



**FRESENIUS
KABI**

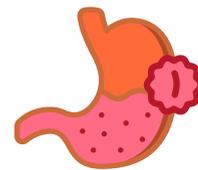
caring for life

Paciente diabético con neoplasia gástrica e intervenido con gastrectomía total o subtotal

Autoría: Sra. Ángela Durá de Miguel y Sra. Eva M.^a Gascó Santana, dietistas-nutricionistas. Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia



Paciente diabético con neoplasia gástrica e intervenido con gastrectomía total o subtotal (puede presentar *dumping* como complicaciones)



El cáncer gástrico (o neoplasia gástrica) es el quinto más frecuente a nivel mundial. Según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), en España se han diagnosticado cerca de 7.500 casos nuevos durante el año 2020.

La mayoría de los cánceres gástricos se originan en la mucosa, siendo el adenocarcinoma el más frecuente. La gastrectomía es la técnica para reseca el tumor, donde puede extirparse todo el estómago (gastrectomía total) o solo parte de él (gastrectomía subtotal).

El paciente gastrectomizado puede presentar el llamado síndrome de *dumping* (síndrome de evacuación gástrica rápida), el cual produce hipoglucemias más comprometidas en paciente diabético.

Se presenta en el 20-40% de los pacientes sometidos a cirugía gástrica y se debe al paso rápido de los alimentos al intestino. El *dumping* puede ser de dos tipos:

- Precoz: ocurre a los 15-30 minutos después de haber comido. Los síntomas son sensación de pesadez en la zona del estómago, dolor abdominal tipo "calambres", diarrea, náuseas, sudoración, hipotensión y taquicardia.
- Tardío: ocurre a las 2-3 horas después de haber comido. Los síntomas son náuseas, sudoración, ansiedad, temblor, hipoglucemia (bajada del azúcar en la sangre) y debilidad.

Objetivos del tratamiento nutricional

Los objetivos que se persiguen en el tratamiento de dietético son:

- Adaptar la dieta a la nueva situación anatómica, de forma que sea equilibrada y variada para mantener un adecuado estado nutricional.
- Evitar posibles carencias nutricionales que se pueden producir tras la gastrectomía (hierro, vitamina B12, ácido fólico, vitamina D, calcio y elementos traza como el zinc).
- Evitar molestias digestivas tales como diarrea, plenitud precoz, distensión abdominal, *dumping* e hipoglucemias.
- Evitar la pérdida de peso, muy frecuente tras la gastrectomía durante los primeros meses.

Recomendaciones dietéticas específicas

- Realizar una dieta blanda los primeros 15-30 días después de la intervención.
- Introducir los alimentos de forma progresiva: una dieta blanda durante el primer mes, pasar después a una dieta de fácil digestión, y a partir de los 3-6 meses se intentará pasar a una dieta más variada y menos restrictiva.
- Fraccionar la dieta en 6 o más pequeñas ingestas de elevado contenido calórico-proteico, según la tolerancia de cada paciente (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena). Realizar comidas poco abundantes pero frecuentes.
- Asegurar una buena ingesta proteica (carnes, pescados, huevos, leche y derivados lácteos) en cada toma.
- Se desaconsejan los cereales integrales, verduras duras o muy fibrosas y carnes duras o grasas.
- Sin embargo, los alimentos ricos en fibra soluble (pectina, goma guar) retardan la absorción de los azúcares y ayudan en el tratamiento del *dumping* tardío. En este grupo se incluyen alimentos como la manzana, los guisantes o la avena.
- La leche al principio puede ser mal tolerada. En su lugar puede tomarse leche sin lactosa o bebidas vegetales. Los yogures y los quesos suelen tolerarse mejor.
- Evitar alimentos o condimentos picantes.
- Restringir bebidas con gas y bebidas irritantes.
- Evitar alimentos ricos en hidratos de carbono simples: golosinas, galletas, helados, batidos o refrescos, zumos azucarados y la mayoría de los postres.



Alimentos aconsejados (postoperatorio inmediato):

Grupos de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sin lactosa • Yogur natural (según tolerancia) • Queso fresco, requesón, descremado en porciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y quesos grasos • Nata • Postres lácteos azucarados
Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tierna y sin piel (pollo, pavo, conejo, cerdo magro, ternera) • Fiambres como el jamón cocido, pechuga de pavo o pollo • Pescado blanco (lenguado, dorada, merluza, bacalao...) • Huevo hervido, en revuelto, en tortilla (mínimo aceite), pasado por agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras y fibrosas • Carnes grasas (cordero, panceta...) • Embutidos • Pescado azul • Mariscos • Huevos fritos
Cereales y féculas	<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco tostado o pan del día anterior • Avena • Arroz blanco • Pasta • Patata, boniato 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales integrales • Pan integral • Arroz/pasta integral • Bollería industrial
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras cocinadas, hervidas, a la plancha, al horno, en puré... 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas o fibrosas • Verduras que producen flatulencias (alcachofas, lechuga, brócoli, apio, espárragos)
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana o pera asada • Plátano maduro • Membrillo • Melocotón en su jugo • En general, frutas más maduras sin piel, al horno o hervidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta cruda o verde con piel
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Hervidas y trituradas en pasapurés 	<ul style="list-style-type: none"> • Enteras
Frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos
Aceites y grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Preferiblemente, aceite de oliva virgen extra, con moderación 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites refinados • Mantequilla • Margarina • Mayonesa • Nata
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Bebidas vegetales sin azúcar añadido • Infusiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Café u otras bebidas estimulantes • Bebidas azucaradas (batidos de chocolate...) • Zumos azucarados • Alcohol
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, hierbas aromáticas, especias, vainilla, canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Picantes (pimienta, guindilla, etc.)

En función de la tolerancia, ir incorporando nuevos alimentos de uno en uno para observar su tolerancia. Si un alimento no es tolerado, esperar un tiempo a volver a incorporarlo.

EJEMPLO DE MENÚ

En el postoperatorio inmediato:

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche sin lactosa o bebida vegetal • Pan tostado con fiambre de pavo
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano maduro
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con compota de manzana
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Dorada al horno con patata y zanahoria
Merienda 1	<ul style="list-style-type: none"> • Calabaza asada
Merienda 2	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con canela
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de calabacín • Pan tostado
Recena	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural



Ejemplo de menú de 3 días a los 3-6 meses:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso leche semidesnatada o bebida vegetal • Copos de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural • Fruta de temporada • Copos de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Fruta de temporada • Biscotes
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Queso fresco con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscotes con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con avellanas troceadas
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado con hummus y AOVE 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con pistachos troceados 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso leche semidesnatada o bebida vegetal • Biscotes • AOVE
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz meloso con pollo, setas y champiñones 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patata y huevo cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con jugo de tomate • Merluza al horno con tomate
Merienda 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada
Merienda 2	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur griego con arándanos y nueces troceadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana asada • Biscotes • Jamón cocido / lomo embuchado / jamón serrano sin grasa visible 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscotes con queso fresco • AOVE
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Tortilla francesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Salmón al horno con patata, berenjena y calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo asado con verduras
Recena	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso leche semidesnatada o bebida vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso leche semidesnatada o bebida vegetal

AOVE: aceite de oliva virgen extra.

A la hora de cocinar

- Usar técnicas culinarias que empleen poca cantidad de aceite en la elaboración de los platos, como vapor, asado, plancha, papillote. Evitar frituras, rebozados, etc.
- Enriquecer los platos condimentándolos con leche en polvo, claras de huevo, queso, frutos

secos, etc. (si hay buena tolerancia). El objetivo no es aumentar el tamaño o cantidad de las raciones, sino aportar una mayor cantidad de nutrientes (energía y proteínas principalmente) en porciones de alimento pequeñas.

Consejos para tomar el suplemento nutricional que me ha pautado mi médico/nutricionista

- Tomarlo lentamente, a pequeños sorbos, fuera de las comidas.
- Puede tomarse con la medicación al despertar o como recena.
- En algunos casos puede cocinarse con él e incorporarlo a diferentes recetas (flanes, púdines, batidos, purés, postres, etc.).



Recomendaciones generales

- Los líquidos deben tomarse de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas y no hay que beber más de 100 a 200 cc cada vez (un vaso de agua normal tiene 250 cc).
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Evitar temperaturas extremas, alimentos muy calientes o muy fríos.
- Durante las comidas hay que estar sentado o, como mínimo, incorporado en un ángulo de 30-45°. No se recomienda comer estando completamente tendido en la cama.
- Después de las comidas es aconsejable descansar unos 30 minutos. Se recomienda la posición recostada, con la cabeza elevada en un ángulo de 30-45°.
- Es imprescindible tener una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso. Registro peso semanalmente.
- Es aconsejable disponer de un glucómetro para controlar la glucosa en sangre y saber el valor en que se encuentra, ya que a veces se puede confundir el malestar que produce el tener el azúcar alto con el de tenerlo bajo. Es importante distinguirlo, ya que si sufrimos hipoglucemia debemos ingerir glucosa para estabilizarnos o, en su defecto, algún hidrato de carbono.
- Si la glucosa está alta, no debe ingerirse nada. Tanto los síntomas de la fase temprana como los de la tardía pueden tardar en desaparecer en torno a 1 o 2 horas. Durante el tiempo en el que se están desarrollando estos síntomas, hay que permanecer en reposo.
- Se recomienda realizar ejercicio físico, combinando ejercicios aeróbicos (como mínimo 20 minutos al día) con ejercicios de fuerza (al menos 2 veces/semana).
- No fumar ni tomar bebidas alcohólicas.

Sabías que

- El *dumping* puede evitarse con una correcta alimentación y, con ello, las hipoglucemias.
- Llevar un diario de alimentos, registrando cualquier síntoma relacionado, puede ayudar a identificar qué alimentos son mejor tolerados y cuáles deben esperar para ser introducidos.
- Con el tiempo la tolerancia a los alimentos mejora y será posible efectuar una alimentación "más libre". Este proceso de adaptación requiere varios meses después de la intervención.