

NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm

Viernes: 8:30am - 12:00pm

NUTRICION PARA EL GASTROPARESIA

Gastroparesis se refiere a un estómago que digiere lentamente. Se caracteriza por malestar, distensión abdominal, náuseas, vómitos o sensación de saciedad después de comer sólo una pequeña cantidad de comida. Por lo general ocurre en personas con diabetes. Sin embargo, en muchos individuos con gastroparesia, se desconoce la causa del trastorno.

PRINCIPALES GENERALES

- Líquido correcta y las deficiencias nutricionales que pueden haber ocurrido desde la náusea crónica y vómitos, y / o la incapacidad para comer normalmente.
- Tratar las náuseas y los vómitos desagradable
- Tratar la causa de la gastroparesia, si es posible
- La modificación de la dieta y el uso de medicamentos que mejoran el vaciamiento gástrico

Las recomendaciones dietéticas es probable que sean de mayor beneficio para las personas con la enfermedad de leve a moderada. Por favor, busque ayuda con un dietista para maximizar los beneficios nutricionales.

Guías básicos de alimentos:

- **Las comidas pequeñas y frecuentes:** Reducir el tamaño de la comida y el aumento del número de comidas a 4-6 por día reduce la distensión del estómago, limitando los síntomas tales como hinchazón.
- **Evite los alimentos grasosos:** La grasa puede retrasar el vaciamiento del estómago. Sin embargo, los líquidos que contienen grasa, tales como batidos de leche, se pueden tolerar y proporcionan calorías necesarias.
- **Dismunue la fibra dietética,** especialmente vegetal. Los alimentos que se deben evitar son las naranjas, las judías verdes, las cáscaras de papas, las manzanas, las coles de Bruselas, etc. Los suplementos de fibra para el estreñimiento pueden tener que ser interrumpido.
- **Mastique bien los alimentos antes de tragarlos:** Evite los alimentos que no se pueden masticar fácilmente como el brócoli, maíz, palomitas de maíz, nueces y semillas. Los problemas dentales, como los dientes perdidos o rotos, pueden conducir a la comida mal masticada.
- **Tomar líquidos durante la comida y sentado en posición vertical o caminar durante 1-2 horas después de las comidas** puede ayudar en el vaciado de la comida.
- Si estas medidas no son efectivas, el paciente puede ser aconsejado para consumir la mayor parte de sus comidas como semi-sólidos o líquidos, tales como purés o sopas. El vaciado del estómago de líquidos suele ser normal en pacientes con gastroparesia. Bebidas que contienen calorías, mientras que en una dieta de líquidos incluyen leche, desayuno instantáneo, batidos de leche, yogur, flanes, natillas, cereales y batidos. Para satisfacer las necesidades nutricionales de los pacientes, puede ser necesario suplementar la dieta con Ensure, Boost, o incluso los alimentos infantiles.
- **Estricto control de azúcar en la sangre** ayuda a vaciar el estómago. Informe a su médico si su azúcar en la sangre corre > 200 sobre una base regular. Los pacientes con enfermedad renal deben seguir el consejo dietético adicional.

NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm
Viernes: 8:30am - 12:00pm

- Los pacientes con síntomas crónicos de la gastroparesia, a pesar de estos intentos pueden desarrollar deshidratación y la malnutrición y pueden necesitar métodos para administrarle líquidos y nutrientes en el intestino delgado, utilizando un tubo de yeyunostomía. En casos severos, puede ser necesario proporcionar líquidos intravenosos y nutrición.
- Mantenga un diario de alimentos de seguimiento el día, hora y cantidad de lo que comió. Asegúrese de documentar los síntomas, así como los desafíos que experimente.

TRES FASES GASTROPARETIC RÉGIMEN DE DIETA

Fase 1: Para ser usado durante un empeoramiento agudo de los síntomas. Se compone de líquidos, que por lo general dejan el estómago rápidamente y evitan la deshidratación y la mantienen el cuerpo suministrada con sales y minerales necesarios. Debido al bajo contenido de nutrición, no se debe utilizar durante más de 3 días.

FASE 1 GRUPOS DE ALIMENTOS		
Grupo	Recomendado	Evitar
Leche o productos de leche	Ninguno	Todo
Vegetales	Ninguno	Todo
Frutas	Ninguno	Todo
Panes y Granos	Galletas saladas simples	Todos los demás
Sustitutos de carne o Carne	Ninguno	Todo
Grasas y Aceites	Ninguno	Todo
Bebidas	Gatorade y refrescos (sorbió lentamente durante todo el día)	Todos los demás
Sopas	Consomé y el caldo sin grasa	Todos los demás

FASE 1 EJEMPLO DE MENÚ		
Desayuno	Almuerzo	Cena
Gatorade ½ Taza	Gatorade ½ Taza	Gatorade ½ Taza
Ginger ale ½ Taza	Coka ½ Taza	Sprite ½ Taza
Bouillon ¾ Taza	Bouillon ¾ Taza	Bouillon ¾ Taza
Galletas saladas 6	Galletas saladas 6	Galletas saladas 6

Fase 2: Ayuda a aumentar las calorías mediante la adición de pequeñas cantidades de grasa en la dieta (menos de 40grams al día). Poco a poco introducir grasas y realizar un seguimiento de la respuesta de su cuerpo.

Fase 3: La grasa se limita a 50 gramos al día y los alimentos fibrosos son también limitados. Fase 2 y 3 se pueden usar durante 4-6 semanas, siempre y cuando usted está mirando con un profesional de la salud cada 2-4 semanas. Un suplemento multivitamínico se prescribe generalmente con él.

NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm
 Viernes: 8:30am - 12:00pm

FASE 2 GRUPOS DE ALIMENTOS		
Grupo	Recomendado	Evitar
Leche y Productos de leche	Leche descremada, productos hechos con leche descremada, yogur bajo en grasa, quesos bajos en grasa	Leche entera, productos, cremas (amargo, ligero, pesada, azotes), crema y leche
Sopas	Consomé y el caldo sin grasa, sopas hechas de leche descremada, y caldos sin grasa que contienen las pastas o fideos y algunas verduras	Sopas hechas con crema, leche entera, o caldos con grasa
Pan y Granos	Panes y cereales, crema de trigo, pasta, arroz blanco, fideos de huevo, galletas bajas en grasa	Harina de avena; arroz de grano entero, cereales, pan
Carne y Sustitutos de carne	Huevos, crema de cacahuets (máximo 2 cucharadas/día)	Carne de res, aves de corral; productos de carne de puerco; frijoles secos, guisantes y lentejas
Vegetales	Jugo de verduras (tomate, V-8); verduras bien cocinadas sin piel (calabaza, remolacha, zanahoria, champiñones, patatas, espinacas, salsa de tomate tensas, ñame)	Todas la verduras crudas; vegetales cocidos con pieles, frijoles, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, maíz, berenjenas, cebollas, guisantes, pimientos, vainas de guisantes, chucrut, nabos, castañas de agua, calabacín
Frutas	Jugo de manzana, jugo de arándano, jugo de uva, jugo de piña, jugo de ciruela, frutas enlatadas sin pieles (compota de manzanas, melocotones, peras)	Jugos cítricos, todas las frutas frescas y secas, frutas enlatadas con pieles (albaricoques, cerezas, arándanos, cóctel de frutas, naranjas, pomelo, piña, ciruelas)
Grasas y Aceites	Cualquier tipo de grasa, solo en pequeñas cantidades	Ninguno
Dulces y Postres*	Los caramelos duros, caramelos, postres y flanes elaborados hechos de leche descremada, yogurt congelado, helado de fruta, gelatina, leche helada, mermelada, miel, jarabes	Postres altos en grasa (pasteles, tartas, galletas, helados) conservas de fruta
Bebidas	Gatorade*, refrescos* (sorbía lentamente todo el día)	Todos lo demás, excepto jugos permitidos
*Dulces concentrados		

FASE 2 EJEMPLO DE MENÚ		
Desayuno	Almuerzo	Cena
Leche descremada ½ taza Huevo escalfado 1 Rebanada de pan blanco, Jugo de manzana ½ taza	Queso de Mozzarella 2 oz Galletas saladas 6 Sopa de fideos ¾ taza Gatorade ½ taza	Crema de cacahuete 1 cucharada Galletas Saladas 6 Pudín de vainilla ½ taza Jugo de uva ½ taza
Merienda por la mañana	Merienda	Merienda por la noche
Ginger ale ½ taza Peras enlatadas ½ taza	Leche descremada ½ taza Cornflakes ½ taza Azúcar 2 cucharaditas	Yogur congelado ½ taza Galletas saladas

NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm
 Viernes: 8:30am - 12:00pm

FASE 3 GRUPOS DE ALIMENTOS		
Grupo	Recomendado	Evitar
Leche y Productos de leche	Leche descremada, productos hechos con leche descremada, yogur bajo en grasa, quesos bajo en grasa	Leche entera, productos, cremas (amarga, ligera, pesada, azotes), crema y leche
Sopas	Consomé y el caldo sin grasa, sopas hechas de leche descremada, y caldos sin grasa que contienen las pastas o fideos y algunas verduras	Sopas hechas con crema, leche entera, o caldos con grasa
Pan y Granos	Panes y cereals, crema de trigo, pasta, arroz blanco, fideos de huevo, galletas bajas en grasa	Harina de avena; arroz de grano entero, cereals, pan
Carne y Sustitutos de carne	Huevos, crema de cacahuets (máximo 2 cucharadas/día) aves de corral, pescado, carne de res molida	Carnes fibrosas, filetes, asados, chuletas, frijoles secos, guisantes, lentejas
Vegetales	Jugo de verduras (tomate, V-8); verduras bien cocinadas sin piel (calabaza, remolacha, zanahoria, champiñones, patatas, espinacas, calabaza de verano, salsa de tomate tensas, ñame)	Todas la verduras crudas; vegetales cocidos con pieles, frijoles, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, maíz, berenjenas, cebollas, guisantes, pimientos, vainas de guisantes, chucrut, nabos, castañas de agua, calabacín
Frutas	Jugos de frutas, frutas enlatadas sin pieles (compota de manzanas, melocotones, peras)	Todas las frutas frescas y secas, frutas enlatadas con pieles (albaricoques, cerezas, arándanos, cóctel de frutas, naranjas, pomelo, piña, ciruelas)
Grasas y Aceites	Cualquier tipo de grasa, solo en pequeñas cantidades	Ninguno
Dulces y Postres*	Los caramelos duros, caramelos, postres y flanes elaborados hechos de leche descremada, yogurt congelado, helado de fruta, gelatina, leche helada, merlmelada, miel, jarabes	Postres altos en grasa(pasteles, tartas, galletas, helados) conservas de fruta
Bebidas	Gatorade*, refrescos* (sorbía lentamente todo el día), café, té, agua (nota: las bebidas no calóricas deben ser limitadas si no puede mantener ingesta calórica adecuada)	Todos los demás, excepto los jugo permitidos
*Dulces concentrados		

NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm
 Viernes: 8:30am - 12:00pm

FASE 3 EJEMPLO DE MENÚ		
Desayuno	Almuerzo	Cena
Leche descremada ½ taza	Atún 2 oz	Pollo al horno 2
Crema de trigo ½	Mayonesa baja en grasa 2	Arroz blanco ½ taza
Taza	Cucharada	Remolachas cocidas ½
Azucar 2 cucharaditas	Pan blanco 2 rebanadas	Taza
Jugo de naranja ½ taza	Duraznos enlatados ½ taza	Pancillo 1
Pan tostado blanco 1 rebanada	Gatorade ½ taza	Leche descremada ½ taza
Mantequilla 1 cucharadita		Mantequilla 2 cucharadita
Jelly 1 cucharada		
Merienda por la mañana	Merienda	Merienda por la noche
Yogur bajo en grasa ½	Pudín de chocolate ½	Helado de leche ½ taza
taza	taza	Pretzels 2
Sprite ½ taza	Ginger ale ½ taza	