

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DELLA DISFAGIA

DIFFICOLTÀ A DEGLUTIRE: come comportarsi?

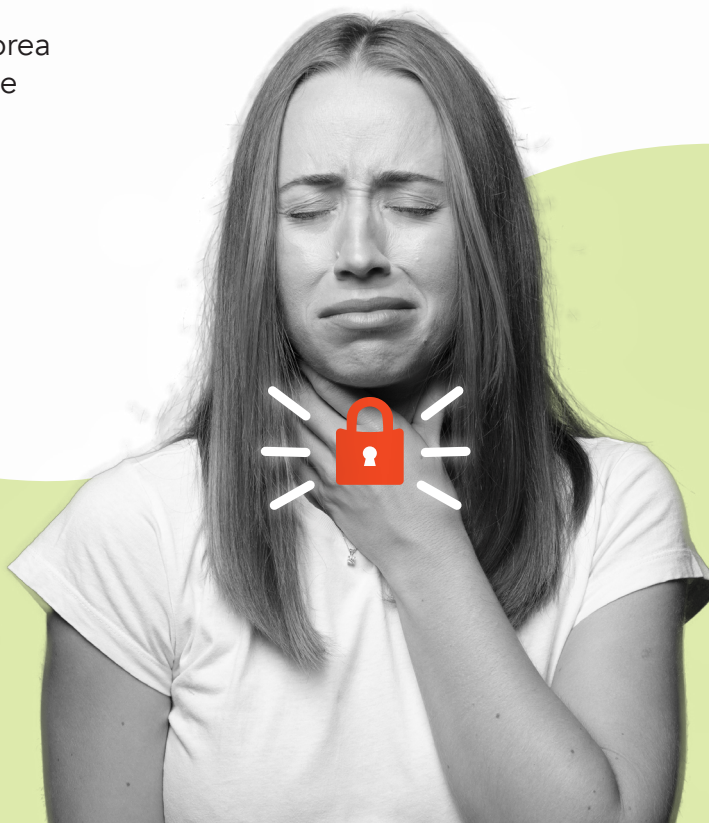
Ai primi segnali di difficoltà durante la deglutizione degli alimenti (per esempio tosse ricorrente, schiarimenti continui di voce dopo aver mangiato..) è importante segnalarlo al proprio medico curante il quale, se ritenuto opportuno, consiglierà una visita specialistica per indagare le fasi della deglutizione e valutare la necessità di una modifica della consistenza dei pasti.

La scelta degli alimenti deve fondarsi su 4 criteri:

la sicurezza del paziente, il fabbisogno alimentare, l'autonomia del paziente e le preferenze alimentari.

Oltre a questi importanti fattori è necessario tenere conto di ulteriori caratteristiche che devono avere i pasti:

- **coesione:** il bolo deve rimanere compatto durante la fase di deglutizione
- **viscosità:** il cibo deve determinare il minor attrito possibile: tanto più è scivoloso (viscoso) tanto più facile è la sua deglutizione
- **dimensione del boccone:** se il boccone è troppo piccolo il paziente potrebbe avere difficoltà a percepirlo in bocca e quindi a deglutirlo correttamente mentre se il boccone è troppo grande potrebbe avere difficoltà nella gestione orale (per esempio fuoriuscita dalla bocca)
- **temperatura:** se simile a quella corporea non stimola la percezione del boccone durante la fase di deglutizione; la temperatura deve essere più calda o più fredda di 36-37 ° C
- **appetibilità:** un piatto appetibile invoglia il paziente ad iniziare il pasto e completarlo





È importante conoscere le abilità deglutorie della persona e il grado di autonomia durante i pasti, rispettando i tempi che il paziente dedica al pasto, senza imporre un ritmo non consono alle sue esigenze.

Utile creare un ambiente privo di distrazioni.

Se la persona manifesta stanchezza durante il pasto non insistere per evitare rischi di inalazione.

Sarà importante monitorare la quantità di cibo e liquidi assunti durante la giornata per verificare che sia garantita.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

- **gli alimenti che si consigliano per questo tipo di alimentazione, devono avere una consistenza fluida, omogenea e frullata** e non devono richiedere masticazione. **Non devono contenere grumi o particole**
- **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. Anche la pasta ben cotta e ben condita può essere frullata** ma deve risultare omogenea senza pezzi
- **carne, prosciutto cotto o pesce devono essere frullati e poi aggiunti al primo piatto oppure al purè oppure alla verdura frullata; si possono anche 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 attaccarsi 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**

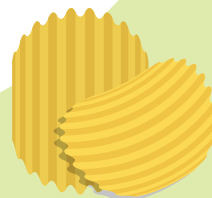
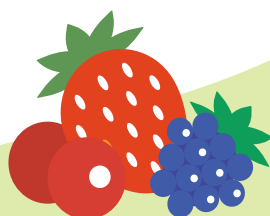
- **frutta e verdura fresche private della buccia semi** e filamenti devono essere frullate
- **i legumi devono essere sempre ben cotti, frullati e passati al setaccio**
- **su indicazione del medico**, se necessario, **i liquidi** (acqua o succhi di frutta o tè/tisane, ecc) **devono essere addensati con aggiunta di addensante**

SUGGERIMENTI PER ALIMENTARSI IN SICUREZZA

- mantenere la **postura corretta** (tronco ben dritto)
- al momento della deglutizione **inclinare il capo verso il basso**
- evitare di bere se vi sono residui di cibo in bocca
- bere a piccoli sorsi (un sorso alla volta) lasciando tre dita di liquido nel bicchiere in modo da non estendere il capo all'indietro
- se qualcosa va di traverso, **tossire volontariamente e deglutire a vuoto. Non bere!**
- ogni tanto eseguire piccoli colpi di tosse volontari e poi deglutire a vuoto

ALIMENTI DA EVITARE

- **alimenti a doppia consistenza** ad esempio la zuppa di latte, la pastina in brodo, il minestrone con verdure a pezzi ed evitare il riso e tutti i cereali in chicco. Questi hanno una consistenza disomogenea nella cavità orale si scindono con facilità, sfuggendo facilmente al già alterato controllo
- **alimenti filanti: formaggi cotti, mozzarella, gomme da masticare**
- **alimenti solidi di difficile gestione in bocca** tipo caramelle, confetti (di qualsiasi formato e consistenza),
- **riso e altri cereali in chicco, fette biscottate, legumi interi** (piselli, fagioli, fave, lenticchie), carne filacciosa o asciutta
- **alcolici**
- **pane, cracker e grissini, cornflakes e muesli**
- **frutta secca** (mandorle, noci, nocciole, ecc)
- **frutta fresca contenete piccoli semi** (mirtilli, ribes, melagrane, more, lamponi, fragole)
- **gelati o yogurt con pezzi di frutta fresca, granola, nocciole, scaglie di cioccolato, canditi**



Esempio di menù per Disfagia



Gli alimenti che si consigliano per questo tipo di alimentazione, devono avere una consistenza fluida, omogenea e frullata e non devono richiedere masticazione. Non devono contenere grumi o particole.

COLAZIONE

- **frullare latte o yogurt liquido da bere** con fette biscottate o biscotti oppure **assumere uno yogurt cremoso** senza pezzi di frutta a cui aggiungere 1-2 cucchiaini di crema di mandorle o arachidi

Spuntino metà mattina

- **mousse di frutta oppure yogurt cremoso** senza pezzi o frutta prima cotta e poi frullata senza la buccia

PRANZO E CENA

- **farina di cereali** (esempio crema di mais e tapioca o semolino o farina di mais) preparata con passati o vellutate di verdura o in brodo di carne

■ **Secondo piatto alternando tra:**

- **frullato di carne lessata** non filamentosa e senza pelle/ossa/parti dure, a cui aggiungere purè o verdure frullate per rendere la consistenza cremosa
- **filetti frullati di pesce lessato o al vapore** senza spine e pelle
- **tonno o salmone frullati in mousse** con patate oppure frullato con un formaggio cremoso tipo formaggio spalmabile o ricotta
- **formaggio fresco e cremoso:** tipo formaggio spalmabile, ricotta, omogeneizzato di formaggio
- **prosciutto cotto frullato**
- **1-2 uova sciolte nel primo piatto**
- **oppure in alternativa utilizzare 2 omogeneizzati** di carne o 2 di 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

Merenda del pomeriggio

- **frullato di latte, biscotti e frutta oppure un budino, uno yogurt cremoso senza pezzi** (al quale è possibile aggiungere una crema di frutta secca), **semolino dolce, crema pasticceria, panna cotta**, ecc.

