

NUTRICION Y REEMPLAZO DE ENZIMAS PANCREATICAS



El páncreas es una glándula en el cuerpo conectado al intestino delgado. El intestino delgado es donde se produce la mayor parte de la digestión y absorción de los alimentos. Una de las funciones del páncreas es la de fabricar las enzimas que digieren los alimentos. Las enzimas digestivas desde el páncreas entran al intestino delgado a través del un pequeño conducto. En la fibrosis quística el conducto puede estar tapado por moco espeso. Este moco espeso no permite que las enzimas lleguen al intestino y actúen sobre los alimentos. Esto puede conducir a mala digestión y absorción de los alimentos así como problemas para aumentar de peso. Afortunadamente el reemplazo con enzimas pancreáticas o “enzimas” esta disponible y ayuda a las personas con FQ.



¿Qué son las enzimas y como trabajan?

Las enzimas vienen en capsulas. Dentro de cada capsula hay pequeños gránulos que son los contiene las enzimas digestivas. Cada uno de estos gránulos tiene una cobertura especial. Esta cobertura especial permite que las enzimas se liberen en el intestino delgado y ayuden a la digestión. La principal función de las enzimas es:

- digerir los carbohidratos, proteínas y grasas de los alimentos
- Ayudar a ganar peso
- Permiten una buena absorción de nutrientes.

Más del 90 % de las personas con FQ necesitan tomar enzimas.

¿Como deben ser dadas las enzimas?

Las enzimas deben ser dadas justo antes de las comidas y snack. Para niños más grandes y adultos las cápsulas pueden ser tomadas con líquidos y deglutidas enteras. Para niños pequeños y bebés las cápsulas deben ser abiertas, los gránulos que están dentro de las cápsulas pueden ser mezclados con una pequeñas cantidad de algún alimento blando, tal como puré de manzana o plátano y dados con cuchara. Para los bebes se les puede ofrecer después leche o liquido para que trague todos los gránulos y no queden en la boca.

Algunos bebes pueden sacar de la boca los gránulos. Si esto ocurre empujar con una cuchara los gránulos dentro de la boca del bebé, hasta que la dosis completa haya sido dada. Puede llevar un tiempo que el niño aprenda a tragar los gránulos por su textura. Las enzimas no tienen sabor. Tenga paciencia pero insista con firmeza para que el niño tome sus enzimas.

Los pequeños de 1 a 4 años pueden rechazar tomar las enzimas ya que ellos son más independientes. si esto ocurre tara de darles opciones como ¿tu quieres tomar las con jugo de manzanas o con puré de plátano?

Las enzimas son esenciales en el cuidado del paciente con Fibrosis quística.

Signos de Mala digestión o Mal absorción

- *Pobre ganancia de peso a pesar de buen apetito**
- *Movimientos intestinales frecuentes, abundantes y malolientes**
- *Distensión abdominal**
- *Moco o grasa en la popò**
- *Excesivo gas o dolor de la pancita**

Las personas con Fibrosis quística que no han empezado a tomar enzimas pueden tener todos estos síntomas. La mejoría es notada al comenzar a usarlas. . Algunas veces los síntomas continúan esto significa que la dosis de enzimas necesita ser aumentada o ajustada.

Información general de las enzimas:

- Las enzimas deben ser tomadas justo antes de las comidas o durante la misma.
- Las enzimas son necesarias con todas las comidas, snack, leche, formulas y complementos nutricionales.
- siempre llevar con UD una cierta cantidad de enzimas para las comidas que puede hacer fuera de la casa.
- Las enzimas actúan durante una hora después que las tomó. Si comemos algo y ya pasó más de una hora que tomamos la dosis anterior de enzimas, debemos volver a tomar porque ya no actúan.
- Tomar siempre la dosis indicada por nuestro doctor.
- Altas dosis de enzimas pueden ser necesarias con alimentos ricos en grasas (como los fase- food, alimentos fritos , pizza)
- Si la cápsula es abierta, no pisar ni masticar los gránulos. Si hacemos esto ya no sirven.
- Para niños pequeños que necesitan abrir las capsulas, mezclar los gránulos con una comida blanda, de preferencia ácida como jugo de naranja, puré de manzana etc...
- No mezclar los gránulos con el total de los alimentos sino con una pequeña cantidad.
- Mantener las enzimas a temperatura de habitación. no colocarlas en el refrigerador.
- Las enzimas tienen una fecha de vencimiento.
- Para personas que usan suplementos a través de tubo naso gástricos, las enzimas deben tomarse por boca antes de comenzar la alimentación por el tubo y si duran más de cuatro horas repetir la dosis.

Alimentos que no necesitan enzimas

- jugos de frutas
- Pedialite, Electrolite, Gatorade
- Te o café (sin leche o crema)
- Paletas duras de dulce.
- Frutas no carnosas (naranja, manzana, pera, sandía, ciruela)