



Enfermedad de Crohn - Recomendaciones nutricionales:

BROTE GRAVE

- Dieta astringente (NO FIBRA) sin lactosa, no irritante y de fácil digestión

NO a:

- Lactosa (leche y lácteos)
- Azúcar y sal de mesa (sacarosa refinada y cloruro de sodio)
- Elementos poco digeribles y potencialmente fermentables (frutas, verduras, cereales INTEGRALES y legumbres)
- Elementos picantes (capsaicina de chile, piperina de pimienta, gingerol de jengibre, isotiocianato de rábano picante, alicina de ajo y cebolla, etc.).
- Setas
- Cocciones que producen moléculas parcialmente carbonizadas

SÍ a:

- Arroz blanco, agua de arroz, infusiones, leche sin lactosa..)
- Formas de cocción sencillas: vapor, hervido, papillote

MODERADO

Además de los alimentos permitidos en caso de brote grave,

SÍ a:

- Carnes y pescados magros
- Pan y pasta no integrales
- Fruta hervida, zumos colados (manzana, uva)
- Lácteos según tolerancia: ej. yogures desnatados
- Formas de cocción (añadir a las anteriores): plancha, horno, parrilla, grill

LEVE

Introducir de forma gradual y según tolerancia:

- leche (desnatada)
- Marisco
- Huevo entero
- Verduras en puré o chafadas
- Fruta (pera, manzana), zumos colados
- Formas de cocción (añadir a las anteriores): estofados con poca grasa

REMISIÓN

Alimentación similar a la de la población sana, con especial atención a la calidad de los alimentos y con preferencia a formas de cocción más "compasivas" para el tracto gastrointestinal