

NUTRICION ADECUADA EN FIBROSIS QUISTICA

¿POR QUE ES IMPORTANTE ESTAR BIEN NUTRIDOS EN FIBROSIS QUISTICA?

Está científicamente probado que una correcta alimentación incide muy positivamente en la evolución de nuestra salud y por ende de la enfermedad. Si a esto, le sumamos el cariño con que cocinamos vamos por buen camino.

Una dieta equilibrada con altos niveles de calorías, sal, grasas y proteínas, da al cuerpo lo que necesita para crecer normalmente y vivir bien.

Un peso y estatura normal ayudan a fortalecer los pulmones y conservar la función pulmonar.

Una buena nutrición también ayuda a desarrollar y conservar un sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones.

ENZIMAS :

Formas de administración

El tiempo de efectividad es de 30-40 minutos por lo que deben ser administradas al comienzo y a mitad de una comida.

Se recomienda la ingesta con agua o jugo de frutas. No deben administrarse junto a fórmulas lácteas. En el caso de lactantes puede abrirse la cápsula y administrarse los gránulos.

Recordar que no queden restos en la boca, ya que son irritantes de la mucosa, así como en el pezón de la madre si hay lactancia natural.

Nunca deben romperse los gránulos, estos se pueden inactivar con la exposición al sol, calor y humedad.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Los enzimas son necesarios antes de todas las comidas que contengan grasas, proteínas y/o carbohidratos complejos (harinas, almidones).
- Los enzimas deben tomarse justo antes de comer o durante la comida, ya que funcionan durante una Hora aproximadamente después de tomarlos. No mezclar los enzimas con los alimentos antes de tiempo.

- Evite “saltarse” los enzimas.
- Tomar siempre la dosis prescrita.

No cambiar la dosis sin consultar al médico especialista.

- Puede ser necesario aumentar ligeramente la dosis de enzimas en alguna comida rica en grasa como

por ejemplo, las comidas rápidas (en hamburgueserías), las frituras, pizzas etc.

- Los gránulos de enzimas no pueden triturarse ni masticarse. Si se hace, pierden eficacia.
- Para los bebés y niños pequeños que no pueden tragar las cápsulas, los gránulos pueden mezclarse con un alimento ácido suave, como puré de manzana o jugo de frutas.

Evite mezclar los enzimas con alimentos lácteos, como yogurt o budines.

Mantener los enzimas a temperatura ambiente (15°C a 30°C), lejos de cualquier fuente de calor. Tampoco deben refrigerarse. Mantenga siempre la tapa del frasco de enzimas firmemente cerrada.

- Los enzimas tienen una fecha de caducidad.
- Para las personas que suplementan su dieta con alimentación por sonda, los enzimas pueden tomarse

por vía oral antes de empezar este tipo de alimentación.

¿CÓMO PODEMOS AUMENTAR EL APORTE CALÓRICO?

- Utilice manteca.
- Consumir leche entera.
- Agregar salsas enriquecidas con crema de leche , queso, a todos aquellos platos que lo permitan.
- Añadir mayonesa a bocadillos, carnes, pescados, huevos...
- Empanadas de carnes, o pescados y fríalos
- Acompañe la pasta con quesos rallados o quesitos.

- Utilice aceite de oliva en abundancia para realizar frituras.
- Pizzas con queso, bacón, jamón, chorizo...
- En las sopas o purés, agregue pan frito.
- Haga salsas con frutos secos picados
- Tomar dátiles, pasas, higos.
- Helados cremosos, bizcochos, chocolate, flanes...

Esta información no está destinada a sustituir el consejo de su equipo de atención médica de FQ.