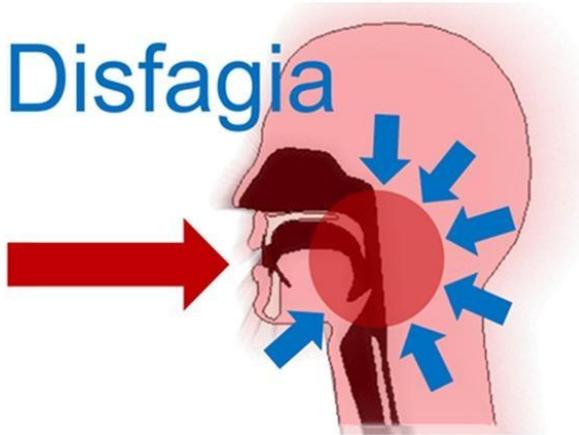




OPUSCOLO INFORMATIVO

Consigli nutrizionali e
comportamentali per la gestione
della disfagia

Disfagia

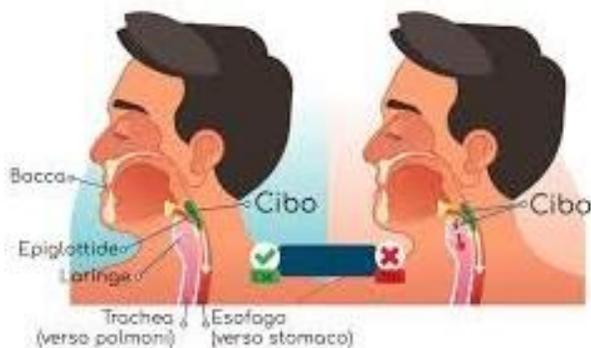


La disfagia non è una patologia ma un disturbo della deglutizione, ovvero la difficoltà a gestire il passaggio di cibi solidi e/o liquidi dalla bocca allo stomaco, connesso a molteplici patologie oppure all'invecchiamento fisiologico nell'anziano (presbifagia).

Spesso tale problematica può protrarsi anche per un lasso di tempo molto lungo: questo opuscolo ha l'intento di fornire suggerimenti utili e pratici per assicurare una sana e corretta alimentazione anche in presenza di disfagia.

Seguire queste indicazioni dietetico-comportamentali diventa fondamentale per contrastare il rischio di disidratazione e

malnutrizione, fortemente legato alla disfagia, oppure il rischio di aspirazione (immissione di cibo nelle vie respiratorie) e polmonite ab ingestis (infezione dei polmoni dovuta alla presenza di sostanze alimentari in essi).



Non di secondaria importanza deve essere l'impegno a mantenere intatto il piacere di mangiare, uno degli aspetti che compongono una qualità di vita soddisfacente.



Indicazioni comportamentali

- ▶ **Assumere una postura corretta** durante il pasto (posizione seduta con le braccia comodamente appoggiate, tronco eretto, gambe non accavallate e piedi ben appoggiati a terra). Anche se allettati, si deve rispettare tale posizione tramite spalliera del letto o sovrapposizione di più cuscini.
- ▶ **Piegare la testa in avanti** e abbassare il mento verso il torace durante la deglutizione (oppure assumere altra postura facilitante indicata nel corso della valutazione logopedica).
- ▶ Dopo il pasto, restare in **posizione eretta** per almeno 20-30 minuti per ridurre il rischio di aspirazione e prevenire il reflusso.
- ▶ Mentre si mangia evitare di parlare, leggere, guardare la televisione, ma **concentrarsi sul pasto**, mangiando lentamente, masticando con cura e assicurandosi che ogni boccone sia stato completamente deglutito prima di assumerne un altro.



- ▶ Ogni 2-3 bocconi eseguire dei colpi di **tosse** per controllare la presenza di residui di cibo in gola e, nel caso, espellerli. Anche qualche **deglutizione a vuoto** ha azione "pulitrice".
- ▶ **Monitorare la voce**: la presenza di voce "gorgogliante" indica che sono presenti residui di cibo in corrispondenza delle corde vocali, in tal caso interrompere l'alimentazione e tossire.
- ▶ In caso di tosse riflessa, lasciare che la stessa si esaurisca prima di riprendere a mangiare.
- ▶ Interrompere il pasto ai primi **segni di stanchezza** o di mancanza di attenzione.
- ▶ L'assunzione di **liquidi** (se concessa dal medico/logopedista) può avvenire solo dopo aver eliminato ogni residuo di cibo dalla bocca e dalla gola e secondo le modalità concordate con lo specialista.
- ▶ Dopo ogni pasto mantenere un'ottima **igiene orale**, anche per evitare che residui di cibo vengano aspirati, eventualità altresì tardiva.



Indicazioni nutrizionali

La dieta per disfagia deve essere adeguata ai fabbisogni nutrizionali, varia, in modo da assumere tutti i nutrienti indispensabili, e frazionata in 5-6 pasti al giorno - questo permette di introdurre un maggiore quantitativo di calorie e, inoltre, riduce il rischio "dell'abbandono" del pasto per l'affaticamento dovuto alla difficoltà di deglutire.

Nel caso sia necessario aumentare l'apporto calorico e/o proteico è possibile fortificare le pietanze aggiungendo alcuni alimenti oppure condimenti (come in tabella sottostante).

ENERGIA		PROTEINE	
PANNA o BESCIAPELLA in zuppe, patate e verdure		LATTE INTERO e/o CONDENSATO per rinforzare le bevande o le creme di cereali	
OLIO EVO o ALTRI OLII VEGETALI o BURRO in verdure, primi piatti e secondi.		UOVA (es. soufflé, tortini etc.)	
MARMELLATA o MIELE in frullati, dolci etc.		FORMAGGIO in primi e secondi piatti, contorni	

La dieta per disfagia è "sicura" quando si scelgono alimenti con le seguenti CARATTERISTICHE FISICHE:

- **Viscosità:** indica quanto un cibo è "lubrificato/scivoloso".

Un alimento viscoso scivola giù con facilità e non provoca attrito sulle pareti dell'esofago.

La viscosità può essere

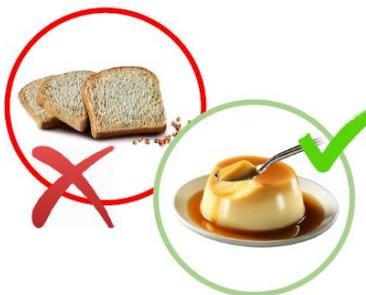
incrementata con l'aggiunta di condimenti untuosi quali olio e sughi (da preferire), maionese, besciamella fluida, burro, panna, ecc.



- **Coesione:** indica quanto un cibo è compatto, ossia non si sbriciola durante la deglutizione, infatti le briciole potrebbero essere inalate,

pertanto non sono indicati tal

quali alimenti come riso, cracker, grissini, frutta secca, fette biscottate, ecc.



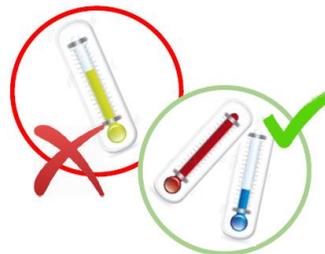
- **Omogeneità:** indica che il cibo deve essere formato da particelle di uguale consistenza e dimensione.

Per ottenere questo, bisogna sempre rimuovere accuratamente buccia e semi dai frutti, la pelle, le lisce e le componenti fibrose da carne e pesce ed escludere vegetali particolarmente filacciosi (es. carciofi, finocchi, sedano, ecc.); altresì, allo stesso fine, sono da evitare le doppie consistenze cioè pietanze che presentano componenti LIQUIDE e componenti SOLIDE assieme.



Alcuni esempi sono: pastina in brodo, minestrone con pezzi di verdure, yogurt con pezzi di frutta, ecc.

- **Temperatura:** indica che bisogna assumere alimenti a temperatura diversa da quella corporea per stimolare la percezione degli stessi ("sento il cibo mentre lo ingoio").



Ovviamente non devono essere assunti cibi troppo caldi o troppo freddi per evitare di irritare la mucosa.

- **Dimensione del boccone:** indica la grandezza del boccone che è possibile assumere. Questa indicazione è fornita dallo specialista in base alla tipologia di disfagia.

- **CONSISTENZA**

Indica quanto un cibo deve essere denso. Anche la consistenza adeguata viene individuata dal personale sanitario in relazione al grado di disfagia. Il medico ORL/logopedista, dopo sua valutazione, suggerirà anche quando è possibile il passaggio da una consistenza a quella successiva.

Per semplificare l'approccio, suddividiamo le possibili consistenze in tre tipologie:

SEMILIQUIDO – SEMISOLIDO – SOLIDO MORBIDO.



SEMILIQUIDO

In questa consistenza, l'alimento è una crema meno densa che cade a goccia più che a colata, non può essere disposto a strati, non necessita di masticazione. È la consistenza dello yogurt.



SEMISOLIDO

In questa consistenza, l'alimento è denso, non può essere bevuto, ma solamente mangiato. È la consistenza delle puree di frutta confezionate o della crema pasticcera, della ricotta o del budino ammorbiditi.



SOLIDO MORBIDO

In questa consistenza, l'alimento può essere anche intero, ma facilmente riducibile a pezzetti o purea attraverso lo schiacciamento con la forchetta. È la consistenza di omelette, polpette, pasta corta ben cotta, carote ben cotte, sempre tutto ben lubrificato.



Qualunque sia la consistenza prescritta, gli alimenti devono rispettare tutte le caratteristiche fisiche prima elencate.

Nel caso in cui, il passaggio alla consistenza successiva, comporti una riduzione delle assunzioni alimentari giornaliere per eccessivo affaticamento, si suggerisce di tornare indietro alla consistenza precedente o di alternarle.

Per preparare le pietanze nella giusta **consistenza** possono essere adoperati vari **utensili casalinghi** quali frullatore, passaverdure, centrifuga, omogeneizzatore.



Le consistenze ottenute dalle varie cotture/preparazioni oppure le consistenze iniziali degli alimenti, possono essere modificate attraverso l'uso di **addensanti naturali**, utili a rendere i piatti più densi (farina, amido, fecola, patata, semola), o **diluenti**, che invece li rendono meno densi (brodo, acqua, latte vaccino o vegetale).

Cibi croccanti o duri, eventualmente, possono essere assunti se adeguatamente ammollati in bevande calde o brodo ricercando sempre l'omogeneità dell'alimento.

ALIMENTI DA EVITARE:

- Alimenti filanti: formaggi cotti, mozzarella, prosciutto crudo, gomme da masticare, ecc.



- Alimenti che cambiano consistenza: gelato, caramelle, ghiaccioli, granite, ecc.



- Alimenti che si appiccicano/allappano al palato: pan in cassetta o da tramezzino, banane o cachi acerbi.



- Alimenti acidi o piccanti che irritano la mucosa o possono aumentare il rischio di aspirazione: limone, peperoncino, aceto, pepe, ecc.

Gli alimenti sicuri sono quelli che formano un bolo (boccone) unico e omogeneo dentro la bocca e che scivolano giù senza impastare e lasciare residui.

ULTERIORI INFORMAZIONI UTILI

- ▶ Per prevenire la **stipsi** e la **disidratazione**, frequenti in una persona disfagica, bisogna bere almeno 1.5-2 litri di acqua o altre bevande al giorno (the, tisane, camomilla, caffè d'orzo, brodo, infusi, possibilmente non zuccherati), eventualmente adeguatamente addensati per facilitarne l'assunzione.



- ▶ La consistenza dei liquidi può essere resa gradualmente più densa ricorrendo all'aggiunta di **addensanti artificiali**, polveri istantanee confezionate in barattoli.

Se si preferisce, è possibile sostituire o alternare con **acqua gelificata pronta**, confezioni da 125/150g, presente in versione zuccherata o edulcorata e disponibile in vari aromi.



E' importante accertarsi che, nel corso della giornata, venga assunto l'equivalente di almeno un litro e mezzo di acqua al giorno sotto forma di liquidi gelificati.

Tali prodotti sono prescrivibili dallo specialista ed erogabili dal Sistema Sanitario Nazionale previa attivazione del percorso di Nutrizione Artificiale Domiciliare.

- ▶ Per evitare il senso di sazietà precoce o se si hanno disturbi quali nausea e vomito, **evitare** di assumere l'acqua o altre bevande **durante il pasto.**



SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI (ONS)

Gli alimenti dietetici a fini speciali, vengono prescritti laddove i cibi "naturali" non siano sufficienti alla copertura dei fabbisogni nutrizionali giornalieri. Anche questi sono erogabili dal Sistema Sanitario Nazionale previa attivazione del percorso di Nutrizione Artificiale Domiciliare.

Se prescritti, andranno assunti lontano dai pasti principali, frazionati assicurandosi di terminare la confezione non prima di 30-40 minuti, preferibilmente freddi per una migliore palatabilità.

Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e consumata entro 24 h.



Alimenti		Sostituzioni	
Colazione			
Latte parzialmente scremato addensato	150 ml	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogurt intero bianco Ricotta Formaggio spalmabile 	50 g 50 g
Fette biscottate ammolate in preparazione calda	n. 4	<ul style="list-style-type: none"> Granulare/Biscotti ammolati Creme di cereali 	n. 5 30 g
Spuntino			
Frutta fresca schiacciata bene o frullata	150g	<ul style="list-style-type: none"> 1 budino (max 1-2 volte/settimana) 1 yogurt intero bianco 1 purea di frutta 	
Pranzo			
Semolino cremoso in brodo vegetale o di carne	50 g	<ul style="list-style-type: none"> Crema di cereali Purè patate Pasta ben cotta frullata 	50 g 200 g 50 g
Carne frullata	100 g	<ul style="list-style-type: none"> Formaggio fresco non filante Affettato frullato cremoso Legumi decorticati e frullati Se legumi secchi 	100g 50g 150g 50g
Verdura cotta frullata	150-200 g	Non sono da considerarsi verdure legumi e patate	
Condimento: 3 cucchiai di olio di oliva extra vergine /1-2 cucchiaini di formaggio grattugiato			
Spuntino			
Frutta fresca schiacciata bene o frullata	150g	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogurt intero bianco 1 purea di frutta 	
Cena			
Crema di riso in brodo vegetale o di carne	50 g	<ul style="list-style-type: none"> Semolino Polenta cremosa Pasta ben cotta frullata 	50 g 200 g 50 g
Pesce morbido frullato senza lische	150 g	<ul style="list-style-type: none"> Carne frullata Uova frullate (eventualmente ammorbidite con olio o maionese) 	100 g n. 2
Verdura cotta frullata	150-200 g	Non sono da considerarsi verdure legumi e patate	
Condimento: 3 cucchiai di olio di oliva extra vergine/1-2 cucchiaini di formaggio grattugiato			
Spuntino			
Frutta fresca schiacciata bene o frullata	150 g	1 purea di frutta varia	

ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE

Frequenze: Pesce 2-4 v/settimana, carne 2-4 v/settimana, legumi 2-3 v/settimana, uova 2 v/settimana, 1-2 v/settimana formaggio, 0-1 v/settimana affettati.

Note

- Il peso previsto degli alimenti è da considerarsi a crudo e al netto degli scarti. I pasti principali sono interscambiabili.
- Ogni preparazione o bevanda va addensata/diluita/ammollata secondo necessità per ottenere la consistenza indicata dallo specialista, in ogni caso sarà omogenea e ben condita, per avere la giusta viscosità.
- Il primo piatto può essere condito con passata di pomodoro, sughi omogenei a base di verdure oppure può essere utilizzata la porzione di secondo piatto disponibile nello stesso pasto per preparare un piatto unico nutrizionalmente completo.
- Gli affettati da preferire sono prosciutto cotto o pollo/tacchino arrosto, per renderli cremosi e omogenei frullarli con ricotta/robiola/formaggio spalmabile e olio q.b.
- La dieta fornita è puramente indicativa e non deve essere intesa come trattamento dietetico da seguire a tempo indeterminato.





Idee pratiche... solo alcuni esempi

Colazione:

- Caffè latte con biscotti cremoso
- Mascarpone/ricotta con frutta fresca frullata
- Yogurt greco con biscotti e frutta fresca frullata
- Semolino/crema di riso dolce rinvenuto con latte intero

Per aromatizzare le preparazioni si possono usare: cannella, caffè, orzo, cacao, fialetta per dolci.

Pranzo:

- Semolino con ragù e carote
- Pasta frullata con crema di ricotta e peperone
- Pasticcio frullato
- Purè di patate con piselli e zucchine

Cena:

- Polenta con merluzzo e broccoli
- Crema di riso allo zafferano con pollo e cavolfiore
- Mousse di patate e funghi con crema di tonno e formaggio spalmabile
- Vellutata di verdure con pastina frullata e prosciutto cotto



Considerazioni

Qualsiasi pietanza che viene preparata abitualmente in casa, può essere assunta dalla persona disfagica se rispetta le caratteristiche sopra elencate; pertanto, frullare adeguatamente, correggere con liquido o addensante (in base alla consistenza indicata dallo specialista) e assicurare un piatto omogeneo e viscoso, sono le procedure che permettono di conservare il più possibile le abitudini culinarie familiari.

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita individuale e sociale di una persona influenzandone la qualità della vita stessa.



PER ULTERIORI INFORMAZIONI CONTATTARE:

SERVIZIO DI DIETETICA

Direzione Medica di Presidio - ASUGI

Ospedali di Cattinara e Maggiore

Tel. 040/399 4389 – 4308 – 4903

Rev. 002 - 2022