

# EBOOK DIETA COLITIS ULCEROSA



## Tabla de contenidos

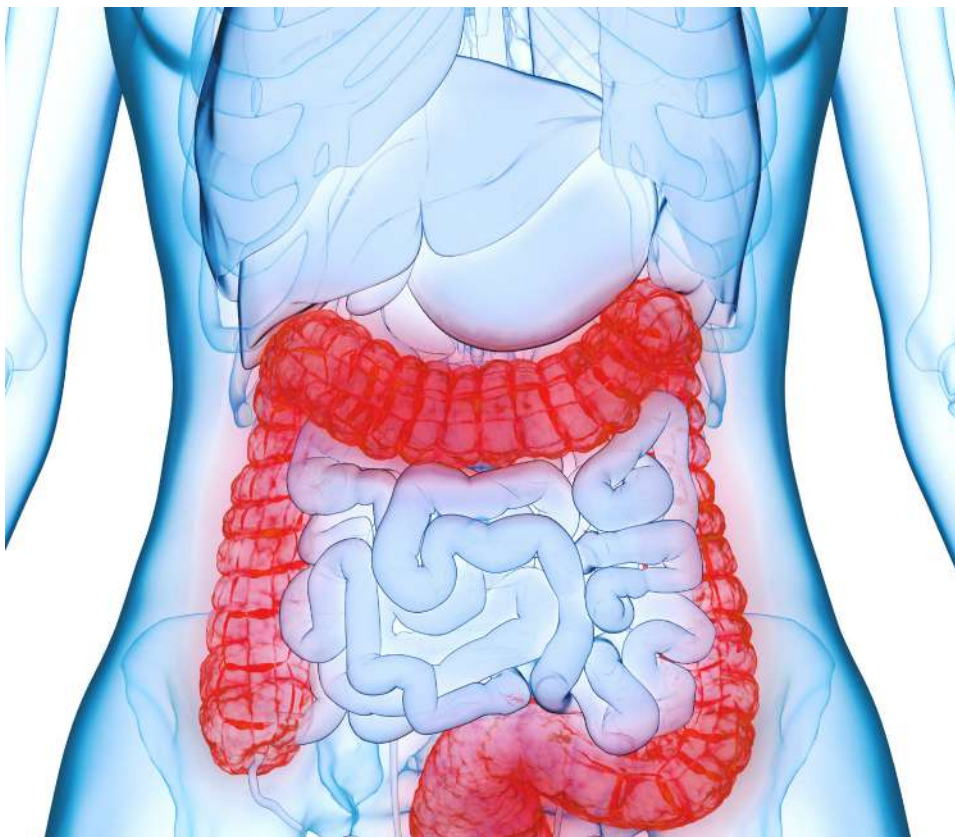
	<b>PÁG.</b>
Qué es la colitis ulcerosa	3
Síntomas de la colitis ulcerosa	4
Causas de la colitis ulcerosa	5
Diagnóstico	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendados	7
Dieta durante un brote agudo	8
Menú de ejemplo	9

## Qué es la colitis ulcerosa

La colitis ulcerosa es un ejemplo de trastorno inflamatorio no específico del colon, significa que, a pesar de la inflamación existente, no se ha podido determinar la causa exacta de la misma.

La enfermedad intestinal inflamatoria es un término que engloba dos principales trastornos: colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn. Estos trastornos son de origen autoinmune, lo que significa que el sistema inmunitario ataca los tejidos del cuerpo. En particular, la colitis ulcerosa es una forma de enfermedad intestinal inflamatoria que afecta concretamente al colon y al recto.

En la colitis ulcerosa, la inflamación crónica del colon puede llevar a la destrucción de unas estructuras celulares denominadas criptas. Estas lesiones producidas en el intestino pueden llegar a ulcerarse, de ahí el nombre de ulcerosa.



Más información en: <https://menjasa.es/dieta-colitis-ulcerosa/>





## Síntomas de la colitis ulcerosa

Los síntomas van a ser más o menos presentes en función de si el paciente se encuentra en una fase activa (brote de enfermedad) o en una fase sin síntomas (remisión de la enfermedad). Sin embargo, algunas personas experimentan una forma crónica de la enfermedad con síntomas persistentes durante más de seis meses.

Por último, la forma fulminante de la enfermedad se caracteriza por una complicación grave, como una hemorragia, una perforación o una dilatación del colon (megacolon). La gravedad y la extensión de los síntomas de los brotes varían dependiendo de la persona afectada.

Algunos de los síntomas más comunes de la enfermedad son:

**Diarrea:** La diarrea es la manifestación más característica de la colitis ulcerosa y puede variar en función de la gravedad de la enfermedad.

**Heces sanguinolentas:** Las heces pueden contener sangre y moco, ya que la colitis afecta a la capa mucosa del intestino. Puede haber diarrea nocturna en los casos en que los síntomas diurnos son intensos.

**Dolor abdominal:** Es de carácter leve, pero puede ser continuo en el periodo de brote de la enfermedad.

**Fiebre:** También puede estar presente en el periodo de exacerbación de la enfermedad.

Cuando una persona enferma presenta síntomas, esto suele ir acompañado de un aumento en los marcadores de inflamación en sangre y la presencia de lesiones en una endoscopia. La mayoría de los brotes de la enfermedad se producen sin una causa evidente, aunque en algunos casos pueden ser desencadenados por situaciones de estrés, el uso de ciertos medicamentos (como los antiinflamatorios no esteroideos) o durante cambios estacionales o infecciones virales.

## Causas de la colitis ulcerosa

Las causas de esta enfermedad son desconocidas. Se cree que existen factores genéticos que predisponen al individuo a una forma de reacción en la cual el cuerpo se ataca a sí mismo (autoinmunidad) y que puede venir desencadenada por algún factor ambiental.

Se sospecha que una interacción compleja entre los factores genéticos del individuo, su sistema inmunológico, agentes microbianos y la dieta serían los causantes de la enfermedad.

Por un lado, se han identificado genes concretos que influyen en la inmunidad en pacientes diagnosticados de esta patología (factores genéticos); a su vez, se han revelado estudios que muestran que la incidencia de esta enfermedad es mayor en los países desarrollados (factores ambientales).

## Diagnóstico

Para el diagnóstico de la colitis ulcerosa, además de la entrevista inicial con un médico, se debe de realizar una o más de las siguientes pruebas:

Pruebas analíticas: De sangre y de heces.

Pruebas endoscópicas: Endoscopia digestiva alta o gastroscopia y endoscopia digestiva baja o ileocolonoscopía, enteroscopia, ecografía endoanal o cápsula endoscópica.

Pruebas radiológicas: Radiografía simple de abdomen, ecografía abdominal o endoanal, tránsito intestinal, enema opaco, TAC de abdomen y resonancia nuclear magnética

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-colitis-ulcerosa/>



## Alimentos a evitar

Lo primero que debes hacer es identificar aquellos alimentos que producen molestias para excluirlos de la dieta. Estos alimentos pueden ser distintos para cada persona, de modo que es aconsejable llevar un registro para poder detectarlos y restringirlos inmediatamente.

Es recomendable evitar alimentos irritantes como el alcohol, alimentos picantes, alimentos fritos, bebidas con gas, cafeína y edulcorantes artificiales.

De manera general, en los periodos de remisión (cuando no hay síntomas de la enfermedad) es importante restringir alimentos ricos en azúcares simples: el azúcar de mesa, la miel, el jarabe de maíz, los refrescos y bebidas azucaradas, los dulces, chocolates y caramelos, así como también las frutas secas y las mermeladas y jaleas.

Los alimentos ricos en grasas inflamatorias (omega 6): aceite de girasol o de maíz, sésamo, aceite de soja y alimentos ultra procesados en general, que contengan grasas vegetales o grasa láctea.

Carbohidratos refinados: por su pobre contenido en fibra, pudiendo ser inductores de desequilibrios en la microbiota intestinal.

Carnes rojas: El consumo de carne roja parece asociarse con la incidencia de brotes de la enfermedad. Se puede consumir, pero no de forma semanal si no quincenal.

Alimentos ricos en grasas como la bollería industrial, la pastelería o los embutidos. El consumo de grasa saturada parece asociarse con el aumento de los brotes.

## Alimentos recomendados

Diversos estudios han demostrado que el consumo de frutas y verduras puede ser beneficioso en la prevención de la enfermedad inflamatoria intestinal. Además, se ha encontrado que una proporción mayor de ácidos grasos omega-3 que omega-6 en la dieta también puede tener un efecto protector contra esta enfermedad.

Es frecuente encontrar casos de malnutrición en los pacientes con colitis ulcerosa, las deficiencias de nutrientes más comunes que podemos encontrar son en cuanto a proteínas, hierro, vitamina B12, ácido fólico, calcio, vitamina D, magnesio y vitamina K.

Si padeces de colitis ulcerosa puedes comer:

Hidratos de carbono complejos: Arroz integral, pasta, patata, boniato, quinoa, sémola, pan integral, centeno, etc.

Carnes magras: Pollo, pavo, conejo y ciertas partes del cerdo como el lomo.

Pescados: Todo tipo de pescado y marisco sin descuidar el pescado azul por su contenido en grasas antiinflamatorias.

Frutas y verduras: De todo tipo, incluyendo el máximo de variedad posible.

Grasas: Aceites de oliva y aceites de pescado o semillas ricos en omega 3.

Lácteos: Todo tipo de lácteos, incluyendo los fermentos lácteos por los beneficios que aporta el consumo de probióticos.



## Dieta durante un brote agudo

Cuando los síntomas de la colitis vuelven a aparecer, la ingesta de ciertos alimentos y bebidas puede empeorar los síntomas. En estos casos, se recomienda hacer ciertas modificaciones en la dieta:

- Reducir la ingesta de fibra.
- Realizar una dieta pobre en grasas.
- Excluir la lactosa de la dieta.

Actualmente no hay una dieta específica que se pueda recomendar para ayudar a los pacientes con colitis activa a lograr la remisión. Todavía se necesitan más estudios para evaluar los efectos de las dietas en la inflamación intestinal y en la inducción de la remisión. Sin embargo, estos consejos pueden ayudar:

Realizar cinco comidas al día: Intenta realizar al menos cinco comidas diarias, pero en cantidades más pequeñas durante los brotes. Come en un ambiente relajado y sin prisas.

Consumir cereales de fácil digestión: Evita productos de panadería o bollería que contengan semillas y frutos secos.

Evitar el exceso de grasas: Limita las grasas en tu dieta durante los brotes ya que pueden aumentar los síntomas.

Beber suficientes líquidos: Para mantener una buena hidratación y reponer las pérdidas intestinales, es importante beber suficientes líquidos. Evita las bebidas alcohólicas o con cafeína.

Limitar el consumo de alimentos con alto contenido en fibra: Durante los brotes, se recomienda seguir una dieta baja en fibra.

Mantener el aporte adecuado de proteínas y calorías: Es importante mantener una ingesta adecuada de proteínas y calorías para evitar la pérdida de peso y masa muscular.

Utilizar formas de cocción suaves como la cocción al vapor o el papillote.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-colitis-ulcerosa/>



## Ejemplo de menú

	↕ LUNES	↕ MARTES	↕ MIÉRCOLES	↕ JUEVES	↕ VIERNES	↕
COMIDA	Cuscús con calabacín y dados de pollo  Plátano	Calabacín a la plancha  Espaguetis blancos con gambas, perejil y aceite de oliva  Manzana al horno	Arroz blanco con calabacín, zanahoria y judía verde  Contramusto de pollo al horno con manzana  Plátano	Caldo de pollo con tiburones  Conejo al horno con hierbas provenzales  Pera al horno	Puré de judía verde y patata  Lenguado a la plancha acompañado de arroz blanco  Plátano	
CENA	Puré de calabaza y patata  Tortilla francesa con pan de centeno con aceite  Yogur natural Az sin lactosa con canela (o yogur vegetal de almendras)	Caldo de verduras con fideos  Merluza en papillote con hinojo, zanahoria y judía verde  Yogur natural Az sin lactosa con canela (o yogur vegetal de almendras)	Judía verde, patata y zanahoria hervidas con su caldo y huevo duro  Yogur natural Az sin lactosa con canela (o yogur vegetal de almendras)	Lubina con calabaza y boniato al horno  Yogur natural Az sin lactosa con canela (o yogur vegetal de almendras)	1 Tortilla de maíz rellena de calabacín y tiras de pollo + 1 Tortilla de maíz rellena de calabacín y huevo revuelto  Yogur natural Az sin lactosa con canela (o yogur vegetal de almendras)	

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-colitis-ulcerosa/>

Menja sa  
T. 938 643 276  
[www.menjasa.es](http://www.menjasa.es)  
[info@menjasa.es](mailto:info@menjasa.es)

