

Dieta di Facile Masticazione per la Disfagia Dysphagia Easy to Chew Diet

Nome/Name: _____ Data/Date: _____

Dietista/Dietitian: _____

Logopedista/SLP: _____

Terapista Occupazionale/OT: _____

Cos'è la disfagia?

Ci sono persone che hanno problemi ad inghiottire cibi solidi e/o bere liquidi. Tale difficoltà è detta 'disfagia' [si pronuncia /di·sfa·gì·a/]

La disfagia si manifesta, fra l'altro, con tosse, soffocamento, gorgoglio della voce, impellenza a schiarirsi la gola, naso che cola, occhi che lacrimano, aumento della difficoltà respiratoria, innalzamento immotivato della temperatura corporea, sensazione che il cibo resti in gola mentre si mangia, rimasugli di cibo che stazionano in bocca anche dopo la deglutizione, e/o difficoltà a iniziare la deglutizione. Va però detto che non tutti coloro che soffrono di disfagia hanno questi sintomi.

Se siete affetti da disfagia, potreste dover modificare il cibo che mangiate e come lo mangiate al fine di rendere la deglutizione più facile e sicura.

Una deglutizione difficile può causare l'immissione di cibo o liquidi nei polmoni. Si parla in tal caso di 'aspirazione' [si pronuncia /a·spi·ra·zió·ne/]. L'aspirazione può determinare un'infezione ai polmoni come la polmonite [si pronuncia /pol·mo·nì·te/].

Qual'è la consistenza del cibo che mi dà la massima sicurezza?

Vi consigliamo di seguire la dieta di 'Facile Masticazione per la Disfagia'. Ciò richiede che i cibi siano resi umidi, soffici e facili da masticare.

Altre raccomandazioni dietetiche:

Cosa posso fare per facilitare la deglutizione?

- Consumate il pasto in posti calmi e tranquilli, evitando distrazioni mentre si mangia.
- Ricordatevi d'inghiottire prima di iniziare a parlare.
- Mangiate stando seduti in posizione eretta.
- Fate piccoli morsi e piccoli sorsi.
- Mangiate e bevete lentamente.
- Inghiottite completamente il boccone prima di dare un altro morso o bere un altro sorso. Potreste dover deglutire più volte prima di ciascun morso o sorso.
- Aumentate il contenuto di umidità dei cibi aggiungendo:
 - sugo liscio o salsa
 - burro, margarina o olio
 - maionese, panna acida or yogurt

Cibi da evitare

A. I cibi che hanno una consistenza mista:

Sono i cibi che, avendo una componente sia solida che liquida, sono più difficili da inghiottire.

Sono cibi di questo tipo:

- Le zuppe a base di brodo o di crema contenenti pezzi di carne o verdure
(esempi: spaghetti in brodo di pollo, crema di funghi)
- Cereali secchi con latte
(esempi: Rice Krispies®, Raisin Bran®)
- Frutta inscatolata in succo o sciroppo
(esempio: macedonia di frutta)

B. Cibi appiccicosi

Sono cibi che, appiccicandosi al palato, diventano difficili da spingere giù con la lingua.

Sono cibi di questo tipo:

- Burro di arachidi, formaggio cremoso, formaggio da spalmare (a meno che non venga usato come ingrediente)
- Caramelle mou, caramello, caramelle gommose, caramelle dure, gomma da masticare
- Pizza, bagels
- Frutta secca

C. Cibi secchi, friabili e croccanti:

Sono cibi che si sbriciolano facilmente e possono causare tosse e soffocamento.

Sono cibi di questo tipo:

- Tutti i tipi di pane e prodotti da forno secchi, duri o che contengono ingredienti secchi e duri.
(esempi: toast, biscotti, cracker, scone, muffin, pane integrale o multicereali, muffin inglesi, brioche)
- cereali secchi, compresi la granola o il muesli
- riso, cuscus, quinoa
- popcorn, brezel
- cracker, patatine, taco
- cocco, nocciole, semi
- verdure crude

Altri cibi da evitare:

Opzioni per la consegna dei pasti:

Cibi facili da masticare per la disfagia

Nota: Se vi è stato anche detto di addensare i fluidi, consultate il libretto sui Fluidi Addensati per maggiori dettagli sui liquidi da scegliere.

Tipo di cibo	Cibi da scegliere	Cibi da evitare
Latte e succedanei	<ul style="list-style-type: none">• yogurt naturale o a gusti delicati• fiocchi di latte (scolati)• formaggi duri (e.g. cheddar, svizzero)• fette di formaggio fuso• altri formaggi se usati come ingredienti	<ul style="list-style-type: none">• yogurt con nocciole, semi o frutta• tutti i formaggi freschi, da spalmare o cremosi
Prodotti a base di grano	<ul style="list-style-type: none">• cereali raffinati cotti (e.g. zuppa di avena istantanea, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, cereali Pabulum®)• pasta e noodle soffici conditi con salsa, margarina, o burro• pane e panini morbidi: bianco o integrale• pancake soffici e umidi• muffin inumiditi con margarina, burro o salse di vario tipo• pane naan o roti ancora caldo o ammorbidito con della salsa• condimento/ripieno umido• riso con salsa, margarina o burro• congee (in purea o scolato)• cracker messi nella zuppa• toast alla francese morbido	<ul style="list-style-type: none">• cereali cotti o pani con crusca, semi, nocciole, o frutta• tutti i cereali secchi• pani duri o che si sbriciolano (e.g. toast, scone, bagel, muffin inglese, brioche, danesi)• toast alla francese, cialde• riso o pasta asciutta o in bianco• congee (se non in purea o scolato)• pani secchi (se non inumiditi con sugo, margarina o burro (e.g. pane pita, focaccine di mais, naan, roti, chapatti)• cracker, fette biscottate, cracker di riso, popcorn, brezel

Tipo di cibo	Cibi da scegliere	Cibi da evitare
Carni e succedanei	<ul style="list-style-type: none"> • carni morbide tagliate sottili • polpettine intere di carne, polpettone, salsicce senza pelle, wurstel viennesi • il pollame morbido e tenero e il pesce senza lische • tonno e salmone in scatola (con le lische molli schiacciate) • uova strapazzate soffici e umide • frittata semplice o al formaggio • legumi e lenticchie cotte molto morbide, tritate e in umido. • hummus liscio • tofu di consistenza soffice o media • rajma filtrato (fagioli rossi) o chana masala/cholay (ceci) • dahl spesso (curry di lenticchie) 	<ul style="list-style-type: none"> • carni dure, secche o fritte • bacon, salsicce con la pelle • carni, pollame o pesce fritti, in pastella o impanati • uova cotte molto sode a meno che non siano tritate in un'insalata di uova • nocciole e semi • tofu fritto • polpette vegetali che sono asciutte e si sbriciolano (e.g. burger di soia) • burro di arachidi o nocciole.
Frutta e Verdura	<ul style="list-style-type: none"> • passato di mele e altre puree di frutta • frutta morbida inscatolata purchè scolata • frutta fresca molto matura (e.g. banana, mango, papaia) • frutta secca cotta in umido • verdure ammorbidite dalla cottura • patate schiacciate o bollite, patate gratinate in purea, zucca senza buccia, yam 	<ul style="list-style-type: none"> • frutta cruda, dura • frutta fresca con molto succo (e.g. aranci, meloni, uva) • tutte le verdure crude, comprese le insalate • ortaggi filacciosi, duri o fibrosi (e.g. bok choy, gai lan, sedano) • ortaggi con la buccia (e.g. mais, fagioli di Lima) • patate fritte di vario tipo • verdure fritte

Tipo di cibo	Cibi da scegliere	Cibi da evitare
Zuppe, Piatti e Pietanze Miste	<ul style="list-style-type: none"> • zuppe, congee, o kichari (zuppa di lenticchie e riso) in purea o filtrate, addensate in modo da ottenere la consistenza fluida raccomandata • sandwich con farcitura umida e morbida (e.g. insalata di pesce o uova) • pietanze miste, soffici e con alto contenuto di umidità (e.g. casseruole) fatte con ingredienti tritati e con salse o sughi lisce • frittate soffici e quiche senza crosta fatte con ingredienti consentiti 	<ul style="list-style-type: none"> • tutte le altre zuppe non rese in purea o filtrate (e.g. spaghetti in brodo di pollo, crema di funghi) • sandwich alla griglia (e.g. con formaggio alla griglia) • pietanze con sfoglia, a meno che non siano soffici o rese umide con salse (e.g. sformato di pollo) • pizza
Dessert e Dolci	<ul style="list-style-type: none"> • tutti i dessert soffici che non si sbriciolano (e.g. budini compresi budini di tapioca, budini di riso, crema pasticcera, mousse) • miele, gelatine, zuccheri, sciroppi • farcitura per torte 	<ul style="list-style-type: none"> • dessert o prodotti d forno con semi, nocciole o frutta secca. • dolci secchi, friabili o gommosi (e.g. torte, dolcetti, barre, brownie, pani dolci, torte sbriciolate, crostate, tortine, pastine, biscotti, Rice Krispies®) • crostata dura o altri tipi di pasta frolla • marmellate con semi, confetture

**Se hai domande dopo aver lasciato l'ospedale
chiama l'8-1-1 per parlare con un Dietologo Registrato.**

Per avere un interprete, dicci in inglese qual è la tua lingua.
Poi aspetta che l'interprete si renda disponibile all'apparecchio.

Adattamento con permesso: Vancouver Coastal Health FI.710.D46 Dieta Soffice per la Disfagia (Aprile 2014)

www.fraserhealth.ca

Queste informazioni non sostituiscono i consigli dati dal vostro assistente sanitario.

Catalogue #266389 (February 2017) Italian

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

