

La esteatorrea se define como un exceso de grasa en las heces, y se manifiesta en forma de diarrea con heces pastosas y espumosas.

Causas

- TNE de páncreas funcional.
- Cirugías de páncreas, estómago e intestino delgado.
- Algunos fármacos como los análogos de la somatostatina (leve y de unos días de duración).

¿Qué déficits puede provocar la esteatorrea?

- Enzimas pancreáticas que ayudan a digerir las grasas.
- Vitaminas liposolubles: A, E, K, D y Vitamina B12 (consulta el apartado de déficits vitamínicos).
- Posibles déficits de folatos y micronutrientes: calcio, magnesio, potasio, zinc y selenio.

Recomendaciones generales a nivel nutricional

- ✓ Realizar comidas frecuentes y poco copiosas (tres ingestas principales y tres tentempiés).
- ✓ Asegurar que sean comidas de poco volumen pero **ricas en energía y proteína**.
- ✓ De inicio **limitar** la ingesta de **grasa**.
- ✓ **Moderar** el consumo de **fibra**, **prefiriendo** el consumo de **fibra soluble**.
- ✓ Introducir suplementos de aceite MCT por indicación médica.
- ✓ **Identificar y corregir otras causas de diarrea** como efectos secundarios de fármacos, sobreinfección bacteriana, etc.
- ✓ Asegurar una correcta hidratación.

Aceite MCT

El aceite MCT (triglicéridos de cadena media) es una opción para sustituir a las grasas tradicionales en personas con esteatorrea, que tienen limitado el consumo de grasa.

Puede absorberse incluso cuando hay déficit de enzimas pancreáticas.

Solo son adecuadas para su consumo en frío.

- No son aptas para asar, hornear, derretir o freír.
- Al recalentar o mantener el calor de alimentos que contengan aceites MCT puede producirse un sabor más amargo o fuerte.

Se encuentran en forma de aceites o margarinas y pueden adquirirse en tiendas especializadas de dietética.

Alimentos recomendados en personas con esteatorrea



Fruta:

Pelarla y escoger opciones con más contenido en fibra soluble: manzana, pera, plátano, fresa, membrillo, albaricoque, ciruela, mango, cítricos.



Verduras:

Siempre cocidas.



Legumbres:

Siempre en puré o crema.



Pescado:

Siempre fresco. Preferir pescado blanco pero incluir también pescado azul.



Lácteos:

Leches y yogures naturales desnatados, leche sin lactosa, quesos bajos en grasa.



Carnes:

Aves de corral sin piel, ternera (todos los cortes), carne magra de vaca, cerdo y cordero (retirando la grasa visible).



Fármacos y féculas:

- Arroz blanco, fideos de arroz, sémola de arroz, pasta de trigo (fideos, macarrones, cuscús, sémola), pan blanco, pan tostado, patata.
- Tapioca, polenta.

Otros: alimentos altos en energía y proteína pero bajos en grasa: clara de huevo.

Alimentos que pueden empeorar la esteatorrea

- Lácteos y derivados ricos en grasa: mantequilla, nata para cocinar, quesos curados y más grasos.
- Carnes y embutidos altos en grasa: salchichas, piel de ave, costillas, panceta, pato, codillo...
- Pescados: atún y salmón enlatados en aceite.
- Bollería industrial.
- Alcohol.

Alimentos con moderación

- Salvado de avena, cebada, nueces, semillas, alubias, lentejas, guisantes.
- Aceite de oliva: 2 cucharadas al día.



Algunas personas con esteatorrea podrían necesitar suplementación oral con enzimas pancreáticas.



Las fibras solubles se encuentran principalmente en las frutas y verduras, en cereales, legumbres y frutos secos.

La fibra insoluble: está presente en la parte externa de semillas y granos, en la piel de las manzanas y peras, legumbres y en la parte blanca de las frutas cítricas.