

## CONSIGLI UTILI PER PAZIENTI CON DISFAGIA E PER I CAREGIVER

La disfagia è una condizione caratterizzata da difficoltà nel deglutire cibi liquidi (**disfagia ai liquidi**), cibi solidi (**disfagia ai solidi**) o entrambi (**disfagia mista**).

### RACCOMANDAZIONI PRATICHE

- Consumare il pasto in un ambiente tranquillo e poco rumoroso;
- Masticare ogni boccone e deglutirlo molto lentamente;
- Mantenere una posizione eretta stando comodamente seduto e mantenerla per almeno 20 minuti dopo la fine del pasto;
- Presentare il cibo in piccole porzioni e con consistenza morbida, preferendo l'utilizzo del cucchiaio;
- Per prevenire un'immediata sensazione di sazietà, frazionare l'alimentazione nel corso della giornata in tanti pasti poco abbondanti;
- Bere da un bicchiere sempre pieno per evitare di inclinare il capo all'indietro. Eventualmente utilizzare la cannuccia o i bicchieri con il becco. Si sconsiglia di bere direttamente dalla bottiglia;
- Durante l'atto deglutitorio è preferibile flettere il capo in avanti (mento verso il petto);
- Ogni tanto, durante il pasto, eseguire dei colpi di tosse, per controllare la presenza di cibo in gola;
- Accertarsi che la bocca sia libera prima di assumere un altro boccone;
- Mantenere una buona igiene orale per prevenire infezioni e complicazioni.

### RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Consumare **pietanze con una sola consistenza** (omogeneizzate o frullate) ed evitare le doppie consistenze come pastina, minestrone a pezzi, yogurt con pezzi di frutta...;
- Attenzione agli alimenti frullati perché a differenza degli omogeneizzati potrebbero contenere semi, bucce o filamenti di verdure, frutta o carne che potrebbero essere causa di soffocamento, tosse finanche polmonite ab ingestis.
- Preferire condimenti come olio, burro, panna, besciamella perché agiscono da lubrificanti facilitando la progressione del bolo alimentare impedendone il ristagno a livello orale, faringeo, esofageo.
- Evitare pietanze troppo speziate, pepate o piccanti perché potrebbero indurre la tosse e quindi compromettere la deglutizione.

## ESEMPIO DI SCHEMA ALIMENTARE SEMISOLIDO SENZA DOPPIE CONSISTENZE

**Colazione:** Latte o bevanda vegetale **addensate** con biscotti granulari oppure tè **addensato** con biscotti granulari + yogurt compatto bianco o con frutta frullata o mousse di frutta

**Pranzo e cena:** crema di cereali (riso, mais e tapioca, semolino...) oppure purè oppure polenta morbida/cremosa con aggiunta di:

- Secondo piatto (vedi tabella sottostante);
- Verdura omogeneizzata;
- Olio extravergine di oliva;
- Formaggio grattugiato ben amalgamato;
- Mousse di frutta.

<b>CARNE</b>	omogeneizzato o flan	3 volte alla settimana
<b>PESCE</b>	fresco (senza lisce e cotto fino a renderlo "poltiglia") o omogeneizzato o flan	3 volte alla settimana
<b>UOVA</b>	1 uovo ben sbattuto nel purè	2 volte alla settimana
<b>LEGUMI</b>	passati	2 volte alla settimana
<b>AFFETTATI</b>	p.cotto omogeneizzato o flan	2 volte alla settimana
<b>FORMAGGI</b>	fresco, non filante, tipo: ricotta, Philadelphia, taleggio, caprino...	2 volte alla settimana

**Spuntini e/o merenda:** yogurt compatto bianco o con frutta frullata oppure mousse di frutta oppure budino oppure dolce al cucchiaio morbido e cremoso tipo tiramisù e crema catalana oppure frappè o frullato di frutta addensato.

Per evitare di dare al paziente solo pappe complete frullate, **in commercio esistono i "flan"** che sono pasti già pronti all'uso e della consistenza adeguata.

### Come si usa l'addensante?

Gli **addensanti** naturali (fecole, amido di mais, patate, gelatine, tuorlo d'uovo...) e artificiali (preparati commerciali) aggiunti a cibi e bevande ne migliorano la consistenza. Gli addensanti artificiali sono insapori e incolori.



Devono essere aggiunti ai liquidi in quantità incrementali (partendo da un cucchiaino e aggiungendone 1 alla volta) fino a raggiungere la densità che rende possibile la deglutizione (sciroppo, crema, budino). In commercio esistono anche coppette di

acqua gelificata aromatizzata pronte all'uso. Se consumate fresche sono più gradevoli.

### MONITORAGGIO DEL PAZIENTE

E' importante la rilevazione del **peso una volta alla settimana ed eseguire periodicamente i test di screening come EAT-10.**

È IMPORTANTE che le variazioni o sintomi correlati alla disfagia vengano riferiti al medico curante.