

Enfermedad diverticular

Instructivo para pacientes y la familia

Su origen tiene que ver con los hábitos de alimentación, producto de la falta de consumo suficiente de fibra, con la edad o determinante genético.

Diverticulosis:

Se define como la formación de bolsas o sacos en forma de racimos llamados divertículos, a lo largo de la pared externa del colon. Se presenta frecuentemente en las personas mayores de 60 años. La deficiencia de fibra en la dieta altera la consistencia de las heces hasta el punto que el colon sigmoidees tiene que generar altas presiones para impulsar la materia fecal.

Diverticulitis:

Durante la semana que presente una complicación con diverticulitis debe: consumir una dieta blanda sin leche, baja en fibra, incluir solo verduras cocidas como champiñones, zanahoria, ahuyama y en puré o suflé.

Después de la primera semana se va incrementando el consumo de fibra a medida que va pasando el dolor y la inflamación.

La leche y bebidas lácteas ir las introduciendo lentamente, iniciar con leche deslactosada. Si hay estreñimiento, consumir jugos laxantes: papaya, guanábana, piña, melón, mango o ciruela.

Consejos prácticos para el manejo de la diverticulitis

- Asignar a las comidas un horario fijo para que la función intestinal sea más regular.
- Masticar bien los alimentos.
- Limitar alimentos que produzcan gases: gaseosas con gas, coliflor, cebolla cruda, repollo, bebidas carbonatadas, palomitas de maíz, pepino, pimentón, leguminosas y mazamorra.
- Si la consistencia de la materia fecal es líquida o presenta diarrea aumente el consumo de jugos vaporizados o cocidos de pera, manzana y guayaba. Otros no vaporizados como fresas, durazno, también puede consumir estas frutas en compota.
- Mantener una adecuada hidratación, consumir abundante agua, consomé y aromáticas.
- Evitar alimentos ricos en grasas saturadas como: piel de aves, leche entera, productos de repostería, pastelería, quesos amarillos, tocino, chorizos, fritos en general.
- Usar métodos sencillos de cocción con baja grasa, poca sal, y evitar los azúcares refinados.
- Recuerde que el almuerzo y la comida debe incluir porción de carne, pollo o pescado y una porción de verdura.

Al mejorar los síntomas de inflamación (8 ó 10 días después del evento)

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, cereales integrales, salvado de trigo, mínimo 2 porciones de verduras diarias (almuerzo y comida) y 3 porciones de frutas.
- Asistir donde un profesional en Nutrición y Dietética para que ayude a planificar su alimentación.