

Déficits de vitaminas

En el contexto del síndrome carcinoide, o como consecuencia de cirugías muy extensas de tumores neuroendocrinos de intestino o páncreas, pueden llegar a originarse déficits vitamínicos que pueden impactar negativamente en la calidad de vida de las personas con un tumor neuroendocrino. Esta infografía te ayudará a escoger aquellos alimentos que mejor pueden contribuir al aporte de las vitaminas que necesitas.

Déficit de vitamina B3 asociado al síndrome carcinoide

Actualmente es **poco frecuente** debido a la mejora en los tratamientos y el manejo de los tumores neuroendocrinos funcionantes que producen el síndrome carcinoide.

Ocasiona la **pelagra** o **síndrome de Casal**, se manifiesta con «las 3 D»: **diarrea, dermatitis, y demencia**.

Causas

El déficit de niacina (vitamina B3) se produce porque, para su síntesis, es necesaria una sustancia llamada **triptófano**.



A su vez, el triptófano es utilizado por las células de los **tumores neuroendocrinos carcinoides** para la síntesis de serotonina, sin dejar disponible para la generación de la vitamina y desencadenando su déficit.

Alimentos ricos en vitamina B3

Algunos alimentos muy ricos en vitamina B3, si su consumo es frecuente y en grandes cantidades, pueden contribuir a descompensar el síndrome carcinoide. Si esto sucede, es importante **detectar qué alimentos empeoran esta situación y limitar su consumo**.

Cuando el déficit de vitamina B3 es relevante, lo habitual es que el médico recomiende la **suplementación de esta vitamina**, ya que es complicado llegar a compensar la falta de vitamina B3 solo con alimentación.



Carne



Pescado, sobre todo azul



Huevos



Cereales integrales: arroz integral, cereales de desayuno integrales, harina integral de trigo, pan integral...



Frutos secos y semillas: almendra cruda, cacahuete crudo, pipas de girasol, sésamo...



Plátanos



Legumbres: guisante fresco, alubia blanca seca cruda, habas secas, lentejas secas...

Déficit de vitamina B12

Ocasiona, dependiendo del grado de déficit: **anemia, problemas en la marcha y problemas de memoria**.

Causas

Cirugía extensa de intestino (íleon) y estómago.



Alimentos ricos en B12



Carnes rojas, como la ternera y el cordero, **y blancas,** como el pollo y el conejo



Pescado blanco, como la merluza y el lenguado, **y azul,** como la sardina, la caballa y el salmón



Marisco: moluscos, mejillones, almejas...



Vísceras



Lácteos: leche, yogur, queso...



Huevos

Los pacientes con síndrome carcinoide **deberán limitar la ingesta de carnes rojas y quesos curados**, ya que estos alimentos **pueden empeorar la diarrea** o el flushing.

En cirugías completas de íleon terminal o cirugías totales de estómago es probable que los cambios en la dieta no sean suficientes y sea necesaria la **suplementación oral o inyectable** de vitamina B12, **según la pauta de tu médico**.

Déficits de vitaminas liposolubles

Las vitaminas liposolubles A, D, E y K requieren de grasa para su absorción. En casos de insuficiencia pancreática, debido a la falta de enzimas pancreáticas, las grasas no se digieren y se no pueden absorber estas vitaminas. Esto sucede en casos de:

- Cirugía total de páncreas o cirugías amplias de intestino (yeyuno e íleon).
- Tratamiento con análogos de somatostatina.
- Algunos tipos de tumores neuroendocrinos poco frecuentes como el gastrinoma o el somatostatinooma.
- Escasa exposición solar en personas con poca actividad al aire libre, lo que puede desencadenar o agravar un déficit de vitamina D.

Recomendaciones generales a nivel nutricional

- ✔ **Dieta variada**, no excesiva en grasa para no empeorar la esteatorrea pero tampoco pobre, ya que estaremos limitando aún más la absorción de estas vitaminas liposolubles.
- ✔ Si existe muy baja tolerancia a alimentos grasos y la esteatorrea persiste, se puede sustituir el aceite normal por **aceite MCT**, ya que también sirve de vehículo para la absorción de vitaminas.
- ✔ Estilo de vida saludable, **ejercicio y exposición solar**.

Vitamina liposoluble

A

Posibles alteraciones causadas por un déficit de esta vitamina

Alteraciones visuales: ceguera nocturna. En déficits muy severos puede presentarse mayor susceptibilidad a infecciones.



Alimentos ricos en esta vitamina

- Verduras y hortalizas de color anaranjado y rojo: calabaza, pimiento rojo, tomate, boniato, zanahoria, melón de cantalupo.
- Huevos.
- Pescado azul.

Vitamina liposoluble

E

Posibles alteraciones causadas por un déficit de esta vitamina

Se asocia principalmente a un mayor riesgo de osteoporosis y de fracturas.



Alimentos ricos en esta vitamina

- Huevos.
 - Pescado azul, priorizando aquellos que se pueden consumir con espina y aportar calcio.
 - Lácteos: leche, yogur, quesos...
- Además, es importante reforzar la dieta con estrategias de estilo de vida saludable, como el ejercicio y la exposición solar, ya que la fuente principal de vitamina D es la luz solar.

Vitamina liposoluble

D

Posibles alteraciones causadas por un déficit de esta vitamina

Puede provocar déficits neurológicos como problemas en la marcha, y, aunque es poco frecuente, en adultos es importante conocerlo.



Alimentos ricos en esta vitamina

- Aceites vegetales: de oliva virgen y girasol.
- Frutos secos y semillas: nueces, almendras, cacahuetes, pipas de girasol...
- Vegetales de hoja verde: espinacas, acelgas, brócoli, coliflor, col rizada (o berza), lechuga...
- Espárragos.
- Aguacate.
- Setas de cultivo.

Vitamina liposoluble

K

Posibles alteraciones causadas por un déficit de esta vitamina

Puede provocar alteraciones en la coagulación y se asocia a un mayor riesgo de sangrado.



Alimentos ricos en esta vitamina

- Aceites vegetales: de oliva virgen y girasol.
- Vegetales de hoja verde: espinacas, acelgas, brócoli, coliflor, col rizada (o berza), lechuga...
- Arándanos azules.
- Setas.
- Soja.
- Higos.