

Síndrome carcinoide

El síndrome carcinoide se produce por un **TNE secretor de serotonina**, localizado en intestino delgado o pulmón.

Síntomas más frecuentes: diarrea, hipermotilidad, pérdida de peso, flushing (enrojecimiento de cara, cuello y parte superior del pecho).

La diarrea en el síndrome carcinoide puede producir

Déficit en vitamina B3
(consulta el apartado de déficits vitamínicos)

Deshidratación y pérdida de electrolitos

Desnutrición

Recomendaciones generales a nivel nutricional

- ✓ Alimentación **equilibrada** que asegure una ingesta suficiente de **proteínas y controle las grasas**.
- ✓ Realizar entre **4 y 6** comidas diarias, poco copiosas.
- ✓ **Evitar** los alimentos que pueden empeorar el síndrome carcinoide.
- ✓ Consumir las verduras **preferiblemente cocidas**.
- ✓ Cocinar las **legumbres en puré** para retirar mayor contenido de fibra.
- ✓ Frutas en **cantidades moderadas**, mejor en compota o cocidas, que crudas.
- ✓ Asegurar una **buena hidratación** con al menos 2 litros de líquidos al día.

Alimentos que pueden desencadenar o empeorar el síndrome carcinoide

No todos ellos se encuentran prohibidos. Deberán reducirse o evitarse **según el grado de afectación** que supongan para cada persona.

- Comidas copiosas, comidas **ricas en grasas**, comidas **picantes**.
- Alimentos que contengan **salvado de trigo**.
- Carnes y pescados **ahumados, salados o en escabeche**.
- Quesos curados, Cheddar, Camembert.
- Tomate crudo, berenjena.
- Habas.
- **Frutas:** plátano, aguacate, piña, frambuesas.
- Cacahuets, coco, nueces de Brasil, palomitas de maíz y ciruelas pasas.
- Levadura de cerveza y levadura nutricional.
- **Alimentos fermentados:** tofu, miso, chucrut, pasta de camarones, salsa de pescado, salsa de soja.
- Chocolate y cacao en polvo.
- Alcohol y bebidas con cafeína (café, cola...).

Alimentos y consideraciones recomendadas en personas con síndrome carcinoide



Farináceos y féculas bajos en fibra:

- Arroz blanco, fideos de arroz, sémola de arroz.
- Pasta de trigo: fideos, macarrones, cuscús, sémola...
- Pan blanco, pan tostado...
- (sin levadura ni fermentado según tolerancia).
- Tapioca, polenta.



Carnes frescas y magras:

Preferiblemente pollo (sin piel), pavo y conejo.



Pescados frescos



Huevos



Lácteos desnatados:

Leche, leche sin lactosa, yogures, kefir, requesón y quesos sin curar (ricotta, mozzarella...).



Verduras:

Todas, preferiblemente cocidas, evitando tomate y berenjena.



Legumbres:

Todas excepto las habas. Se recomienda pasarlas por el pasapurés si queremos retirar más fibra.



Alimentos de soja frescos:

Bebida de soja, edamame.



Frutas:

La mayoría excepto plátano, aguacate, piña, frambuesas.

De forma moderada aceite de oliva virgen, hierbas aromáticas y vinagre.

Prueba 5HIAA

Los días previos a la determinación de 5HIAA, se deben **evitar los siguientes alimentos** por su mayor contenido en serotonina, ya que pueden inducir falsos positivos en el resultado de la prueba.

