

DIARREA

Diarrea

La diarrea también es un síntoma frecuente cuando se recibe radioterapia, bien sobre la pelvis o el abdomen.

Se deben evitar los siguientes alimentos:

- Leche o productos de la leche, excepto el yogurt.
- Pan integral y cereales.
- Nueces, pipas y coco.
- Alimentos fritos y con grasa.
- Fruta fresca y zumos de fruta.
- Vegetales, palomitas, patatas y pan salado, hierbas y especias, chocolate, café, té, bebidas ligeras con gas y cafeína, tabaco.

Se recomiendan los siguientes alimentos:

- Dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas 2 horas para dejar descansar el intestino, según la gravedad.
- Empezar con dieta líquida repartida en pequeñas dosis durante el día:
- Caldos, agua, infusiones suaves (manzanilla, tila, poleo).
- Los caldos serán desgrasados y ligeros: arroz, zanahoria. Etc...
- Después introducir los alimentos de forma progresiva.
- Tomar los alimentos a temperatura ambiente
- Beber 3 litros de líquidos al día, preferiblemente limonada alcalina (zumo de agua de limón, una cucharada de azúcar, una pizca de sal y bicarbonato), para prevenir la pérdida de líquidos y minerales.
- Añadir nuez moscada a los alimentos ya que ayuda a disminuir los movimientos intestinales.
- Comenzar una dieta baja en fibra desde el primer día del tratamiento y seguir una dieta astringente: arroz, pollo, pavo o pescado cocido o a la plancha, plátanos, manzanas asadas, zumo de manzana, zanahoria cocida o en puré, pan blanco y pan tostado, pastas, patatas asadas, cocidas o en purés, quesos sin lactosa, huevos y yogurt desnatado.
- Cocinar y aliñar los alimentos con aceite de oliva virgen y limón.
- Evitar las bebidas y alimentos que producen gases (guisantes, col, coliflor, repollo... y bebidas gaseosas).