

Esempio di menù giornaliero equilibrato

Ecco alcuni suggerimenti pratici per ottimizzare l'alimentazione secondo le precedenti indicazioni e per favorire uno stato nutrizionale adeguato:

COLAZIONE

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

Si consiglia di assumere:

- una tazza di latte con aggiunta di caffè o orzo se gradito oppure un tè o una tisana tiepidi
- 3 o 4 fette biscottate o in alternativa biscotti secchi o integrali, oppure pane (meglio se integrale o di segale) con aggiunta di marmellata o una fetta di ciambella semplice

GLI SPUNTINI

- a metà mattina ad esempio è possibile inserire un frutto fresco o una mousse di frutta oppure uno yogurt
- al pomeriggio assumere una merenda composta da un tè o un caffè-latte con 2-3 fette biscottate con crema di frutta secca spalmabile e marmellata oppure uno yogurt o un budino

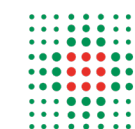
PRANZO E CENA

È importante fare un pasto completo sia a pranzo che a cena

- un primo piatto asciutto o in brodo: pastasciutta, risotto, polenta, minestrina in brodo minestrone con pasta, passato di verdure con crostini, ecc
- un secondo piatto alternato: carne, pesce, uova, salumi semplici, formaggio fresco tenero
- 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



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, polenta con ragù, polenta con lenticchie, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e fagioli, ecc) dopo tale piatto è consigliato assumere comunque un contorno ed un frutto.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

INDICAZIONI NUTRIZIONALI E COMPORTAMENTALI PER I PAZIENTI CON DECADIMENTO COGNITIVO

Possiamo riconoscere due atteggiamenti diversi e tendenzialmente opposti in questi pazienti, entrambi importanti da riconoscere e da monitorare:

- **alimentazione smisurata:** mangiare con avidità e più del necessario. I rischi principali legati a questo tipo di atteggiamento sono due: la possibilità di sviluppare nel tempo obesità e il rischio di soffocamento
- **alimentazione carente:** dimenticarsi dei pasti, mangiare con selezione e resistenza introducendo meno cibo rispetto al fabbisogno energetico; questo atteggiamento potrebbe portare ad un rapido dimagrimento e allo sviluppo di uno stato di malnutrizione

Nel primo caso (alimentazione smisurata) è bene fornire porzioni controllate nel piatto durante il pasto e ricorrere a spuntini leggeri durante la giornata (yogurt, frutta fresca, frutta secca, grissini...). Utile non tenere il cibo in vista, ma non eccedere con le limitazioni o le restrizioni.

Nel secondo caso (alimentazione carente) è bene controllare la quantità di cibo effettivamente introdotto, per esempio attraverso la compilazione di un diario. Scegliere alimenti graditi e condarli in abbondanza, per esempio con olio e formaggio ma anche panna, burro o maionese. Può essere utile fornire pasti piccoli ma ricchi ed inserire diversi spuntini nell'arco della giornata (crackers, budini, frullati preparati con frutta e latte, torte casalinghe ecc), per evitare sintomi come sazietà precoce. Anche la riduzione di gusto e olfatto, che possono presentarsi nelle fasi iniziali della malattia, possono essere associati a un ridotto consumo di alimenti e alla conseguente perdita di peso.

In entrambi i casi è necessario monitorare

il peso corporeo settimanalmente per tenere sotto controllo l'eventuale aumento o perdita di peso corporeo non previsto.

Cercare inoltre di mantenere il più possibile uno stile di vita attivo: camminare, hobby come orto o giardinaggio, piccole pulizie domestiche sono attività che permettono di mantenere in moto l'organismo.



TEAM NUTRIZIONALE
AUSL PIACENZA

INDICAZIONI NUTRIZIONALI GENERALI

- **suddividere l'alimentazione su 4 - 5 pasti al giorno:** COLAZIONE, SPUNTINO, PRANZO, MERENDA, CENA; in caso di scarsa alimentazione arrivare anche a 5-6 pasti al giorno inserendo più spuntini
- **assumere pranzo e cena in modo completo:** primo piatto (pasta, riso, polenta, ecc) associato sempre ad un secondo piatto fonte di proteine e verdure
- **tra le fonti di proteine prediligere:** pesce (soprattutto pesce azzurro), latticini freschi, uova, carni bianche e ridurre il consumo di carni rosse o conservate
- **aumentare il consumo di fibra,** consumando cereali integrali, legumi, verdura e frutta
- **come fonte di grassi prediligere olio extra vergine d'oliva,** frutta a guscio e semi oleosi
- **evitare il consumo di piatti pronti** (spesso ricchi di sale, zuccheri semplici, grassi saturi e trans): meglio dedicare del tempo alla cucina, preparando pietanze che potranno anche essere conservati in frigorifero o in freezer per qualche giorno a seguire.
- **evitare di eccedere con il consumo di carni lavorate, formaggi stagionati e alimenti processati**
- **limitare il consumo di zuccheri semplici:** caramelle, marmellate, miele, dolci, bevande zuccherate come tè freddo e bibite gassate
- **ridurre il consumo di sale e l'impiego di sale e dado da cucina;** per insaporire i tuoi piatti ricorri, invece, all'utilizzo di erbe aromatiche, spezie, semi oleosi, scorza e succo di agrumi
- **bere almeno n. 6-8 bicchieri d'acqua al giorno** (2 ad ogni pasto principale e i restanti durante la giornata), senza aspettare lo stimolo della sete

In caso di problemi di masticazione, modificare la consistenza dei cibi, ad esempio si possono utilizzare alimenti tritati, morbidi o frullati, a seconda delle capacità individuali.

Per esempio:

- **verdura:** verdure ben cotte lessate o al vapore come carote o zucchine o cavolfiore, polpette di verdure, mousse di verdure varie o passati
- **patate:** lessate ben cotte, schiacciate con la forchetta oppure in purè
- **frutta:** frutta cotta, frutta grattugiata, frutta schiacciata, frullata o sotto forma di mousse
- **legumi:** polpette di legumi; passati o creme di legumi passati al setaccio per eliminare le particole delle bucce
- **carne o pesce:** carne o pesce tritati, sotto forma di polpette o ragù oppure frullati
- **uova:** strapazzate o in aggiunta al primo piatto in brodo
- **formaggi:** preferire quelli morbidi oppure aggiungerli al primo piatto
- **prosciutto cotto o tonno:** ben sminuzzati oppure sotto forma di mousse (frullare formaggio tipo ricotta o philadelphia con tonno o prosciutto cotto, aggiungendo un filo d'olio)
- **pane morbido:** panini al latte o all'olio, panfocaccia, pane da toast senza crosta
- **pasta, riso o altri cereali:** pastina o riso in brodo, risotti ben mantecati, pasta ben cotta e di piccole dimensioni, semolini, farina di mais per polenta, creme di cereali per l'infanzia varie
- **biscotti, fette biscottate ecc:** biscotti o fette biscottate ammorbidite in bevande tiepide come tè, latte o caffè-latte oppure biscotto in formato granulare da aggiungere alla bevanda tiepida

In caso di difficoltà a deglutire (disfagia), invece, è bene rivolgersi al medico curante per le indicazioni del caso.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI DURANTE IL PASTO

- **se la persona affetta declino cognitivo ha sempre cucinato, è bene che continui a farlo** il più a lungo possibile. In alternativa proponetele di aiutarvi a preparare le pietanze finché lo ritenete opportuno. Ciò richiede tempo e pazienza, ma la aiuterà a mantenere le sue capacità più a lungo
- **apparecchiate la tavola in modo gradevole ma secondo uno schema chiaro:** non mettete a tavola oggetti inutili. Portate in tavola solo ciò che deve essere mangiato al momento. Evitate distrazioni
- **se necessario, aiutatela a tagliare le pietanze a giusti bocconi.** Potete aiutarla anche in modo graduale, preparando voi il primo boccone e lasciando poi che prosegua da sola. Ricordatevi che a volte è più facile mangiare col cucchiaino
- **la pietanza all'interno del piatto deve essere ben riconoscibile,** evitate quindi l'utilizzo per esempio di un piatto bianco per una pietanza bianca. Ricordate inoltre che anche il piatto deve essere ben visibile e quindi, per lo stesso motivo, evitate il piatto bianco con una tovaglia bianca
- **alcune persone possono trovare meno difficoltà ad afferrare il cibo con le dita:** in questi casi può essere utile proporre direttamente delle pietanze in piccoli bocconi (fingerfood) che possono essere portati alla bocca con le dita: verdura cruda in pinzimonio, polpettine di carne o pesce o legumi, patate in formato stick o crocchette, grana a cubetti, mozzarelline, frutta a pezzi ecc..

Se a causa dell'inappetenza o della difficoltà a consumare una quantità di cibo significativa durante il pasto l'apporto nutrizionale risulta scarso è bene non rimanere legati al concetto di "pasto" inteso come pranzo o cena; può essere utile offrire anche piccole porzioni di alimenti in qualsiasi momento della giornata quando il paziente mostra maggior interesse per il cibo. Cracker, grissini, biscotti, fette biscottate, pane, focaccia, frutta fresca, frutta secca o creme di frutta secca, yogurt, latte, marmellata, gelati o budini devono sempre essere a disposizione. Anche alimenti come prosciutto cotto o formaggio grana sono di facile utilizzo e non prevedono preparazioni.

Ecco alcuni esempi di spuntini da proporre:

- grissini o pane + un pezzetto di grana e qualche noce
- pane o focaccia farciti con prosciutto cotto e formaggio
- pane o cracker con formaggio spalmabile
- pane con humus di ceci
- pane con olio e sale
- fette biscottate e marmellata
- yogurt
- frullato di latte con biscotti, cacao e frutta fresca
- budino

