

COME E QUANDO ASSUMERE UN INTEGRATORE ALIMENTARE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Direzione Assistenziale
Servizio Dietetico Aziendale
Team Nutrizionale Aziendale

Quando si prescrive uno o più supplementi orali dell'alimentazione è importante consigliare la modalità di assunzione e di distribuzione nella giornata. Questi infatti vanno inseriti all'interno di un'alimentazione il più possibile variata e completa

Ecco i consigli su come assumere gli integratori a seconda della formula prescritta:

- **supplementi orali liquidi:** presentano il vantaggio di essere liquidi e facilmente "trasportabili". Una volta aperti se non terminati devono essere conservati in frigorifero (e consumati entro le 24 ore). È consigliabile suddividere la dose prescritta in più tempi nella giornata, ad esempio suddividere un flacone dopo lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio o eventualmente, anche a seconda del numero di integratori prescritti, assumere piccole quantità alla fine di ogni pasto. Ad esempio nel caso di 2 flaconi di integratore (generalmente da 200 ml) prescritti, 100 ml a metà mattina e 100 ml a merenda; gli altri 200 ml suddivisi in piccole quantità tra colazione, pranzo e cena;

- **supplementi orali in forma solida** (budini): possono essere somministrati in più momenti della giornata (sempre premurandosi di conservare le confezioni aperte in frigorifero) suddivisi a seconda dei quantitativi prescritti. Possono essere utilizzati come integrazione della colazione e/o merenda in parte oppure essere consumati alla fine di ogni pasto principale come fossero un "dessert";

- **supplementi orali in polvere gusto neutro:** i supplementi in polvere presentano una maggiore versatilità rispetto le altre due consistenze, infatti non solo possono essere sciolti nelle bevande ma possono essere inseriti anche nelle pietanze aumentandone la densità energetica (ad esempio possono essere aggiunti alle mousse di frutta o allo yogurt o la latte a colazione). Anche questo per poter essere meglio utilizzati come fonte energetica devono essere suddivisi in più momenti nella giornata (ad esempio 4 cucchiaini/die: "aggiungere 1 cucchiaino a pasto sciolto nell'acqua da bere oppure in una pietanza del pranzo e della cena, i restanti due nella bevanda della colazione e nello yogurt della merenda").

NB: gli integratori **non** devono essere intesi come sostituti dei pasti ma devono andare ad integrare l'usuale alimentazione quotidiana.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DELLA MALNUTRIZIONE



**Team Nutrizionale Aziendale
AUSL Piacenza**

Indicazioni dietetiche per una alimentazione equilibrata

- Si consiglia di assumere pasti piccoli e frequenti ovvero prima colazione, pranzo e cena intervallati da uno spuntino a metà mattina ed uno a metà pomeriggio. Quando il quantitativo di cibo che si riesce ad assumere per pasto è molto esiguo, è importante cercare di non saltare mai i pasti; piuttosto ridurre il volume.
- Assumere pasti completi che prevedano tutti i nutrienti necessari: carboidrati sotto forma di primo piatto o di pane o di patate, proteine con il secondo piatto di carne o pesce o uova o formaggi o legumi e condendo il tutto con un buon olio extravergine di oliva.
- Prediligere una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi (consumando 2 porzioni frutta e 2 porzioni di verdure al dì)
- Alternare le fonti proteiche prediligendo pesce, carni bianche e legumi
- Prediligere come condimento l'olio extravergine di oliva (evitare grassi da condimento di origine animale)
- Ridurre il consumo di sale compensando il sapore con gli aromi e le spezie

In caso di inappetenza e di conseguenza di riduzione di quel che si mangia, è consigliabile assumere alimenti che abbiano un potere energetico maggiore in considerazione della quantità scarsa di cibo che si riesce ad introdurre, per cui si consiglia di mettere in atto i seguenti accorgimenti:

- Derivati del latte come panna, mascarpone, besciamella possono essere ingredienti da usare per fortificare i condimenti dei piatti di pranzo e cena (ad esempio la panna si può aggiungere sia nella pasta/riso/ecc. sia nelle minestre o passati di verdure); anche i formaggi spalmabili o cremosi sono una ottima soluzione per aumentare la densità calorica dei primi piatti in quanto possono essere sciolti ed amalgamati bene nei piatti
- Aggiungere un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo su ogni piatto, accompagnato da un cucchiaino colmo di grana o parmigiano
- È possibile sostituire ogni tanto il pane comune con pane condito o focaccia per accompagnare il pasto
- Preparare le pietanze in modo che il condimento sia ricco, ad esempio primi piatti cucinati con sughi ricchi (es pasta al ragù, pasta alla panna e prosciutto, pasta e legumi, pasta ricotta e pomodoro, ecc.) oppure secondi piatti impanati, con aggiunta di salse, sotto forma di polpette (con ingredienti ricchi uova + formaggio + carne), crocchette o mousse di prosciutto o tonno con formaggio
- Prediligere a merenda alimenti quali dolci al cucchiaino tipo al mascarpone o alla ricotta, gelati, budini, ecc.

ESEMPIO DI MENÙ CON PIATTI SOFFICI

COLAZIONE:

- latte con fette biscottate sciolte nel latte o biscotti frullati oppure yogurt cremoso senza pezzi di frutta o altro con mousse di frutta

SPUNTINO METÀ MATTINA :

- mousse di frutta o yogurt cremoso senza pezzi o frutta fresca grattugiata o frutta cotta frullata.

PRANZO E CENA:

- farina di cereali (esempio crema di mais e tapioca o semolino) sciolta in passati o vellutate di verdura o in brodo di carne
- secondo piatto: carne non filamentosa e senza pelle, lessata e frullata o formaggio fresco cremoso (robiola, philadelphia, ricotta) o prosciutto cotto frullato o in mousse, o filetti di pesce senza spine lessato e frullato, o 1-2 uova sciolte nel passato o vellutata oppure 2 omogeneizzati di carne o pesce
- contorno: verdura cotta frullata anche con l'aggiunta di panna o besciamella
- condimenti 1-2 cucchiaini di olio + 1-2 cucchiaini di parmigiano o grana

E' possibile assumere un piatto unico associando il primo piatto di cereali e verdure frullati con il secondo piatto frullato

A METÀ POMERIGGIO :

- frullato di latte e frutta, un budino, uno yogurt cremoso senza pezzi

DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE: COME COMPORTARSI?

Preferire cibi morbidi e/o cremosi nel caso di difficoltà nella masticazione, mentre nel caso di difficoltà a deglutire è importante innanzitutto segnalarlo al Medico curante che, se lo ritiene opportuno, valuta quale tipo di consistenza è necessario dare ai propri cibi.

Seguire le seguenti indicazioni dietetiche in caso di difficoltà nel deglutire i cibi:

- **assumere** 5-6 piccoli pasti al giorno (pasti piccoli e frequenti)
- **assumere** alimenti di consistenza semiliquida (frullati o omogeneizzati)
- **come** primo piatto semolino o crema di riso o di mais e tapioca o altra crema di cereali, preparati con brodo di carne o di verdure oppure passato di verdure
- **evitare** gli alimenti a doppia consistenza come minestrina (brodo + pastina/riso), minestrone (brodo + verdure a pezzi + riso/pasta) ed evitare il riso e tutti i cereali in chicco
- **carne**, prosciutto cotto o pesce devono essere frullati e poi aggiunti al primo piatto oppure al purè oppure alla verdura frullata oppure si possono utilizzare gli omogeneizzati per l'infanzia già pronti al consumo
- **privare** la carne di pelle e di tutte le parti fibrose, tagliarla in piccoli pezzi prima di frullarla
- **i formaggi** devono essere quelli cremosi che si sciolgano amalgamandosi bene alla verdura frullata oppure al primo piatto e non formaggi che tendono a fare fili o ad appiccicarsi ai denti o al palato (es: no mozzarella)
- **arricchire** i piatti con panna o altre salse per rendere le preparazioni più cremose, appetitose e più nutrienti
- **aggiungere** un cucchiaino di olio e di parmigiano nei piatti per rinforzarli
- **le uova** possono essere aggiunte nelle preparazioni facendole sciogliere ed amalgamare durante la cottura dei piatti
- **preferire** degli spuntini con yogurt cremoso (NO con pezzi di frutta) oppure latte in cui sciogliere fette biscottate oppure biscotti granulari oppure dei frullati cremosi di frutta, latte e biscotti
- **frutta e verdura** fresche private della buccia semi e filamenti devono essere frullate
- **i liquidi** (acqua o succhi di frutta o tè/tisane, ecc.) devono essere addensati con aggiunta di addensante come indicato dal Medico
- **i legumi** devono essere sempre ben cotti, frullati e passati al setaccio

GLI ALIMENTI

È bene ricordare che un'alimentazione completa include tutti gli alimenti che devono essere assunti in modo vario e secondo la stagionalità, quindi è necessario per assumere tutti i nutrienti, non facendosi mancare nessuno dei seguenti gruppi di alimenti:

*Cereali

- Sono la più importante fonte di energia e forniscono principalmente i carboidrati e contengono inoltre molte fibre e vitamine. È consigliabile assumere una porzione di cereali e/o derivati ad ogni pasto (pasta o riso, farro, orzo, pane, sostituti del pane, ecc.).



*Frutta e verdura

- Sotto forma di frutta fresca e succhi di frutta, verdura cruda oppure cotta, forniscono fibra, vitamine A e C e Sali minerali. Si possono assumere anche sotto forma di centrifugati o estratti misti di frutta-verdura. Assortire frutta e verdure in modo che non manchino i colori bianco, rosso, arancio, giallo e verde. Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali.



*Alimenti proteici

- Carne bianca, pesce, uova forniscono proteine, vitamine e sali minerali. Una porzione di proteine deve essere presente a tutti i pasti in modo il più possibile vario:

CARNE 3 - 4 VOLTE A SETTIMANA

PESCE 4 - 5 VOLTE A SETTIMANA



*Latticini

- Latte e formaggi sono un'altra fonte di proteine ed inoltre contengono una quota rilevante di vitamine e soprattutto di calcio; sotto forma di latte o yogurt devono essere presenti almeno una volta al giorno.

FORMAGGI 2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

LATTE O YOGURT 1 - 2 PORZIONI AL GIORNO





ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO EQUILIBRATO

Ecco alcuni suggerimenti pratici, utili ad ottimizzare l'alimentazione secondo le precedenti indicazioni e su come idealmente strutturare una alimentazione ideale a mantenere uno stato nutrizionale adeguato:

A COLAZIONE

È il pasto più importante della giornata, è quindi fondamentale non saltarlo mai.

Si consiglia di assumere:

- **una tazza di latte o uno yogurt** oppure una spremuta fresca di agrumi oppure un tè o una tisana caldi
- **3 o 4 fette biscottate** o in alternativa un bicchiere di cereali o altri alimenti quali biscotti secchi normali o integrali, oppure ancora pane (meglio se integrale o di segale) con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti

GLI SPUNTINI

Sia a metà mattina che a metà pomeriggio non dimenticare mai di assumere uno spuntino:

- Un pacchetto di cracker o grissini oppure tarallini oppure un tè con 2-3 fette biscottate oppure uno yogurt o un budino



IL PRANZO E LA CENA

È importante fare un pasto completo sia pranzo sia a cena con tutti i nutrienti fondamentali: carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Per fare ciò il pasto deve essere composto da:

- **un primo piatto asciutto o in brodo a base di cereali o derivati (pasta, riso, farro, orzo, ecc)**
- **un secondo piatto alternato**
 - carne bianca 2 volte a settimana,
 - carne rossa 1 volta a settimana,
 - pesce 4-5 volte a settimana,
 - formaggi freschi 2-3 volte a settimana,
 - salumi 1-2 volte a settimana,
 - uova 1-2 volte a settimana,
 - legumi 1-2 volte a settimana.
- **un contorno di verdure** fresche di stagione crude oppure cotte, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva poco sale ed eventualmente aceto o limone secondo gusto personale
- **un frutto fresco di stagione**, una mousse di frutta o un frutto cotto al forno

NB: a pranzo e cena è anche possibile assumere un piatto unico associando primo piatto e secondo piatto, ovvero condendo il primo piatto con un sugo di carne o pesce o legumi o formaggi o salumi o uova (ad es: pasta al ragù, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e ceci, ecc.); dopo tale piatto è consigliato assumere comunque un contorno ed un frutto

