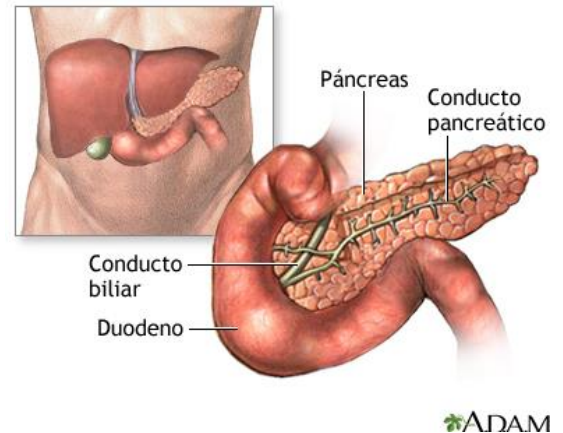


CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON PANCREATITIS CRÓNICA

1. ¿QUÉ ES LA PANCREATITIS CRÓNICA?

El páncreas es un órgano que se encuentra en el abdomen. Es responsable de producir parte del jugo digestivo y de las enzimas necesarias para la digestión de los alimentos. También es el lugar donde se produce la insulina, hormona que regula los niveles de “azúcar” en sangre.

La pancreatitis crónica aparece cuando el páncreas se daña por algún tipo de inflamación que actúa de forma continua. La inflamación provoca el cambio de la habilidad normal del páncreas de funcionar con normalidad.



2. ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA PANCREATITIS CRÓNICA?

Algunas de las causas más frecuentes de pancreatitis crónica incluyen:

- El abuso del alcohol.
- Formas hereditarias.
- El bloqueo del conducto del páncreas por donde circula el jugo pancreático y las enzimas (piedras, tumores, golpes...).
- Fibrosis quística.
- Otras enfermedades.

3. ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS Y SUS COMPLICACIONES?

El síntoma más común es el **dolor en la zona alta del abdomen**, que se puede irradiar a la espalda y puede ser peor después de una comida. Puede que este dolor aumente en algunas ocasiones de forma brusca, proceso conocido como “Pancreatitis crónica reagudizada”.

Las personas con pancreatitis crónica pueden tener **dificultad a la hora de digerir las grasas en la comida**. Esto conduce desgraciadamente a la **pérdida de peso** (con el riesgo de **desnutrición y carencia de vitaminas**) y a **una diarrea, en la cual las deposiciones son grasientas, amarillentas y desprenden un olor muy desagradable**. Algunos pacientes pueden desarrollar **diabetes mellitus** como consecuencia de la inflamación y destrucción del páncreas (células que producen insulina).

4. ¿Y CÓMO SE TRATA?

Es fundamental que siga las recomendaciones generales y nutricionales abajo descritas para una mejor evolución de los síntomas y control de la enfermedad. Su médico se encargará de prescribirle la analgesia necesaria para aliviarle el dolor así como suplementos enzimáticos para digerir los alimentos y evitar así la diarrea, ya que por desgracia **no existe tratamiento actualmente para curar la enfermedad**. Es muy **importante que se le siga en el aspecto nutricional**.

5. RECOMENDACIONES GENERALES Y NUTRICIONALES PARA LA PANCREATITIS CRÓNICA

Existen pocas recomendaciones que podamos darle ante esta patología pero las que tenemos están claras y debe seguirlas correctamente.

Por un lado, es **IMPORTANTÍSIMO** que **NO CONSUMA ALCOHOL y/o TABACO**, pues ayudan a reducir el dolor, el riesgo de avance de la enfermedad, de reagudización así como de muerte.

A nivel nutricional, le recomendamos que haga **comidas frecuentes** (4-5 comidas al día) para evitar el ayuno y el riesgo de desnutrición (muy acusada en esta patología). Con respecto al tipo de alimentos hoy en día se recomienda hacer una **dieta alta en calorías y proteínas, rica en hidratos de carbono y con una cantidad moderada de grasa**. Por tanto, debe saber que no debe abusar de las grasas y siempre **debe darle prioridad a las grasas que provienen de los vegetales**, pues las que derivan de los animales se toleran peor. Esto se resume en:

REDUCIR la ingesta de:	AUMENTAR la ingesta de:
<ul style="list-style-type: none">• Carnes grasas (cerdo y cordero).• Salchichas.• Pato.• Vísceras y embutidos.• Quesos curados o ricos en grasas.• Lácteos enteros y la nata.• Pescado azul y marisco.• Paté.• Dulces y chocolate.• Tocino.• Mantequilla y margarinas.• Yema de huevo.• Aguacate.• Salsas	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos ricos en hidratos de carbono: arroz, pasta, patatas, legumbres, pan, frutas y verduras. A ser posible, que sea alimentos integrales.• Alimentos ricos en proteínas: ternera, pollo, pavo sin piel, conejo y clara de huevo.• Otros alimentos: pescado blanco y lácteos desnatados.

*El caso del **aceite de oliva es especial**, pues puede tomar hasta una cucharada cruda por comida aproximadamente, una vez que haya cocinado el plato.

Debe saber que los suplementos enzimáticos que su médico le prescribe sirven para poder digerir esas grasas que en esta enfermedad están dificultadas, por lo que es importante que le avise de cómo son las deposiciones. En el caso de que sean o sigan siendo brillantes, amarillentas y grasientas puede que necesite tomar o aumentar la cantidad de suplementos enzimáticos.

En el caso de que este muy desnutrido puede que su médico le prescriba algún tipo de **suplemento nutricional** (“batidos”). En cuyo caso deberá tomarlo **a mediodía, en la merienda y como complemento en la cena**, de forma que así evitemos los ayunos prolongados, se encontrará más recuperado y tendrá una mejor calidad de vida.

6. ¿Y SI ADEMÁS TENGO DIABETES MELLITUS?

En estos casos es además necesario:

- Hacer **controles de glucosa en sangre**, de la forma que le indique su médico y aprenderá a saber cuándo tiene exceso de glucosa (hiperglucemia) o falta (hipoglucemia). Es fundamental que detecte la **hipoglucemia (visión borrosa, palpitaciones, temblores, dolor de cabeza, hambre, sudoración...)**, pues con esta patología tiene mayor riesgo de desarrollarla.
- En algunos casos es suficiente con las medidas dietéticas, pero **a veces es necesario añadir insulina**. Su médico le explicará cómo se la debe administrar.
- **Evite los alimentos con índice glucémico elevado** (suben rápidamente el azúcar de la sangre): dulces, azúcar, mermeladas, miel...
- **Si antes ya tenía prohibido el alcohol, cuando existe diabetes más todavía, pues el riesgo de desarrollar una hipoglucemia es más alto aún.**