

ENFERMEDAD DE CROHN Y LÁCTEOS

¿SÍ o no?

AUTORES: IRENE DELGADO RODRÍGUEZ, BELÉN DE LAS HERAS LÓPEZ-CORDÓN, MERCEDES RICO MORALES

OBJETIVO

Realizamos una *revisión bibliográfica* con el objetivo de comprobar si en pacientes diagnosticados de Enfermedad de Crohn (EC) es correcta la ingesta de leche en su dieta habitual en relación a la adecuada evolución de la enfermedad.

RESULTADOS

Tras la búsqueda exhaustiva de datos, los resultados obtenidos indican la inexistencia de una dieta generalizada para pacientes diagnosticados de EC, no existiendo una mayor incidencia de déficit de lactasa. La intolerancia alimentaria es un fenómeno relativamente infrecuente en los pacientes con esta patología, por lo que se recomiendan que en los casos en los que los lácteos sean bien tolerados, se siga una dieta equilibrada, incluyendo en la misma el aporte de lácteos, y siempre teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada persona.



METODOLOGIA

Recopilamos toda la información a través de las bases de datos Medline y Cuiden, usándose artículos en lengua castellana e inglesa y diferentes guías oficiales dirigidas a pacientes diagnosticados de EC. Se comprueba la existencia de una gran cantidad de guías publicadas respecto a la alimentación en dicha patología frente a artículos y otros tipos de publicaciones.

Palabras clave: Enfermedad de Crohn, leche, alimentación.

CONCLUSIONES

Debido a los múltiples factores etiológicos que contribuyen al desarrollo de la malnutrición en la EC (pérdidas proteicas intestinales, malabsorción, déficit de ingesta, aumento del metabolismo), existe una gran incidencia de desnutrición en pacientes diagnosticados de esta patología. Al igual que en muchas enfermedades digestivas, en la Enfermedad de Crohn, una correcta alimentación contribuye a una prevención de la misma, una satisfactoria evolución de la enfermedad y una notable mejora de sus síntomas. La dieta debe ser individualizada, según la tolerancia individual, adoptando medidas alimentarias suplementarias en el caso de ser necesario y evitando las dietas restrictivas.

En cuanto a los alimentos que contienen lactosa, aquellos pacientes que nos los toleren, deberán excluirlos de la dieta de forma temporal (evitando restringirlos del todo) o adquirir alimentos lácteos con menos cantidad de lactosa (como podría ser el yogur), para asegurar de forma diaria una fuente rica en calcio y vitamina D esencial para un correcto estado nutricional.

Bibliografía

E. Cabré Gelada. Nutrición y enfermedad inflamatoria intestinal. Nutri. Hosp. 2007; 22:65-73.

B.M. R., S.B, H.M, S.G.P. Malabsorción de lactosa en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal inactiva: ¿ está justificado excluir los productos lácteos a todos los pacientes? In An Med Int. 2004; 21 (5): 8-10

F.C.J. La enfermedad de Crohn paso a paso. Barcelona. Nexus Médica; 2010.

M.C, C.A, W.A, et al. Guidelines for the management of inflammatory bowel disease in adults. Gut. 2011; 60 (5): 571-607.