

Diarrea

La diarrea se considera una alteración intestinal que se caracteriza por la mayor frecuencia y fluidez de las deposiciones. Es conveniente descartar posibles causas relacionadas con hábitos de alimentación o posibles intolerancias alimenticias no diagnosticadas previamente.

Causas asociadas a la enfermedad:

- El mismo tumor puede causar problemas de obstrucción. También puede ser una causa el abuso de antibióticos por infecciones recurrentes, o incluso la insuficiencia pancreática en algunas personas.
- **Los tratamientos recibidos para el cáncer:**
Los anti-angiogénicos provocan diarreas debido a la exposición del intestino a los tratamientos orales. Generalmente son de bajo grado, durando más tiempo, y por períodos más intensos. Puede acompañarse de una mayor pérdida de electrolitos (sodio, potasio, calcio...). La diarrea suele aparecer en las primeras semanas del tratamiento.
La inmunoterapia puede provocar diarrea porque nuestras defensas además de atacar al tumor también pueden afectar a nuestro intestino. Generalmente afecta más el intestino grueso y son más complicadas de manejar.

¿Qué déficits puede provocar la diarrea?

- Deshidratación.
- Trastornos electrolíticos como la pérdida de potasio (hipopotasemia), pérdida de magnesio (hipomagnesemia), pérdida de calcio (hipocalcemia). Estos trastornos pueden dar síntomas como debilidad muscular, fatiga, dolor de cabeza, desorientación, irritabilidad, convulsiones...
- Pérdida de peso.

Recomendaciones generales a nivel nutricional:



Dieta astringente pobre en fibra insoluble y grasa, baja en lactosa.



Realizar de 4 a 6 comidas diarias.



Asegurar una **buena hidratación.**



Comer despacio, reposando tras la ingesta.



Progresar en la dieta, reintroduciendo progresivamente otros alimentos de uno en uno comprobando como se modifican las características y frecuencia de las deposiciones.



Priorizar las preparaciones sencillas y cocciones con poca grasa. Utilizar aceite de oliva virgen siempre.



Evitar alimentos que pueden causar problemas como gases o distensión abdominal.



Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.



Tomar chocolate con moderación, superior al 85% de cacao, que es rico en magnesio y astringente.



Se recomienda la **suplementación con probióticos.**



Evitar el consumo de alcohol.

Alimentos recomendados en personas con diarrea:



Líquidos: agua, infusiones, caldos, gelatinas y licuados de frutas y verduras. Bebidas isotónicas si existen pérdidas de líquido excesivas.



Fruta: preferible tomarla sin piel, cocida o en compota. Se toleran mejor la manzana, el plátano y la pera.



Verduras: evitarlas inicialmente, exceptuando la zanahoria, la calabaza y el calabacín, que deberán consumirse cocidos, sin piel y en puré. Posteriormente y de forma progresiva incorporar el resto de verduras cocidas y en puré, luego cocidas y, por último, crudas. Evitar las más flatulentas.



Cereales y tubérculos: arroz y derivados (sémola, fideos...), pasta de trigo (macarrones, sémola, cuscús, fideos...), pan blanco, tostadas. Patata, tapioca.



Lácteos: leches y yogures naturales desnatados. Leche sin lactosa. Quesos bajos en grasa. Si después de tomar un producto lácteo se producen gases, distensión abdominal o diarrea, es conveniente suprimirlo durante unos días y luego ir reintroduciéndolo poco a poco, o bien elegir productos sin lactosa.



Carnes: la carne blanca sin grasa (pollo, pavo, conejo) se tolera mejor que la carne roja. También permitidos jamón cocido o serrano desgrasado.



Pescado: los blancos (rape, merluza, lenguado, gallo, dorada, bacalao), se toleran mejor que el pescado azul (atún, salmón, sardina, boquerón).



Otros: alimentos altos en energía y proteína pero bajos en grasa: clara de huevo.



Alimentos que pueden empeorar la diarrea:

- **Alimentos picantes, fritos, rebozados.**
- **Miel, mermelada.**
- **Café, alcohol, refrescos, zumos de fruta azucarados, bebidas con gas.**
- **Alimentos muy calientes o muy fríos.**
- **Lácteos** con alto contenido graso.
- La **bollería industrial, salsas comerciales.**
- **Fibra insoluble:** presente en la parte externa de semillas y granos, en la piel de frutas, legumbres y la parte blanca de las frutas cítricas.
- **Verduras flatulentas o fibrosas** como las de hoja verde: coliflor, repollo, brócoli, espárragos, alcachofas, apio, cebolla.
- **Cereales integrales y legumbres** al inicio de la diarrea.
- **Embutidos y marisco**



Alimentos a consumir con moderación:

- **Lácteos:** se puede introducir el yogur natural, es bueno por su alto contenido en probióticos (un tipo de bacterias beneficiosas), hay que comprobar si se tolera bien.
- **Frutos secos,** por ser energéticos y con alto contenido en magnesio.
- **Salvado de avena, cebada, semillas.**
- **Legumbres:** se pueden empezar a introducir trituradas y según tolerancia.
- **Aceite de oliva.**