



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

PARA PACIENTES TRATADOS CON MIGLUSTAT

Desarrollado por la Unidad de Dietética
y Nutrición Clínica Hospital Universitari de Bellvitge



1 INTRODUCCIÓN

Hay distintas situaciones clínicas o tratamientos que pueden provocar intolerancias alimentarias.

En su caso, usted ha iniciado o va a iniciar un tratamiento con un medicamento (Miglustat Zavesca®) que, de forma ocasional, principalmente en las fases iniciales puede provocar una intolerancia a algunos hidratos de carbono, especialmente a los disacáridos, aunque cada persona tiene una capacidad de tolerancia diferente.

En esta guía encontrará las recomendaciones alimentarias y la dieta a seguir que le orientarán sobre cómo introducir los alimentos que contienen disacáridos en función de su tolerancia.

2 PAUTA ALIMENTARIA INICIAL

Características de la dieta:

Experiencias en el tratamiento con miglustat recomiendan empezar la dieta al inicio del tratamiento para reducir la probabilidad de aparición de síntomas gastrointestinales.

Por otro lado, disponemos también de experiencias en las que si se inicia el tratamiento de forma progresiva, sólo sería necesario iniciar la dieta restrictiva en aquellos casos en los que aparecieran síntomas gastrointestinales.

Recomendaciones:

- **Primera fase de la pauta alimentaria:**

Se caracteriza por ser una dieta sin lactosa y muy baja en disacáridos para asegurar una buena tolerancia digestiva.

La duración aproximada de esta fase será de un mes. Si en el curso del tratamiento y la dieta normal aparecieran diarreas o síntomas gastrointestinales, se iniciará de nuevo la dieta desde la primera fase.

Esta primera propuesta consta de una tabla con los alimentos permitidos y desaconsejados, así como de un patrón alimentario con las equivalencias alimentarias correspondientes.

Tabla 1: Alimentos bajos en disacáridos y sin lactosa

ALIMENTOS	PERMITIDOS	DESACONSEJADOS
Leche	Leche baja en lactosa (de venta en hipermercados) Leche en polvo sin lactosa (de venta en farmacias)	Leche de vaca/oveja/cabra entera o semidesnatada o desnatada, líquidas o en polvo Leche condensada
Bebidas	Batido de soja y batido de almendra	Bebidas comerciales con lactosa

ALIMENTOS	PERMITIDOS	DESACONSEJADOS
Quesos	Queso curado o semicurado Tofu	Queso fresco (requesón, Burgos, cuajada)
Yogures	Yogur de soja	Yogur entero o natural desnatado o de frutas. Yogur pasteurizado después de la fermentación. Actimel.
Postres lácteos	Ninguno	Postres elaborados con leche (natillas, crema catalana, arroz con leche, flan, Petit Suisse, mousse de queso, etc.)
Otros postres		Carne de membrillo, jalea, gelatina.
Fruta	Toda	Cítricos con moderación
Helados	Helados caseros (yogur+fruta túrmix / helados de zumo de fruta)	Helados cremosos de cualquier sabor. Helados de hielo.
Salsas	Bechamel preparada con leche o bebidas permitidas	
Pastelería	Pasteles elaborados con batido de soja.	Galletas de chocolate. Pastelería elaborada con leche
Otros	Tofu, Seitan	Frutos secos (almendras, avellanas, nueces)

3 PATRÓN ALIMENTARIO

Desayuno

- Leche sin lactosa (200 cc = 1 taza) (equivalente) con azúcar
- Queso semicurado (50 g) (equivalente)
- Fruta (1 pieza)



½ Mañana

- Queso semicurado (50 g) (equivalente)
- Carne de membrillo



Almuerzo

- Arroz (45 g en cocido) (equivalente) con verdura
- Carne (sin restricción) con guarnición de verdura
- Aceite sin restricción
- Fruta (1 pieza)



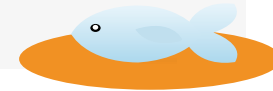
Merienda

- Yogur de soja (1 pieza)
- Fruta (1 pieza)



Cena

- Patata (50 g en crudo) (equivalente) con verdura
- Pescado (sin restricción) con guarnición de verdura
- Aceite sin restricción
- Fruta (1 pieza)



Antes de acostarse

- Yogur de soja (1 unidad) (equivalente)



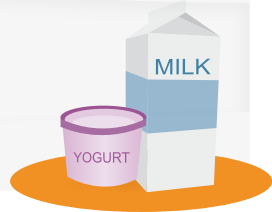
4

EQUIVALENCIAS ALIMENTARIAS

LECHE SIN LACTOSA (200 cc)

Los 200 cc (una taza) se pueden sustituir por UNA de las siguientes propuestas:

- 2 yogures naturales de soja
- 2 unidades de quesitos en porciones
- 50 g de queso semi o curado



ARROZ (45 g en cocido)

Los 45 g se pueden sustituir por:

- 20 g (en crudo) pasta de sopa
- 50 g (en crudo) maíz o pasta o legumbre
- 120 g (crudo/cocido) patata
- 100 g (cocido) legumbre
- 125 g (cocido) pasta o arroz
- 6 unidades de "tortas" de arroz o galletas maría
- 50 g pan blanco
- 30 g biscotes



VERDURA

Si se encuentra en una situación de diarrea, las verduras más aconsejables son:

- Calabaza, zanahoria, calabacín, judía verde, berenjena, cebolla cocida, champiñón
- Finalmente, y cuando las deposiciones hayan mejorado, puede introducir verduras crudas como: la lechuga, la escarola, el tomate, el pimiento, los espárragos, el pepino y las endibias; y las verduras cocidas más fibrosas y flatulentas como las espinacas, las acelgas, el brócoli, la coliflor, etc



CARNE (sin restricción)

Una ración (1 filete) equivale a:

- Ternera, pollo sin piel, caballo, buey, conejo, lomo, pechuga de pavo, hígado de ternera



PESCADO (sin restricción)

Una ración (1 filete) equivale a:

- **Pescado blanco:** merluza, rape, pescadilla, lenguado, bacalao, gallo, bacaladilla; y el mismo peso para: calamares, pulpitos, sepia
- **Pescado azul:** sardina, boquerón (fresco o en vinagre), atún, salmón, caballa, emperador, gambas, langostinos, cigalas



HUEVOS (sin restricción)

Una ración equivale a:

- Dos huevos enteros, puede tomar 4 huevos a la semana



FRUTA

Si se encuentra en una situación de diarrea, las frutas más aconsejables son:

- Manzana al horno, manzana rallada, compota de manzana y pera, melocotón, albaricoque y pera en almíbar, plátano maduro



5 PAUTA ALIMENTARIA DE PROGRESIÓN

• Segunda fase de la pauta alimentaria:

Si la tolerancia a la fase inicial es correcta y las deposiciones están estables puede introducir más cantidad de disacáridos en forma de arroz, pasta italiana, legumbre, pan, frutos secos.

• Tercera fase de la pauta alimentaria:

Esta última fase se caracteriza por la inclusión de la lactosa (disacárido de la leche).

Después de confirmar la tolerancia a las pautas descritas se podrá introducir la lactosa en forma de yogur de leche de vaca, observando la tolerancia digestiva. Si tolera 2 yogures al día, puede introducir la leche por la tarde acompañada de otros alimentos ya tolerados.



6 ANEXOS

Hidratación:

Es muy importante que vigile su hidratación. Debe beber un mínimo de 1L/día de agua. En caso de diarrea, debe beber un mínimo de 1,5L de líquidos fuera de las comidas principales: agua o bebidas isotónicas (Aquarius®, Isostar®, Gatorade®), infusiones con azúcar o caldos vegetales.

Control del peso:

Es muy importante evitar la pérdida de peso, por eso es necesario que se pese una vez a la semana. En caso de pérdida importante, comuníquese a su médico o dietista.

Preguntas más frecuentes:

• ¿Qué son los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono son uno de los principales componentes de la dieta y son un grupo de alimentos que incluyen almidones y azúcares.

• ¿Qué alimentos contienen hidratos de carbono?

Los alimentos que contienen hidratos de carbono son el grupo de los farináceos (pasta, arroz, patata, pan, legumbres, cereales y pastelería), la leche y algunos de sus derivados, las verduras, las frutas y las bebidas azucaradas.

• ¿Qué son los disacáridos?

Los disacáridos son un tipo de hidratos de carbono.

7

RECOMENDACIONES

- **¿Qué alimentos contienen disacáridos?**

Se aconseja una dieta baja en disacáridos.

Ver la tabla 1.

- **¿Qué es la lactosa?**

La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en algunos de sus derivados (leche, queso fresco, requesón y postres lácteos) y en algunos productos elaborados.

En los quesos curados o semicurados y en los yogures hay una cantidad despreciable.

- **¿Qué síntomas da la intolerancia a la lactosa?**

La intolerancia a la lactosa se caracteriza por molestias gastrointestinales, como son la distensión abdominal, el aumento de los gases o el aumento de las deposiciones después de la ingestión de alimentos que contienen lactosa.

Para llevar un mejor control de tu dieta, anota aquí los alimentos que has comido y no te han sentado bien. Esta información puede ser de gran utilidad tanto para ti como para tu dietista.

ALIMENTOS	NOTAS



ALIMENTOS	NOTAS





RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

PARA PACIENTES TRATADOS CON MIGLUSTAT

Dietistas-nutricionistas:

Glòria Creus Costas
Patrícia Duran Alert
Mònica Montserrat Gil de Bernabé

Coordinado por:

Dra. Núria Virgili Casas
Especialista en Endocrinología y Nutrición
Unidad de Dietética y Nutrición Clínica
Hospital Universitari de Bellvitge

ZAV15OCT09