

EBOOK DIETA DIVERTICULITIS





Tabla de contenidos

	PÁG.
Qué son los divertículos	3
Causas y síntomas de la diverticulitis	4
Tipos de enfermedad	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendables	7
Dieta para la diverticulitis	8
Menú de ejemplo	9

Qué son los divertículos

Los divertículos son como pequeñas bolsas (herniaciones) que sobresalen de la pared del intestino grueso. Aparecen en las partes más débiles del colon, donde hay vasos sanguíneos que atraviesan la pared. Están ubicados en el borde del colon y cerca de las arterias principales.

La diverticulosis en sí, es como se conoce al trastorno en el cual aparecen una serie de divertículos en la capa mucosa del colon. A menudo se encuentran divertículos múltiples los cuales se suelen localizar en el colon sigmoide (parte final del intestino).

La diverticulitis es una complicación de la diverticulosis, en la que se produce inflamación y perforación del divertículo.



Causas y síntomas de la diverticulitis

Aunque se han identificado algunos factores que pueden tener un impacto en la formación de divertículos, todavía no se comprenden completamente las relaciones entre ellos. Estos son algunos de los mismos:

- Motilidad del colon: A medida que envejecemos, algunos estudios sugieren que la cantidad de células nerviosas en el colon puede disminuir, lo que puede afectar la capacidad del colon para mover los desechos. Esto puede llevar a una acumulación de presión en el colon, lo que puede hacer que los músculos de la pared del colon se vuelvan más gruesos y fuertes con el tiempo.
- Alteraciones en la microbiota: Según la predominancia de ciertos grupos bacterianos en el colon, existiría una propensión hacia diverticulitis.
- Dieta: Se ha sugerido que una dieta rica en fibra puede disminuir el riesgo de desarrollar diverticulosis, ya que puede ayudar a mantener una buena salud intestinal.
- La fibra ayuda a mover los desechos a través del sistema digestivo, lo que puede reducir la presión en el colon y prevenir la formación de divertículos.
- Inflamación: Está directamente relacionada con los síntomas y la recurrencia de la enfermedad. Por otro lado, la obesidad, debido a la inflamación que produce, aumentaría la incidencia de diverticulitis.
- Factores genéticos: Existen ciertos genes que favorecen la aparición de la enfermedad diverticular; concretamente el gen TNFSF15-SNP se ha relacionado con esta patología.
- Edad: La edad es un factor importante en el desarrollo de la diverticulosis. Se estima que más del 50% de las personas mayores de 60 años tienen diverticulosis.
- Tabaquismo: El riesgo de desarrollar la enfermedad aumenta entre los fumadores respecto a los no fumadores.
- Malos hábitos intestinales: Se refiere a la negación de la urgencia de defecar; hecho que incrementa la presión dentro del colon y promueve la formación de divertículos.
- Niveles bajos de vitamina D: Influirían en la aparición de la diverticulitis. El riesgo de padecer una diverticulitis parece ser que disminuye notablemente cuando los niveles de esta vitamina (25OH-D) se incrementan entre 25-30ng/mL.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-para-la-diverticulitis/>

Tipos de enfermedad

Entendemos como enfermedad diverticular la presencia de divertículos en el colon. Seguidamente, se muestran los distintos tipos de enfermedad diverticular existentes:

Enfermedad diverticular asintomática no complicada: Esta variante no produce síntomas ni conlleva complicaciones a nivel clínico.

Enfermedad sintomática no complicada: Existen los síntomas, pero no se aprecia ni inflamación ni diverticulitis.

Enfermedad diverticular sintomática no complicada recurrente: Se producen muchos episodios sintomáticos, pero sin complicaciones.

Colitis asociada a enfermedad diverticular: Se puede evidenciar inflamación y produce síntomas como dolor abdominal, diarrea y sangrado.

Diverticulitis aguda: Inflamación de los divertículos. Se puede clasificar en complicada (perforación, fístulas, oclusión intestinal, abscesos, infección) y no complicada.



Alimentos a evitar

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS CON DIVERTICULITIS
FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTA DESHIDRATADA	Por su elevado contenido en fibra. Almendras, avellanas, pistachos, nueces... Orejones, pasas, dátiles... Pipas de calabaza, de girasol, semillas de lino, semillas de sésamo, semillas de chia...
CARNES ROJAS	Se puede consumir, pero no de forma semanal si no quincenal.
CARBOHIDRATOS INTEGRALES	Pasta, arroz, cuscús, pan integrales, quinoa, trigo sarraceno. Por su alto contenido en fibra. Progresivamente se irán reintroduciendo en la alimentación para conseguir llegar a un aporte alto en fibra.
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS INFLAMATORIAS	Aceite de girasol o de maíz, sésamo, aceite de sésamo, aceite de soja y alimentos ultra procesados en general.
LEGUMBRES	Todas.
FRUTAS	Con piel y semillas, con más contenido en fibra y verdes. Naranja, mandarinas, fresas, frambuesas, kiwi.
VERDURAS	Por su elevado contenido en fibra o fibra insoluble: lechuga, escarola, espinacas, acelgas, espárragos, alcachofas... y por su efecto flatulento a valorar en cada caso coliflor, brócoli, coles de bruselas...
ALIMENTOS IRRITANTES	Alcohol, alimentos picantes, alimentos fritos, bebidas con gas, cafeína y edulcorantes artificiales.

Alimentos recomendados

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS EN UNA DIETA CON DIVERTICULITIS
LÁCTEOS	Todo tipo de lácteos, poniendo más énfasis en los fermentados por su mejor digestibilidad y por los beneficios que aporta el consumo de probióticos a la microbiota intestinal. La leche Az y sus derivados ofrecen una mejor digestibilidad.
FRUTAS	Sin piel y sin semillas, en su forma madura, crudas o cocidas. Manzana, pera, plátano, papaya, melocotón. En caso de requerir una dieta baja en fodamp sólo plátano y papaya.
VERDURA	Aquellas más digestivas y con menor contenido en fibra. Calabaza, zanahoria, calabacín.
HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS	Arroz blanco, pasta blanca, patata, boniato, cuscús, yuca.
CARNES MAGRAS	Pollo, pavo, conejo y ciertas partes magras del cerdo como el lomo.
GRASAS	Aceite de oliva virgen y virgen extra

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-para-la-diverticulitis/>



Dieta para la diverticulitis

Consumir suficiente fibra en la dieta puede prevenir la aparición de divertículos en el colon, ya que la fibra agrega volumen a los contenidos intestinales, lo que reduce la necesidad de una fuerza contráctil intensa para empujarlos hacia abajo. Además, la adición de fibra a la dieta es un tratamiento eficaz para la diverticulosis, porque, aunque no es posible restaurar los divertículos ya formados, la fibra previene la formación de nuevos, disminuyendo la presión en el colon y reduciendo la posibilidad de que los divertículos inflamados o rotos empeoren la condición del paciente.

Se cree que, para prevenir complicaciones como el sangrado o la inflamación, es recomendable evitar el consumo de nueces, maíz y semillas. Se piensa que estos alimentos pueden dejar residuos sin digerir en el colon y provocar problemas como la diverticulitis o el sangrado diverticular. Sin embargo, no hay pruebas suficientes en la literatura médica para respaldar esta teoría.

Los microorganismos que habitan en nuestro colon pueden jugar un papel importante en el desarrollo de la enfermedad diverticular sintomática. Si hay un desequilibrio en la población de bacterias, esto puede provocar cambios inflamatorios y neuromusculares que desencadenan síntomas como dolor abdominal. Es por ello totalmente recomendable la ingesta de alimentos probióticos en las personas afectadas de esta enfermedad.

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 Contramuslo de pollo al horno con manzana Papaya	Caldo de pollo con tiburones Conejo al horno con hierbas provenzales Pera al horno	Puré de judía verde, zanahoria y patata Lenguado a la plancha acompañado de arroz blanco Plátano
CENA	Judía verde, patata y zanahoria hervidas	Puré de calabaza y patata	Caldo de verduras con fideos	Lubina con calabaza y boniato al horno	1 Tortilla de maíz rellena de calabacín y tiras de

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-para-la-diverticulitis/>

Menja sa
T. 938 643 276
www.menjasa.es
info@menjasa.es

