

Dieta para el Paciente Gastrectomizado

Una gastrectomía consiste en la remoción de ciertas partes o todo el estómago y puede ser radical, parcial o total. Estos procedimientos se realizan en pacientes para remover lesiones benignas, en caso de úlcera gastroduodenal y/o cáncer gástrico.

Al remover parte, o todo el estómago se pueden experimentar las siguientes alteraciones:

- Reducción de la capacidad gástrica, lo que puede alterar la digestión
- Disminución del jugo gástrico
- Aceleración de las evacuaciones

Cuando se realiza una gastrectomía total, en donde se extrae el estómago, el paciente debe tener mayor cuidado en la alimentación. El paciente tiene mayor probabilidad de sufrir un déficit nutricional debido a que la digestión de los carbohidratos y proteínas se puede ver perturbada.

La recomendación más importante que debe tomar en cuenta es que los alimentos que consuma deben ser muy digeribles y bien distribuidos a lo largo del día. Si el médico o nutricionista lo recomienda, puede tomar enzimas proteolíticas animales o vegetales (tripsina, pepsina, etc.) que le ayudaran en la digestión.

Período Post-operatorio

Durante el período post-operatorio inmediato, usualmente se inicia con tolerancia digestiva, por lo que se administra al paciente una dieta líquida restringida, en donde se controlan los volúmenes y el tiempo. El primer día generalmente se prescriben pequeños sorbos de agua, té de manzanilla, caldos desgrasados y agua de arroz (todos a temperatura templada). El segundo y tercer día se aumenta la cantidad a 2-3 onzas de los mismos líquidos, 8 veces al día. El cuarto día se incluyen los mismos líquidos, más 2 galletas de soda, 1 tostada de pan blanco, y líquidos de vegetales

Luego que el paciente haya tolerado los alimentos anteriores, se puede incluir arroz, pescado o pollo desmenuzado, huevo cocido, frutas blandas (banano, papaya, manzana, pera, melocotón) en pequeñas cantidades varias veces al día, y así sucesivamente hasta llegar a la dieta blanda y luego a la dieta normal. Si el paciente no tolera bien algún alimento, se debe eliminar de la dieta y siempre se deben ofrecer a temperatura templada.

Ejemplo de menú para dieta blanda para el segundo y tercer día post operatorio

Tiempo de comida	Día 2	Día 3
Desayuno	½ taza jugo de manzana 1 tostada pan blanco 1 cda jalea 1 huevo duro o revuelto Té de canela	1 banano pequeño 1 paquete galletas de soda 1 tajada queso blanco 1 cda margarina Té de manzanilla
Merienda	1 Manzana Pequeña	1 Yogurt Light
Almuerzo	½ taza picadillo chayote con zanahoria ½ pechuga de pollo + 1 cda aceite (para cocción) ½ taza de arroz blanco Fresco natural Gelatina	Sopa de pollo desgrasada ½ taza de zapallo al vapor 3 oz pescado + 1 cda aceite (para cocción) ½ taza de puré de papa Fresco natural Gelatina
Merienda	1 paquete galletas Maria Té de manzanilla	1 tostada con 1 cda jalea Té de menta
Cena	1 taza pasta 1 cda margarina Salsa de tomate natural con carne molida magra Fresco natural	½ taza puré de camote ½ pechuga de pollo en salsa de tomate natural + 1 cda aceite (para cocción) Zucchini al vapor Fresco natural
Merienda	1 yogurt light	1 pera pequeña

Es importante que el paciente tenga supervisión del médico y la nutricionista para que logre una alimentación adecuada, de lo contrario no va a tener una recuperación positiva.

Síndrome de dumping

Al paciente gastrectomizado le llegan los alimentos más rápidamente al intestino, y en mayores cantidades que lo normal. Entre un 20 - 40% de los pacientes gastrectomizados sufre de esta complicación. Algunos síntomas comunes son: náuseas, vómitos, dolor abdominal, sensación de llenura, diarrea, debilidad, desmayos, temblores o palpitaciones, y se deben al vaciamiento gástrico rápido. Estos síntomas se pueden presentar durante las comidas, ó 30 minutos después, y generalmente tardan de 20-60 minutos.

Recomendaciones generales:

- Consumir pequeñas cantidades de carbohidratos simples (2 ctdas jalea, mermelada, miel, azúcar de mesa) en cada comida.
- Aumentar el consumo de proteína (huevo, pollo, pescado) y grasas (margarina, aceite, mayonesa) para suministrar suficientes calorías y evitar la pérdida de peso, reparación de tejidos y evitar el vaciamiento gástrico.
- No ingerir líquidos con las comidas, preferiblemente 30-60 minutos antes o después.
- Hacer comidas pequeñas cada 2-3 horas.
- Evitar las temperaturas extremas de los alimentos.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Evaluar la tolerancia de la lactosa, presente en la leche y el yogurt. Si no la tolera, puede sustituir por la leche deslactosada y evaluar tolerancia.
- Mantener horarios regulares de comida.