

Cibi tritati per la disfagia

Dysphagia Minced Diet

Nome/Name _____ Data/Date: _____

Dietista/Dietitian: _____

Logopedista

Speech Language Pathologist: _____

Terapista Occupazionale

Occupational Therapist: _____

Cos'è la disfagia?

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

La disfagia si manifesta, fra l'altro, con tosse, soffocamento, voce che gorgoglia, necessità di schiarirsi la gola, naso che cola, lacrimazione degli occhi, 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 comunque detto che non tutti coloro che soffrono di disfagia hanno sintomi di questo tipo.

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

Una deglutizione difficile può causare l'immissione di cibo o liquidi nei polmoni. In questo caso si parla 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?

Consigliamo cibi tritati per la disfagia. Ciò significa che tutti i cibi vanno tritati, resi in purea, molto soffici o grattugiati finemente. I cibi tritati non richiedono molta masticazione.

Altre raccomandazioni dietetiche:

Cosa posso fare per facilitare la deglutizione?

- Consumare il pasto in un posto calmo e tranquillo, così da evitare distrazioni mentre si mangia
- Ricordarsi d'inghiottire prima di iniziare a parlare.
- Mangiare stando seduti in posizione eretta.
- Mangiare a piccoli morsi e bere a piccoli sorsi.
- Mangiare e bere lentamente.
- Inghiottite tutto il boccone prima di dare un altro morso o fare un altro sorso. Potrebbe esser necessario deglutire più volte prima di ogni morso o sorso
- Aumentare il contenuto di umidità dei cibi aggiungendo:
 - sugo liscio o salsa
 - burro, margarina o olio
 - maionese, panna acida o yogurt

Cibi da evitare

A. I cibi che hanno una consistenza mista:

Sono i cibi che hanno componenti sia solidi che liquidi, il che li rende più difficili da inghiottire.

Sono cibi di questo tipo:

- Le zuppe a base di brodo o di crema che contengono 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
(esempi: macedonia di frutta)

B. Cibi appiccicosi

Sono cibi che possono appiccicarsi al palato, il che li rende difficili da spingere giù con la lingua.

Sono cibi di questo tipo:

- burro di arachidi, formaggi cremosi, formaggi da spalmare
- caramelle mou, caramello, caramelle gommose, caramelle dure, gomma da masticare
- pizza, bagel
- 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
- crackers, patatine, taco
- cocco, nocciole, semi
- verdure cruda

Altri cibi da evitare:

Opzioni per la consegna dei pasti

Cibi tritati per la disfagia

Nota: Se vi è stato prescritto di addensare i fluidi, consultare il libretto sui Fluidi Addensati per maggiori informazioni sui liquidi da scegliere.

Tipo di cibo	Cibi da scegliere	Cibi da evitare
Latte e Alternative	<ul style="list-style-type: none">• yogurt naturale o a gusti delicati• pudding naturale o delicato• fiocchi di latte (scolati)• formaggi se usati come ingrediente (e.g. formaggio stagionato grattato sciolto in zuppa or in casseruola)	<ul style="list-style-type: none">• yogurt con nocciole, semi o frutta• tutti i formaggi, compresi quelli stagionati, 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®)• pane senza crosta appena tostato imburrrato mentre caldo• pasta e noodle soffici tagliati in pezzi grandi come maccheroni e in salsa• riso con salsa o come parte di un piatto misto• pane naan o roti ancora caldi o resi soffici con salsa• congee in purea• cracker sbriciolati e messi in zuppa• rotolo di spaghetti di riso tagliato a pezzetti con salsa	<ul style="list-style-type: none">• cereali cotti o pani con crusca, semi, nocciole, o frutta• tutti i cereali secchi• pani, prodotti di pasticceria duri o che si sbriciolano (e.g. toast, scone, bagel, muffin inglese, brioche, danesi, biscotti, torte, panini o pastine asiatiche)• toast alla francese, cialde• riso o pasta asciutta o in bianco• pani secchi (e.g. pane pita, focaccine di mais, pane naan, roti, chapatti)• crackers, fette biscottate, crackers di riso, popcorn, brezel• riso glutinoso• dumpling fritti

Tipo di cibo	Cibi da scegliere	Cibi da evitare
Carni e succedanei	<ul style="list-style-type: none"> • carni e pollame ad alto contenuto di umidità, tenere e macinate • pesce intero, tenero e senza lische • tonno e salmone in scatola tritati o passati con salsa • uova strapazzate soffici e umide • uova sode schiacciate e rese umide con maionese o salsa • legumi e lenticchie rese soffici con la cottura o tritate • hummus soffice • tofu di consistenza soffice o media • burro di arachidi o nocciole, se usato come ingrediente nella cottura in padella o in forno • 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 • tutto il pesce con lische • uova sode se non tritate in un'insalata di uova • nocciole e semi • tofu fritto • burro di arachidi o nocciole, a meno che non sia usato come ingrediente nella cottura in padella o in forno.
Fruits and Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • passato di mele e altra frutta in purea • frutta soffice inscatolata, se tritata, o schiacciata e scolata • banana fresca matura • avocado maturo • frutta secca cotta se tritata o schiacciata • verdure soffici e ben cotte se tritate o schiacciate (e.g. broccoli, fagiolini cavolfiori, carote, spinaci tagliuzzati) • patate bollite e schiacciate, gratinate e in purea, zucca senza buccia, yam 	<ul style="list-style-type: none"> • frutta mista in scatola (e.g. macedonia) • frutta fresca con pelle spessa • frutta fresca sugosa (e.g. arance, melone, uva) • tutte le verdure fresche, anche in insalata • ortaggi filacciosi, duri o fibrosi (e.g. bok choy, gai lan, sedano) • ortaggi con la buccia (e.g. mais, fagioli di Lima) • patate fritte • verdure fritte

Cibi tritati per la disfagia Dysphagia Minced Diet

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, soffice o tritata, (e.g. insalata di pesce o uova) • pietanze miste, soffici ad alto contenuto di umidità (e.g. casseruole) fatte con ingredienti tritati e con salse o sughi soffici • frittate soffici e quiche senza crosta fatte con ingredienti permessi 	<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 con affettati o formaggio • sandwich alla griglia (e.g. formaggio alla griglia) • burger, hot dog • stufati, fritti in padella • pietanze con sfoglia, a meno che non siano soffici o resi umidi 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 • zuppe dolci e soffici (e.g. zuppe di sesamo nero o di noci) 	<ul style="list-style-type: none"> • dessert o prodotti da 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 Dietista Abilitato.**

Per avere un interprete, comunica 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.M56 Cibi tritati per la Disfagia (Aprile 2014)

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #266283 (December 2019) Italian
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

