



COMUNE DI GRADO

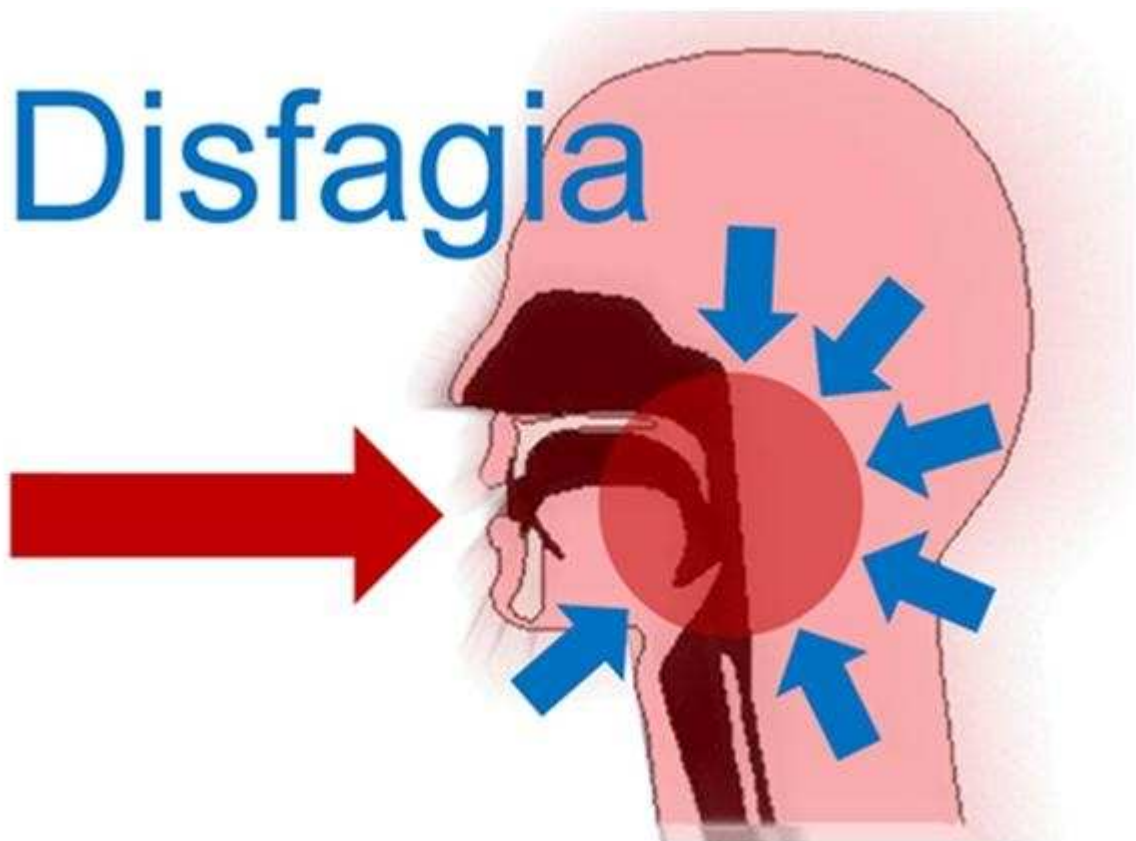
CASA DI RIPOSO “SERENA”



**VADEMECUM
PER IL PAZIENTE
FAMIGLIARE-CAREGIVER**

**Consigli nutrizionali e comportamentali per il
Paziente disfagico**

Disfagia



La difficoltà a deglutire (disfagia) rende necessario adottare alcune modifiche nelle abitudini alimentari per prevenire un eventuale passaggio di cibo nelle vie aeree (aspirazione), con conseguente rischio di polmonite. L'aspirazione di alimenti nelle vie aeree è un problema molto importante che non va mai sottovalutato. Tale problema può **NON ESSERE SUBITO CHIARO ED EVIDENTE**, ma va comunque preso in seria e tempestiva considerazione.

QUALI SONO LE PRINCIPALI CAUSE DI DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE ?

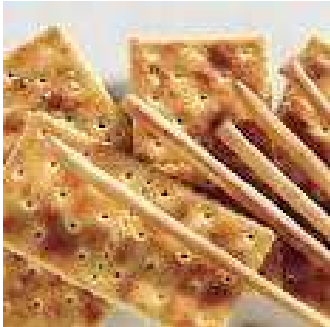
- MALATTIE NEUROLOGICHE (ictus, tumori cerebrali, Morbo di Parkinson, Sclerosi Laterale Amiotrofica, demenze ecc.)
- MALATTIE ORGANICHE (alla bocca, alla faringe, alla laringe, all'esofago.)
- MALFORMAZIONI
- TUMORI
- RADIOTERAPIA
- ESITI D'INTERVENTI CHIRURGICI alle strutture coinvolte nella deglutizione
- MALATTIE SISTEMICHE (es. la Distrofia Muscolare)
- SENILITA'

COME POSSO CAPIRE SE SONO DISFAGICO O SE LA PERSONA CHE HO ACCANTO E' DISFAGICA ?

La persona che soffre di disfagia può presentare i seguenti disturbi:

- TOSSE specie in coincidenza con la deglutizione (è sempre un importante campanello d'allarme)
- VOCE GORGOGLIANTE (cioè assieme alla voce si sente un rumore di liquido che gorgoglia)
- AUMENTO DELLA SALIVAZIONE E DEL MUCO durante e dopo i pasti
- RESIDUI ALIMENTARI IN BOCCA E FUORIUSCITA DEL CIBO O SENSAZIONE DI SOFFOCAMENTO
- FEBBRE
- PERDITA DI PESO INSPIEGABILE

COSA EVITARE



Evitare: cibi secchi, che si sbriciolano, ad esempio i cracker, le fette biscottate, i grissini: le briciole possono essere inalate e penetrare nei polmoni.



Evitare: le bucce e i semi della frutta, la pelle, le lische, le componenti fibrose delle carni e del pesce



Evitare: le verdure crude o cotte e il riso.

Evitare: i cibi a consistenza doppia: Minestre in brodo, pastina in brodo, fette biscottate nel caffèlatte.



Evitare: di assumere pastiglie intere.

Chiedere al medico se esiste un farmaco equivalente in sciroppo o gocce.

In ogni caso **evitare** di assumere le pastiglie con liquido, ma tritarle e mescolarle ad un cucchiaino di cibo frullato o acquagel.

Gli alimenti da assumere dovrebbero avere le seguenti caratteristiche.



Consistenza morbida, cremosa, evitando cibi che aderiscono al palato diventando difficile da deglutire.

Gli alimenti sicuri sono quelli che formano un bolo (boccone) omogeneo e che scivolano senza impastare.



Gli alimenti di consistenza liquida (es. yogurt da bere, sciroppi, succhi di frutta, bibite e acqua) possono cadere nelle vie aeree inferiori, con conseguente rischio di polmonite: è opportuno addensare gli alimenti liquidi utilizzando specifici prodotti addensanti.



EVITARE, INOLTRE, L'USO DELLA CANNUCCIA.



Nel caso sia necessario aumentare l'apporto calorico può essere utile aggiungere, durante la preparazione dei cibi, condimenti quali olio, burro, salse tipo besciamella fluida, panna, evitando gli eccessi.

Per prevenire la disidratazione e la stipsi, frequenti in chi è disfagico, bisogna addensare l'acqua con prodotti specifici (addensanti) oppure utilizzare acqua gelificata pre-confezionata. E' importante accertarsi che nel corso della giornata si sia "mangiato" l'equivalente di un litro e mezzo di acqua sotto forma di acqua addensata. Per prevenire la stipsi si possono utilizzare appositi prodotti a base di fibra solubile da sciogliere nell'acqua per ottenere una gelatina densa.

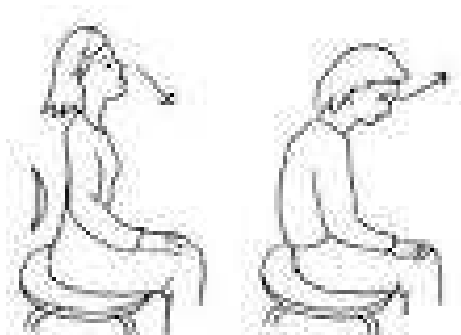
La consistenza ottimale del cibo viene specificata dalla logopedista.



COMPORTAMENTI CHE FACILITANO L'ALIMENTAZIONE DEL PAZIENTE DISFAGICO

- Mantenere **SEMPRE** la bocca pulita e idratata (anche con spugnette umide)
- Mangiare in posizione seduta con le braccia comodamente appoggiate e con il tronco (la parte superiore del corpo) eretto.

- Piegare la testa in avanti ed abbassare il mento verso il torace durante la deglutizione (oppure assumere altra postura facilitante indicata nel corso della valutazione logopedica)



- Mangiare lentamente e favorire la massima attenzione durante il pasto avendo cura di evitare le distrazioni e le conversazioni.
- Mangiare piccole quantità di cibo alla volta, e non introdurre in bocca un nuovo boccone se il precedente non è stato completamente deglutito.
- Ogni 2-3 bocconi effettuare alcuni piccoli colpi di tosse per controllare ed espellere gli eventuali ristagni di cibo in gola.
- In caso di tosse riflessa lasciare che la stessa si esaurisca prima di riprendere a mangiare.
- Se il paziente viene imboccato oltre a richiederogli l'esecuzione di alcuni colpi di tosse, fatelo parlare: se la voce è gorgogliante (segno di presenza di cibo in gola) interrompere l'alimentazione e far tossire il paziente.
- Consumare tanti piccoli pasti poco abbondanti, perché deglutire, quando si è disfagici, è faticoso, e quindi consigliato frazionare l'alimentazione quotidiana in almeno 3 pasti e 2 spuntini.
- Mantenere una postura eretta per almeno 15-20 minuti dalla fine del pasto.



Esempio di alimentazione giornaliera a consistenza semisolida

COLAZIONE

- Caffèlatte o altra bevanda calda con biscotti o fette biscottate **BEN FRULLATE**, dolcificato a piacere, **oppure** un frullato denso di frutta fresca di stagione con yogurt o latte intero. (ottenere la giusta consistenza con l'eventuale aggiunta di polvere addensante).

META' MATTINA

- Budino **oppure** succo di frutta o spremuta di agrumi **ADDENSATO**

PRANZO E CENA

- **1° Piatto** Crema di riso o semolino **ADDENSATO** oppure minestre di legumi o di verdure **BEN FRULLATE**, con aggiunta di parmigiano grattugiato e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva;
- **2° Piatto** Carne bianca **BEN FRULLATA** ammorbidita con olio o burro (5 g circa) ed eventualmente insaporita con spezie oppure aromi tipo soffritto con carote, sedano e cipolla; il cibo anche se frullato deve comunque essere insaporito.

- **Contorno** verdura cotta frullata, anche come soufflè oppure purè morbido ma non troppo denso, reso scivoloso con aggiunta di burro e insaporito con parmigiano e noce moscata.

SPUNTINO DOPO PRANZO O DOPO CENA

- Frullato di frutta fresca con latte intero o yogurt dolcificato a piacere con zucchero oppure miele.



La dieta è puramente indicativa, potrà essere modificata e personalizzata in base alle esigenze.