

Diete per Persone disfagiche

Assistenza alimentare

Nel file “Cenni sui problemi di deglutizione” potete trovare qualche spiegazione su un disturbo abbastanza frequente nell’anziano con demenza: la disfagia.

In questo documento, trovate ulteriori suggerimenti sulla assistenza alimentare e alcune tabelle riassuntive, utili in presenza di disturbi della deglutizione.

Ricordiamo, come sempre, che le informazioni contenute in queste pagine non possono in alcun modo intendersi come riferite al singolo e sostitutive dell'atto medico.

Per i casi personali si invita sempre a consultare il proprio medico curante.

*Si ringrazia il Servizio di Logopedia, U.O. Neurologia,
Ospedale Padre Antero Micone, Genova*

Importante!

- 1) Verificare che lo stato di attenzione della persona sia sufficientemente adeguato ed interrompere il pranzo ai primi segni di stanchezza
- 2) Procedere lentamente, con piccole quantità alla volta e solo se il boccone precedente è stato deglutito
- 3) La persona deve mangiare seduta
- 4) Ad ogni deglutizione il capo deve essere leggermente flesso anteriormente
- 5) Ad ogni deglutizione / ogni 2-3 deglutizioni, far eseguire uno o qualche colpo di tosse
- 6) Deglutire la saliva dopo ogni colpo di tosse
- 7) La persona non deve parlare durante il pasto, se non dopo aver deterso la gola con qualche colpo di tosse ed aver deglutito a vuoto
- 8) L'acqua va somministrata a bocca detersa

Consistenza degli alimenti

(Gli alimenti indicati intendono solo esemplificare la consistenza adeguata)

- **Acqua**: la somministrazione deve avvenire solo a cavo orale deterso.
- **Liquidi** senza scorie: acqua con sciroppi, the, tisane.
- **Semi-liquidi**: gelatine, granite, creme passate di verdura, frullati di frutta a maggiore percentuale di liquido, omogeneizzati di frutta, yogurt.
- **Semi-solidi**: polenta morbida, creme di farine di cereali, passati e frullati densi, omogeneizzati di carne e di pesce, uova alla coque, carni frullate preparate come gelatine, ricotta piemontese, formaggi cremosi, biscotti savoiardi inzuppati, budini, creme, mousse.
- **Solidi**: gnocchi di patate molto conditi, pasta ben cotta e ben condita, agnolotti con ripieno di magro, polenta con spezzatino, uova sode, pesce attentamente pulito dalle lisce, soufflè, verdure cotte non filacciose, formaggio crescenza, pere, banane, pesche molto mature.
- ☒ Usare addensanti (per rendere i liquidi più cremosi)
- ☒ Usare diluenti (brodo, latte, sughi, ecc) per rendere gli alimenti più "scivolosi"

Alimenti da evitare in caso di disfagia

- Liquidi (salvo precisa indicazione)*
- In generale tutti i cibi a consistenza mista (solido e liquido insieme)
- Pastina in brodo
- Minestrone con verdure in pezzi
- Zuppe (pane o fette biscottate e latte, miestrina con crostini)
- Legumi interi (piselli, fagioli, fave, lenticchie, ecc.)
- Frutta secca
- Riso
- Alimenti filacciosi, con bucce o semi...

*I liquidi più rischiosi, se inalati, sono: il latte, il brodo e i succhi di frutta. I liquidi meno rischiosi sono: l'acqua, il the, le tisane non zuccherate.

Somministrazione della Terapia per bocca

SE LA PERSONA PRESENTA DISFAGIA,
NON SOMMINISTRARE MAI COMPRESSE INTERE CON
ACQUA, MA TRITATE E MESCOLATE CON SEMILIQUIDO
O SEMISOLIDO.

OPPURE LA CAPSULA INTERA PUO' ESSERE INSERITA
DENTRO AD UN BOCCONE DI SEMISOLIDO
(ES. BUDINO O ACQUA GELIFICATA)

Esempio di dieta con solidi morbidi

[per persone che hanno difficoltà a masticare cibi solidi, magari perché edentuli, o persone con disfagia lieve, che deglutiscono i liquidi con sicurezza]

COLAZIONE

- latte o the con biscotti (fette biscottate, cereali, pane, inzuppati)
- dolci morbidi
- brioche.

PRANZO / CENA

PRIMI PIATTI

- gnocchi di patate molto conditi
- gnocchi alla romana
- gnocchi di ricotta e spinaci
- gnocchi di zucca
- ravioli molto conditi
- pansoti molto conditi
- pasta impastata ben cotta e condita
- polenta con spezzatino molto morbido
- riso molto cotto e condito

SECONDI PIATTI

- uova sode
- pesce in umido ben deliscato (filetto di nasello, platessa ecc.)
- verdure cotte non filacciose (cavolfiore, carote, zucchini, zucca)
- patate bollite
- soufflets
- frittate con verdure tritate, mai filacciose
- tutti i formaggi morbidi
- polpettoni
- carni in umido (rosse e bianche) che abbiano consistenza morbida

FRUTTA

- frutta fresca ben matura (es. pesche, pere Williams, banane) sbucciata e a pezzettini
- frutta cotta

ALIMENTI PERMESSI: tutti gli alimenti a consistenza morbida

BEVANDE: tutte permesse

ALIMENTI DA EVITARE: cibi solidi duri, frutta e verdura cruda a polpa dura, verdura filacciosa

Esempio di dieta con cibi tritati o frullati

[per persone che hanno difficoltà a masticare e deglutire alcuni cibi, magari perché edentuli, o disfagici con deficit della fase orale preparatoria]

COLAZIONE

- latte o the con biscotti plasmon o savoiardi inzuppati
- creme, budini,
- yogurt

PRANZO / CENA

PRIMI PIATTI

- gnocchi alla romana
- pasta molto cotta, tritata fine o frullata e ammorbidita con sughi o salse.
- Polenta
- Passato di verdura denso, senza verdura filacciosa.

SECONDI PIATTI

- carni magre o pollo tritati o frullati ben ammorbiditi con sughi o contorni di verdura passata.
- Pesce bollito, deliscato e tagliato a piccoli pezzi.
- Formaggi cremosi come la ricotta, lo stracchino, il formaggino.
- Verdure ben cotte e schiacciate (zucchini, carote, cavolfiore, patate). Evitare finocchi, spinaci, fagiolini piselli se interi.
- Uova strapazzate o in camicia.

FRUTTA: frutta cotta o in scatola, grattugiata o a piccoli pezzi, senza semi, né buccia

ALIMENTI PERMESSI: cibi soffici, tritati o frullati. Utilizzare condimenti o diluenti per rendere il cibo "scivoloso" e compatto.

BEVANDE: tutte permesse (salvo indicazioni)

ALIMENTI DA EVITARE: cibi secchi, croccanti, fritti. Verdure filacciose, frutta con buccia dura. Cibi a consistenza mista (pastina in brodo, zuppe di latte e fette bisc.). Riso, legumi, frutta secca.

Esempio di dieta semisolida

[per persone disfagiche che non possono masticare e deglutire con sicurezza i liquidi]

COLAZIONE

- Yogurt cremosi (senza pezzi)
- Frullate dense
- Budini
- Caffè-latte addensato + marmellata
- The addensato + marmellata
- Crema di riso zuccherata

PRANZO / CENA

PRIMI PIATTI

- Crema di riso
- Passato di verdura denso
- Semolino
- Brodo addensato

SECONDI PIATTI

- Omogeneizzati di carne, pollo, pesce
- Purea di patate, o di carote o altre verdure
- Formaggi cremosi o ricotta
- Uova alla coque

FRUTTA

- Creme di frutta
- Omogeneizzati di frutta
- Frullati

ALIMENTI PERMESSI: tutti gli alimenti a consistenza semisolida omogenea, cremosa e densa (es. omogeneizzato di carne) senza bucce o frustoli.

BEVANDE: in genere tutti i liquidi vanno addensati. L'acqua, secondo indicazioni, va sostituita con acqua gelificata o somministrata con cucchiaino utilizzando posture facilitanti.

ALIMENTI DA EVITARE: tutti i cibi a consistenza mista (es. pastina in brodo), minestrone con pezzi di verdura o pasta, zuppe di latte, verdura filacciosa, legumi interi, riso

**I FARMACI PER
BOCCA VANNO TRITATI
IN SEMISOLIDO O
ACQUA GELIFICATA**

Esempio di dieta semiliquida

[per persone disfagiche che hanno appena cominciato a mangiare per bocca, o non possono deglutire cibi masticabili, troppo densi o liquidi. Massime restrizioni]

COLAZIONE

- yogurt senza pezzi, tendente al liquido
- latte addensato
- the addensato
- omogeneizzato di frutta
- frullate poco dense

PRANZO / CENA

PRIMI PIATTI

- brodo addensato quanto basta (1 cucchiaino raso di addensante)
- semolino non troppo denso
- crema di riso
- passato di verdura addensato q.b.

SECONDI PIATTI

- Omogeneizzati di carne, pollo, pesce o formaggino diluiti con brodo fino a consistenza poco densa.
- Frullate di verdura cotta senza buccia o semi.
- Formaggio cremoso diluito con poco brodo

FRUTTA

- omogeneizzato di frutta
- frappè
- frullate di frutta
- gelati
- succhi di frutta maggiormente densi

ALIMENTI PERMESSI: tutti gli alimenti a consistenza semiliquida omogenea, poco densi (es. omogeneizzato alla frutta).

BEVANDE: evitare tutti i liquidi e l'acqua. Sostituire con liquidi addensati e acqua gelificata

ALIMENTI DA EVITARE: i cibi a consistenza mista (es. pasta in brodo), minestrone con pezzi di verdura, riso, verdura filacciosa e legumi interi, zuppe di latte o di biscotti

**I FARMACI PER
BOCCA VANNO TRITATI
IN SEMISOLIDO O
ACQUA GELIFICATA**



Cerchi di Cura

Sosteniamo un Modello di Cura che protegge il benessere psico-fisico della famiglia e degli operatori, dando priorità e attenzione alle emozioni e conoscenze di ciascun individuo coinvolto nella Relazione d'Aiuto