

Dieta de carbohidratos específicos

La terapia nutricional para la Enfermedad de Crohn pediátrica es un tratamiento efectivo para la inflamación activa. La terapia dietética más estudiada es la terapia de nutrición enteral (TNE), la cual es efectiva en el 80% de los niños.

Debido al éxito de la TNE, varias terapias dietéticas se centran en eliminar de la dieta ciertos carbohidratos complejos. La dieta de carbohidratos específicos (DCE) elimina de la dieta todos los granos, los productos lácteos (excepto el yogur altamente fermentado) y el azúcar.

La DCE fue desarrollada por el pediatra el Dr. Sidney Haas en los años de 1920 como tratamiento para la enfermedad celíaca. En 1994, Elaine Gottschall publicó "Breaking the Vicious Cycle" (Rompiendo el Ciclo Vicioso) después de que la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) de su hija mejorara con el uso de la DCE.

Actualmente, existen varios testimonios de personas que usan esta dieta para controlar su EII, y recientemente

la comunidad científica ha comenzado a estudiar la dieta como tratamiento para la EII. Esta investigación aún se encuentra en las primeras etapas, pero los resultados muestran un beneficio potencial para los pacientes.

¿Cómo funciona la dieta?

La EII se presenta a causa de que el sistema inmunitario de una persona, la parte del cuerpo que generalmente combate las infecciones, ataca los intestinos porque se encuentran allí bacterias "malas". La dieta puede cambiar de "malas" a "buenas" el tipo de bacterias que hay en el intestino. Así es tal vez la manera en que la dieta ayuda a reducir la inflamación.

Alimentos permitidos en la DCE

- Carnes (no-procesadas), aves, pescado, mariscos, huevos.
- La mayoría de los frijoles y semillas secas
- Yogur casero fermentado durante por lo menos 24 horas.
- Requesón seco y queso añejado por más de 30 días, como cheddar, Colby y Swiss.
- La mayoría de las verduras frescas o congeladas sin almidón.
- Frutas frescas, crudas, cocidas, congeladas o secas sin azúcares añadidos.
- La mayoría de las nueces y harinas de nuez
- La mayoría de los aceites, mostaza, sidra o vinagre blanco.

Alimentos prohibidos en la DCE

- Azúcar, melaza, jarabe de arce, sacarosa y fructosa procesada, incluyendo el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa o azúcares procesados
- Todos los granos, incluyendo el maíz, trigo, germen de trigo, cebada, avena y arroz; también incluye el pan, las pastas y los productos horneados hechos con harina a base de granos.
- Verduras enlatadas con ingredientes agregados
- Algunos frijoles y legumbres
- Algas y productos derivados de algas
- Tubérculos almidonados como papas, camotes y nabos
- Carnes enlatadas y la mayoría de las carnes procesadas
- Aceite de canola y mayonesa comercial (debido a los aditivos)
- Todos los productos lácteos y cremas
- Dulces, chocolate, alcoholes de azúcar, endulzantes artificiales (excepto sacarina) y productos que contienen aditivos o conservantes.

¿Es esta dieta adecuada para mi hijo?

Los riesgos y los beneficios potenciales deben considerarse para cualquier tipo de tratamiento. Lo que podría ser una elección correcta para un niño no siempre es la elección correcta para otro - esto incluye la DCE.

Consulte con su médico y dietista cuando esté considerando esta dieta.

Fuentes de información

Libros

- Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet, escrito por Elaine Gloria Gottschall, 1984
- Nutrition in Immune Balance (NIMBAL) Therapy, escrito por David Suskind, 2015

Libros de Cocina

- Eat Well Feel Well

- Recipes for the Specific Carbohydrate Diet, escrito por Raman Prasad
- Two Steps Forward One Step Back, escrito por Tucker Sweeney
- Lucy's Specific Carbohydrate Diet Cookbook, escrito por Lucy Rosset
- SCD Lifestyle Surviving to Thriving, on SCDLifestyle.com
- Against all Grain, escrito por Danielle Walker

SITIOS WEB SOBRE DIETAS

- www.breakingtheviciouscycle.info
- www.pecanbread.com
- www.scdrecipe.com
- www.wellbees.com
- **Digestive Wellness (para alimentos preparados y otros productos)**

➔ Localice a un gastroenterólogo pediátrico

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general educativa y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 naspghan.org

Visítenos en **Facebook** en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, síganos en

Twitter @NASPGHAN e **Instagram** #NASPGHAN

