



## CONSEJOS DIETÉTICOS ALIMENTACION E INFLAMACION MUCOSA GASTRICA

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

### TRATAMIENTO

La mayoría de las lesiones erosivas de la mucosa del estómago cicatrizan en forma espontánea y la hemorragia suele autolimitarse también en muchos casos. Para acelerar el proceso, resultan de gran utilidad los medicamentos inhibidores de la secreción ácida del estómago, antiácidos, antihistamínicos (ranitidina), inhibidores de la bomba de protones (omeprazol); o los que poseen propiedades protectoras del estómago (sucralfato).

En los casos de gastritis asociadas a H. Pylori, la eliminación del microorganismo se asocia con una mejoría de las manifestaciones clínicas. Para ello puede recurrirse al bismuto coloidal o antibióticos como la amoxicilina o la claritromicina y nitroimidazol.

### ¿QUE HACER EN CASO DE GASTRITIS?

Un estilo de vida saludable y unos adecuados hábitos alimentarios pueden prevenir esta dolencia y, en caso de padecerla, mejorar los síntomas y prevenir posibles recaídas

La gastritis es una inflamación de la mucosa gástrica que puede ser de tipo agudo, de aparición rápida y resolución en pocos días, o de tipo crónico, en cuyo caso, puede persistir durante años y llegar a producir úlcera péptica.

#### **¿Por qué se produce la gastritis?**

Con frecuencia se debe a una infección causada por la bacteria *helicobacter pylori*. Otras causas incluyen el consumo excesivo de alcohol y otras transgresiones dietéticas (comidas copiosas, abuso de condimentos fuertes e irritantes...), las intoxicaciones de origen alimentario, el estrés, el uso prolongado de ciertos medicamentos (antiinflamatorios y antirreumáticos) o tomar demasiadas aspirinas.

#### **¿Cuáles son sus síntomas?**

Los síntomas característicos son sensación ardiente en la boca del estómago que puede llegar hasta el pecho, acidez, náuseas, en ocasiones vómitos y flatulencia.

### RECOMENDACIONES DIETETICAS GENERALES

- ▶ La dieta varía en función de los síntomas y de la evolución de la enfermedad. En periodo de evolución favorable, las recomendaciones generales son las que siguen a continuación:
- ▶ Llevar a cabo una alimentación lo más variada posible, excluyendo tan solo temporalmente aquellos alimentos que crean molestias y los que aumentan la acidez o irritan la mucosa gástrica. No limite su dieta más de lo necesario.
- ▶ Distribuir la alimentación en tres o cuatro tomas (desayuno, comida, merienda y cena). Se puede incluir una colación a media mañana, según horarios y costumbre.

- ▶ No hacer comidas abundantes; pesadas o copiosas, comer lentamente y masticar bien.
- ▶ No comer alimentos sólidos justo antes de ir a la cama (fermentan en el estómago y producen molestias).
- ▶ No es aconsejable la toma frecuente de leche, ya que a las 2-3 horas tras su ingesta produce acidez.
- ▶ Preferir alimentos jugosos que apenas precisan grasa ni cocción prolongada.
- ▶ Probar la tolerancia frente a los alimentos ricos en fibra (verduras cocidas enteras, ensaladas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y frutas secas...).
- ▶ Excluir los alimentos muy salados o condimentados y las conservas en escabeche.
- ▶ Evitar alimentos que estimulan la secreción gástrica (café, descafeinado, té, alcohol); sustituirlos por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, poleo, manzanilla, etc.).
- ▶ No tomar bebidas gaseadas.
- ▶ No consumir cantidades excesivas de azúcar.
- ▶ Si hay acidez, los derivados del tomate (salsas) y el zumo de cítricos pueden causar molestias según la persona.
- ▶ Evitar los alimentos muy calientes o muy fríos ya que provocan irritación.
- ▶ Progresivamente incluir alimentos nuevos hasta llegar a una alimentación normal y de acuerdo a las indicaciones de dieta equilibrada.

-----