

Nombre _____ Fecha _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional para la duodenopancreatectomía

Esta cirugía extrae parte del páncreas, intestino, estómago, ducto biliar y toda la vesícula. Como resultado de la cirugía, la cantidad de alimentos que puede comer por vez y la manera en que su cuerpo digerirá la comida cambiará.

Objetivos

- Proporcionar una buena nutrición después de la cirugía comiendo cantidades adecuadas de una variedad de alimentos
- Promover la curación después de la cirugía
- Prevenir o disminuir los problemas relacionados con la alimentación
- Prevenir la pérdida de peso excesiva

Consejos de alimentación

- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes (5 a 6 por día). Después de la cirugía, se sentirá lleno rápidamente y podrá volver a comer solo pequeñas cantidades a la vez.
- Deje de comer cuando se sienta lleno.
- Coma lentamente y mastique bien los alimentos.
- Evite los alimentos que sepa que le causan problemas. Si no, coma los alimentos que le gusten. Los síntomas generalmente mejoran con el tiempo.
- Coma una variedad de alimentos.
- Para ayudar a la curación, coma alimentos con contenido alto de proteínas, tales como carnes tiernas, carne de ave, pescado, productos lácteos, huevos, mantequilla de maní y frijoles. Tome suplementos tales como Boost, Ensure o Carnation Instant Breakfast.
- Al principio puede tener problemas para tolerar los alimentos grasos.
- Durante las primeras semanas, evite tomar grandes cantidades de líquidos con las comidas. Está bien si toma sorbos pequeños. Tome la mayoría de los líquidos 30 minutos antes y 30 minutos después de las comidas. Tome de 48 a 64 onzas (6 a 8 vasos) de líquido a lo largo del día.
- Trate de no perder peso, incluso si tiene sobrepeso, porque puede hacerlo sentirse más débil y retrasar la curación. Su nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a mantener su peso si fuera necesario.

Problemas posibles y consejos

El estómago se vacía muy lentamente después de comer

Esto le puede suceder a un cuarto o la mitad de los pacientes después de la cirugía, y generalmente mejora en unas pocas semanas o meses.

Síntomas

Náuseas, vómitos de comida sin digerir, hinchazón, se llena rápido y dolor abdominal

Consejos

- Consuma comidas pequeñas y frecuentes.
- Mastique bien los alimentos.
- Los líquidos pueden ser mejores que los sólidos.
- Los alimentos blandos con contenido bajo de fibra y grasa pueden ser mejores que los alimentos duros con contenido alto de grasa y fibra.
- Camine después de comer para ayudar a mover los alimentos en su sistema más rápidamente.
- Consulte a su médico si necesita medicamentos para ayudar a que su estómago se vacíe más rápidamente.

Síndrome de dumping

Los síntomas tempranos pueden producirse de 30 a 60 minutos después de comer y se producen cuando los alimentos del estómago (especialmente el azúcar) pasan muy rápido al intestino.

Síntomas

Mareos, sudoración, frecuencia cardíaca rápida, hinchazón, náuseas y diarrea (30 a 60 minutos después de comer). Los síntomas tardíos (2 a 3 horas después de una comida) incluyen sensación de cansancio, hambre y frecuencia cardíaca rápida.

Consejos

- Evite los alimentos con contenido alto de azúcar (no más de 12 gramos de azúcar por porción).
- Tome líquidos 30 minutos antes y después de las comidas, no con las comidas.
- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas por día.
- Recuéstese por hasta 30 minutos después de las comidas.
- Pruebe alimentos con contenido alto de fibra soluble, inclusive manzanas, albaricoques, bananas, moras, nectarinas, naranjas, pomelos, peras, ciruelas, frutillas, mandarinas, espárragos, brócoli, repollitos de bruselas, zanahorias, col rizada, quimbombó, espinaca, mostaza castaña, boniato, avena, salvado de avena, frijoles (negros, alubias, de lima, habas) o suplementos de fibra comerciales.

Disminución de la función pancreática

Causada por la enfermedad de páncreas o la extirpación de parte del páncreas.

Síntomas

Cambios en las heces (olor fétido, aceitosas, con color claro) y pérdida de peso incluso si está comiendo muchas calorías.

Consejos

Tome enzimas pancreáticas según las recomendaciones de su médico, antes de las comidas y refrigerios.

Una dieta con contenido bajo de grasa usualmente no es necesaria si toma enzimas pancreáticas. Sin embargo, si su médico le aconseja que siga una dieta con contenido bajo de grasa para ver si mejoran sus síntomas, asegúrese de ingerir las calorías suficientes para evitar la pérdida de peso.

Diabetes

Causada por la disminución en la producción de insulina por el páncreas después de la cirugía.

Consejos

- Controle el nivel de glucosa (azúcar) en sangre de la manera que le recomiende su médico.
- Controle su nivel de glucosa en sangre con una dieta y los medicamentos recetados por su médico.
- Su médico, nutricionista dietista registrado o educador para la diabetes le enseñará acerca de la dieta que será mejor para usted.

Niveles bajos de nutrientes

Causado por no consumir los nutrientes suficientes o por no digerir o absorber los nutrientes normalmente después de la cirugía.

Nutrientes más comunes: hierro, calcio, cinc, cobre, selenio, vitaminas A, E, D y K.

Consejos

- Coma una variedad de alimentos diariamente.
- Tome un suplemento de minerales/vitaminas a diario.
- Siga los consejos de su médico acerca de tomar suplementos adicionales. Su médico le puede sugerir tomar calcio adicional (500 a 1000 miligramos por día) y vitamina D (600 a 1000 unidades por día).

Intolerancia a la lactosa

Causada por una disminución en las enzimas en su intestino que digieren la lactosa.

Síntomas

Gases, hinchazón o diarrea después de tomar leche o comer productos lácteos.

Consejos

- Pruebe las opciones de leche deslactosada (tales como la leche de soja o la leche de almendras).
- Pruebe productos con lactosa reducida (tales como productos Lactaid o Dairy Ease).
- Pruebe comprimidos de enzimas de lactasa cuando coma productos lácteos.
- Pruebe yogur o queso en lugar de leche.

Crecimiento de bacterias en el intestino delgado

Síntomas

Náuseas, gases, hinchazón, diarrea, baja vitamina B-12 y nivel alto de ácido fólico en la sangre.

Consejo

Consulte a su médico si será necesario el tratamiento con antibióticos.

Notas:

Lista de alimentos para la duodenopancreatectomía

La tolerancia a los alimentos generalmente mejora con el tiempo. Puede comer los alimentos que le gusten y tolere.

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados en las primeras semanas
Lácteos	Productos lácteos si se toleran, productos con lactosa reducida o deslactosados, yogur sin azúcar, pudín sin azúcar, queso, helado sin azúcar
Proteína	Carne blanda/tierna, carne de ave, frijoles, huevos, mantequilla de maní blanda, queso, requesón
Granos	Galletas, pasta, panes y panecillos, pretzels, arroz, cereales sin azúcar
Verduras	Verduras cocidas, jugos de verdura
Frutas	Fruta fresca blanda, fruta enlatada en jugo natural, jugo de fruta sin azúcar
Postres	Gelatina con contenido bajo de calorías, paletas heladas con contenido bajo de calorías, postres sin azúcar
Bebidas	Bebidas no carbonatadas/sin azúcar o con poca azúcar, agua, jugo de fruta diluido Suplementos orales Carnation Instant Breakfast, Glucerna, Boost Glucose Control, Ensure, Boost sin azúcar agregado (también hay otras opciones)
Condimentos	Sal, pimienta, salsas con sabores suaves y jugos de carne, otras especias si se toleran, edulcorantes artificiales, jalea con contenido bajo de calorías

Grupo de alimentos	Alimentos que pueden ser perjudiciales en las primeras semanas
Lácteos	Mezclas de cacao, helado normal, leche chocolatada, natillas o pudín con azúcar, yogur normal, licuados
Proteína	Carnes fritas, carnes frías, mortadela, salame, salchichas, perros calientes, panceta, carnes fibrosas/duras, frutos secos, mantequilla de maní con trozos
Verduras	Verduras crudas o fritas Verduras cocidas, inclusive remolachas, brócoli, repollitos de bruselas, repollo, mostaza y hojas de nabo, coliflor, maíz, cáscara de papa
Frutas	Frutas frescas duras, frutas deshidratadas, frutas enlatadas o congeladas en jarabe, jugo endulzado
Dulces	Cereales recubiertos con azúcar, donas, panecillos dulces, paletas heladas normales, gelatina, postres con contenido alto de azúcar, torta,

	pastel, sorbete
Bebidas	Bebidas carbonatadas (incluso dietéticas) por la formación de gas, refrescos normales, mezclas de bebidas azucaradas, bebidas con sabor a fruta con azúcar, té helado con azúcar o bebidas similares, alcohol, café normal
Condimentos	Azúcar, mermelada, jalea

Menú diario – Muestra 1 para duodenopancreatectomía

Comida	Menú
Desayuno	2 huevos revueltos, con queso gratinado, derretido ½ taza de avena ½ taza de compota de manzana
Refrigerio de la mañana	8 onzas de yogur ½ taza de duraznos en cubos
Almuerzo	½ sándwich elaborado con 2 onzas de pavo en fetas; lechuga, tomate en rodajas y mayonesa ½ taza de arándanos ½ taza de requesón
Refrigerio de la tarde	4 galletas graham con 2 cucharadas de mantequilla de maní 1 banana pequeña
Comida de la noche	3 onzas de pollo asado ½ taza de puré de papas con jugo de carne ½ taza de verduras mixtas con margarina
Refrigerio de la noche	1 taza de pudin 5 obleas de vainilla

Notas: