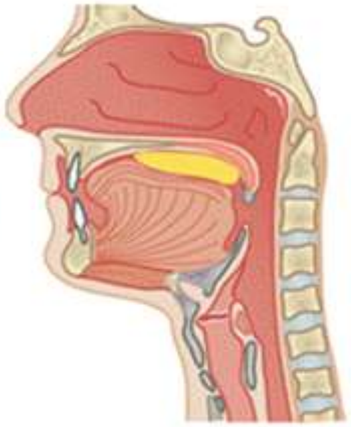
DISTURBI DELLA DEGLUTIZIONE

Come alimentare il paziente disfagico

Fase 1



Fase 2

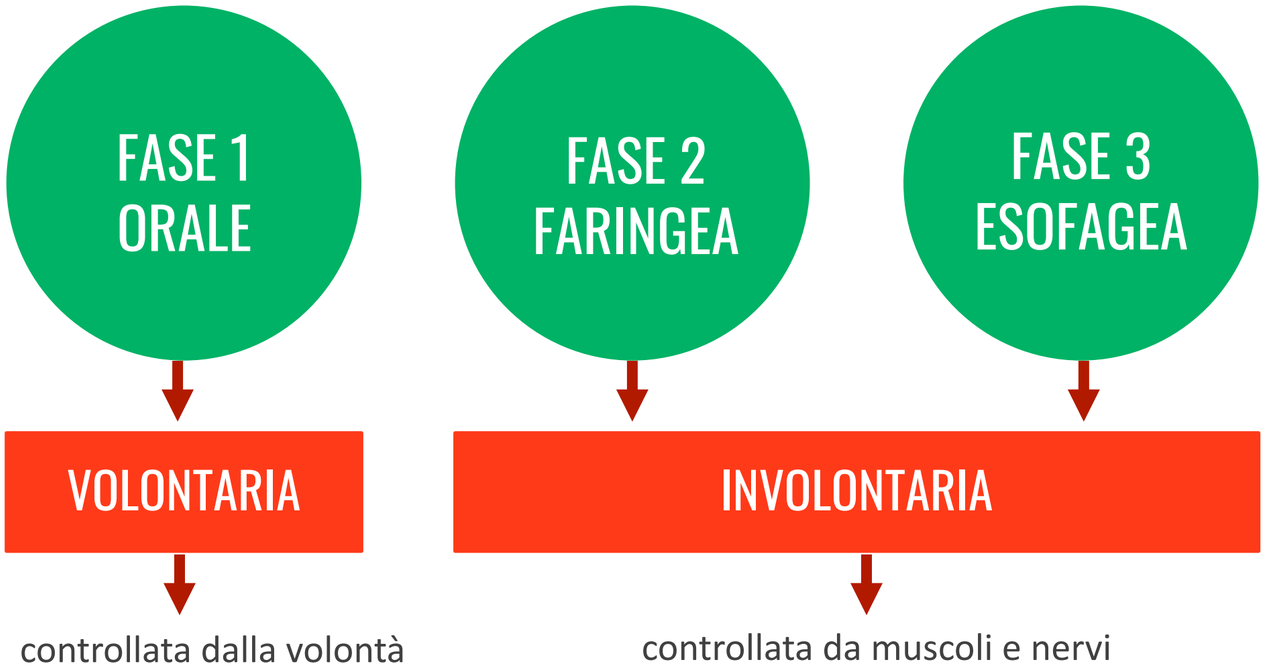
Fase 3

LA DEGLUTIZIONE

La deglutizione è l'attività neuromuscolare che coordina il passaggio di cibo e di liquidi dalla cavità orale (bocca) all'esofago passando dalla gola e dalla faringe.

Una persona adulta compie in media 600 atti deglutitori al giorno.

Le fasi della deglutizione sono tre:



LE FASI DELLA DEGLUTIZIONE

FASE 1

La masticazione: la saliva con i suoi enzimi degrada o emulsiona il cibo in una massa morbida (bolo) che rotola verso la parte posteriore oro-faringea.

FASE 2

Il bolo viene spinto verso il basso lungo l’esofago.

FASE 3

Una volta aperto lo sfintere esofageo superiore, il bolo passa nell’esofago, supera lo sfintere esofageo inferiore e arriva allo stomaco.

LA DISFAGIA

L’insorgere di problemi durante una qualsiasi delle fasi della deglutizione può causare dolore o difficoltà.

Il dolore può interessare:

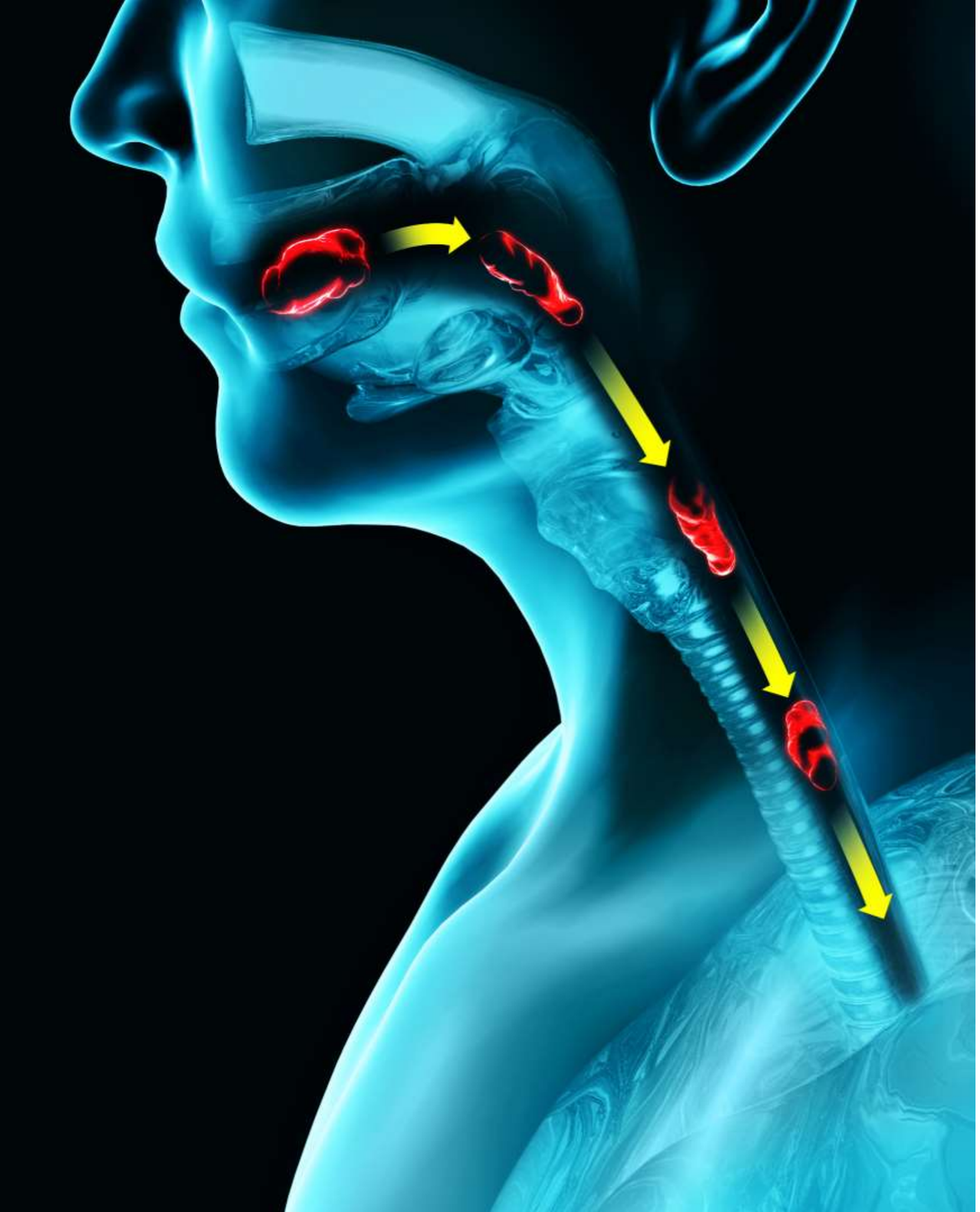
GOLA

TORACE

COLLO

Il soggetto può percepire un senso di oppressione, pesantezza o una senso di soffocamento che può tradursi anche in rigurgito o vomito.

Queste manifestazioni prendono il nome di disfagia.



La disfagia si definisce:

ALTA

FASI INTERESSATE:
Fase 1 - Orale
Fase 2 - Faringea

MANIFESTAZIONI CLINICHE:
difficoltà nel controllo del bolo nella cavità orale, perdita di saliva o cibo dalla bocca, tosse, sensazione di soffocamento per aspirazione nelle vie aeree, rigurgito nasale, affaticamento durante il pasto, deglutizioni multiple per uno stesso bolo e assunzione di determinate posture durante la deglutizione.

BASSA

FASE INTERESSATA:
Fase 3 - Esofagea

MANIFESTAZIONI CLINICHE:
sensazione di cibo che si blocca a livello della parte bassa della gola o nel torace, pirosi, odinofagia.

La disfagia più diffusa è quella alta orofaringea.

I GRADI DI DISFAGIA

Si distinguono quattro gradi di disfagia:

ASSENTE

Corretta deglutizione

LIEVE

Leggera difficoltà nel deglutire un bicchiere d’acqua.
Voce gorgogliante dopo la deglutizione di liquidi e leggero fastidio.
Dieta con liquidi leggermente addensati della consistenza di un succo di frutta.

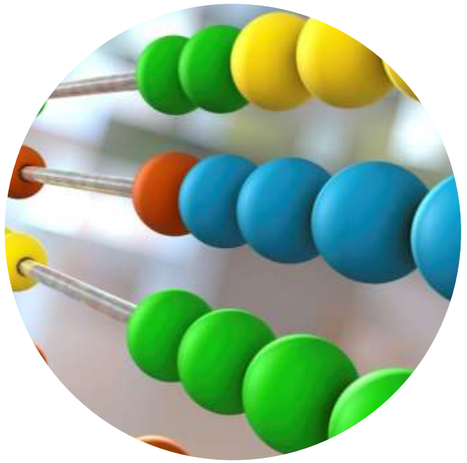
MEDIA MODERATA

Difficoltà nel deglutire anche mezzo bicchiere d’acqua.
Tosse o sintomi più gravi nella deglutizione sia di liquidi che di solidi.
Dieta che addensi i liquidi e li renda gelatinosi.

GRAVE

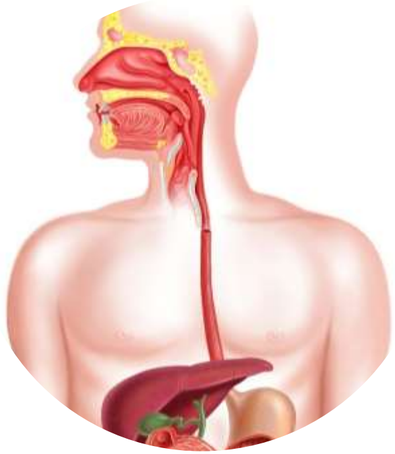
Impossibilità di deglutire liquidi e solidi. Tosse grave e voce gorgogliante anche dopo aver bevuto un cucchiaino d’acqua.
Nutrizione enterale tramite sondino o PEG.

LE PRINCIPALI CAUSE DI DISFAGIA



ETÀ

- Bambini con paralisi cerebrale o difficoltà inabilitanti dello sviluppo.
- Anziani con secchezza della bocca, debolezza e fragili alterazioni della funzionalità nervosa e muscolare.



CAUSE MECCANICHE

- Crescita anomala o cambiamenti strutturali dell'esofago.
- Malattie infiammatorie delle strutture deputate alla deglutizione.
- Reflusso gastrico cronico.

CAUSE NEURO-MUSCOLARI

- Malattie neuromuscolari e neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson, Sclerosi multipla ecc.)
- Ictus cerebrale
- Demenza

CAUSE STRUTTURALI TESTA-COLLO

- Traumi alla testa o al midollo spinale
- Alcuni tipi di tumori
- Radio-terapia nella zona testa-collo

I SINTOMI DI DISFAGIA

Manifestazioni fisiche

- TOSSE — durante e dopo la deglutizione
- PERDITA DI SALIVAZIONE
- SENSAZIONE DI SOFFOCAMENTO — durante e dopo la deglutizione
- VOCE GORGOGLIANTE — dopo la deglutizione
- FUORIUSCITA DI CIBO DAL NASO
- RIGURGITO DI CIBO NON DIGERITO

Manifestazioni comportamentali

- INAPPETENZA
- EVITARE ALCUNI CIBI E BEVANDE
- LENTEZZA A DEGLUTIRE
- ISOLAMENTO SOCIALE

10 REGOLE PER UN ESOFAGO SANO

1. Evitare gli spuntini “veloci” in piedi.
2. Mantenere una corretta posizione seduta a tavola.
3. Concentrarsi sul cibo, non leggere o guardare la TV.
4. Mangiare lentamente e inghiottire piccoli bocconi.
5. Accompagnare il cibo con qualche sorso di acqua naturale o lievemente gasata.
6. Non coricarsi se non sono trascorse almeno 2 ore da un pasto principale.
7. Preferire la dieta “mediterranea” e limitare l’uso di bevande alcoliche.
8. Mantenere il peso corporeo in normopeso.
9. Assumere capsule e compresse con un bicchiere pieno di acqua mantenendo sempre il busto eretto.
10. Riferire subito al medico curante eventuali difficoltà nella deglutizione, bruciore o dolore retrosternale che insorge dopo i pasti e/o di notte.

In generale i cibi da evitare nel paziente disfagico sono:

ALIMENTI A DOPPIA CONSISTENZA
zuppa di pane e latte, pastina in brodo, minestrone di verdure

ALIMENTI FILANTI O APPICCICOSI
formaggi cotti e fusi, mozzarella, stracchino, gomma da masticare

ALIMENTI SOLIDI
caramelle, confetti, riso, fette biscottate, legumi, carne asciutta

ALCOLICI

PANE E BRIOCHE

CRACKER E GRISSINI

FRUTTA SECCA

FRUTTA FRESCA
mirtilli, ribes, melagrana, lamponi, more, kiwi

GELATI CON
nocciole, canditi e scaglie di cioccolato

LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

La scelta degli alimenti nel paziente disfagico deve essere guidata essenzialmente da due criteri:

SICUREZZA DEGLUTITORIA

FABBISOGNO ALIMENTARE

SICUREZZA DEGLUTITORIA

È necessario contenere il rischio di aspirazione nelle vie aeree scegliendo alimenti con idonee caratteristiche fisiche di densità, omogeneità e viscosità.

Il bolo alimentare deve essere compatto e di piccole dimensioni.

Per stimolare al massimo la sensibilità del cavo orale, è necessario tener conto di:

- CONSISTENZA
- TEMPERATURA
  - caldo o freddo
- SAPORE
  - aspro, dolce, salato, piccante

Per esempio, l'aggiunta di succo di limone alle bevande, laddove appropriato, può migliorare il riflesso della deglutizione.

LA CONSISTENZA DEI CIBI

Consistenza ideale dei cibi per il paziente disfagico:

LIQUIDI

Acqua, the, camomilla, latte scremato, caffè

LIQUIDI DENSI

Succhi di frutta, yogurt bevibili, sciroppi, brodo

SEMILIQUIDI

Gelati, creme, passati di verdure, frullati e omogeneizzati di frutta

SEMISOLIDI

Passati/frullati densi, omogeneizzati di carne e pesce, purè, uova strapazzate, formaggi cremosi, budini, yogurt greco

SOLIDI

Pasta ben cotta, uova sode, pesce senza lische, verdure cotte non filacciose, frutta, pane, biscotti

Gli alimenti solidi devono essere morbidi, omogenei e compatti, non devono frammentarsi o sbriciolarsi in bocca come i crackers e i grissini.

Gli alimenti possono essere preparati a casa ricorrendo alla frullatura o omogenizzazione.

La consistenza dei cibi può essere modificata utilizzando additivi addensanti che consentono di portare i liquidi ad una consistenza semiliquida o semisolida.

Come diluenti si ricorre di solito al brodo vegetale o di carne o al latte.

I lubrificanti più usati sono il burro, l'olio di oliva, la maionese e la besciamella.

FABBISOGNO ALIMENTARE

La scelta degli alimenti deve essere guidata dal criterio della sicurezza deglutitoria e dal calcolo del fabbisogno alimentare.

Il piano alimentare deve rispettare l'equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi e, per quanto possibile, le preferenze alimentari del paziente.

La perdita di peso e la malnutrizione sono sintomi frequenti. È quindi necessario favorire la ripresa dell'appetito e aumentare l'apporto di calorie e proteine.

In alcuni casi può essere necessario ricorrere a supplementi nutrizionali.

Oltre ad assumere una dieta appropriata, il paziente con disfagia orofaringea dovrà utilizzare le strategie posturali e le tecniche di compenso apprese durante il trattamento riabilitativo per rendere ancora più sicura la deglutizione.

CONCLUSIONI

Ogni anno circa mezzo milione di nuovi casi di disfagia sono causati da malattie neurologiche.

Altre cause comuni di difficoltà della deglutizione sono:

- NEOPLASIE
- DISFUNZIONI NON NEOPLASTICHE
- INTERVENTI CHIRURGICI

Le attuali tecniche endoscopiche, chirurgiche e riabilitative consentono il ripristino di una alimentazione soddisfacente e il reinserimento sociale di un gran numero di disfagici.

È importante che la riabilitazione sia affidata a personale esperto in grado di impostare un adeguato programma:

- FISIOTERAPICO
- LOGOPEDICO
- NUTRIZIONALE

CONCLUSIONI

È necessario consigliare il paziente sulle scelte alimentari più opportune e le possibili alternative dietetiche.

La preparazione casalinga delle pietanze è facilitata nella maggior parte dei casi dall'utilizzo di frullatori, omogeneizzatori e altri robot da cucina.

La possibilità di refrigerare e scongelare gli alimenti in maniera rapida, sicura e igienica consente di ridurre il carico di lavoro delle persone addette a questo ruolo e facilita la gestione del paziente al proprio domicilio.

Quando le correzioni alimentari non sono sufficienti si può ricorrere ai supplementi nutrizionali.

È necessario evitare che il paziente si affidi a soluzioni fai-da-te, a rimedi inadeguati e a persone non competenti.

Preparazioni dietetiche
in base al grado di disfagia

DIETA DI 1°LIVELLO

INDICAZIONI

- Grave incapacità di masticare e deglutire cibi masticabili.
- Ridotto controllo della mobilità di labbra e lingua.
- Ipersensibilità orale per mucosite.
- Pazienti che iniziano a mangiare per bocca o che hanno le massime restrizioni.

CONSIGLIATO

- Cibi a consistenza semisolida, omogeneizzati.
- Cibi omogenei, ben addensati e compatti.
- Addensare secondo necessità.

VIETATO

- Cibi appiccicosi, o che si sbriciolano o si rompono.
- Cibi con consistenze diverse, es. la pastina in brodo.
- Acqua priva di addensante.

DIETA SETTIMANALE TIPO

LUNEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 956** Proteine: 21% Grassi: 48% Carboidrati: 31%
	Vellutata di pollo Contorno di crema carote Fragole spumose	Passato di verdure ricco Mousse di prosciutto Budino di pera cotta	
MARTEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1060** Proteine: 20% Grassi: 42% Carboidrati: 38%
	Mousse di formaggio Crema di porri Frullato alla banana	Semolino Mousse di tonno Crema di caffè	
MERCOLEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1199** Proteine: 21% Grassi: 50% Carboidrati: 29%
	Mousse o vellutata di tacchino/pollo Crema di zucchine e carote Yogurt con frutta frullata	Crema di lenticchie Mousse di formaggio Crema di mele	
GIOVEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1118** Proteine: 13% Grassi: 50% Carboidrati: 37%
	Crema di ceci Crema di carote Budino alla banana	Mousse di prosciutto Purea di patate Crema alle pesche	
VENERDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1148** Proteine: 21% Grassi: 43% Carboidrati: 36%
	Crema di bresaola Purea di patate Creme caramel	Passato di verdure ricco Mousse di carne Yogurt con frutta frullata	
SABATO	PRANZO	CENA	**Kcal 1077** Proteine: 20% Grassi: 43% Carboidrati: 37%
	Crema di piselli Contorno di crema zucchine Crema di mele	Crema di orzo Vellutata di pollo e zucchine Fragole spumose	
DOMENICA	PRANZO	CENA	**Kcal 1052** Proteine: 19% Grassi: 43% Carboidrati: 38%
	Crema di ceci Contorno di crema carote Crema pasticcera	Semolino Mousse di manzo e carote Crema di latte	

DIETA DI 2°LIVELLO

INDICAZIONI

- Moderata incapacità nella preparazione orale del bolo, è possibile tollerare una minima quantità di cibo facilmente masticabile.
- Ridotta peristalsi esofagea e/o disfunzione cricofaringea.
- Dentatura difettosa.

CONSIGLIATO

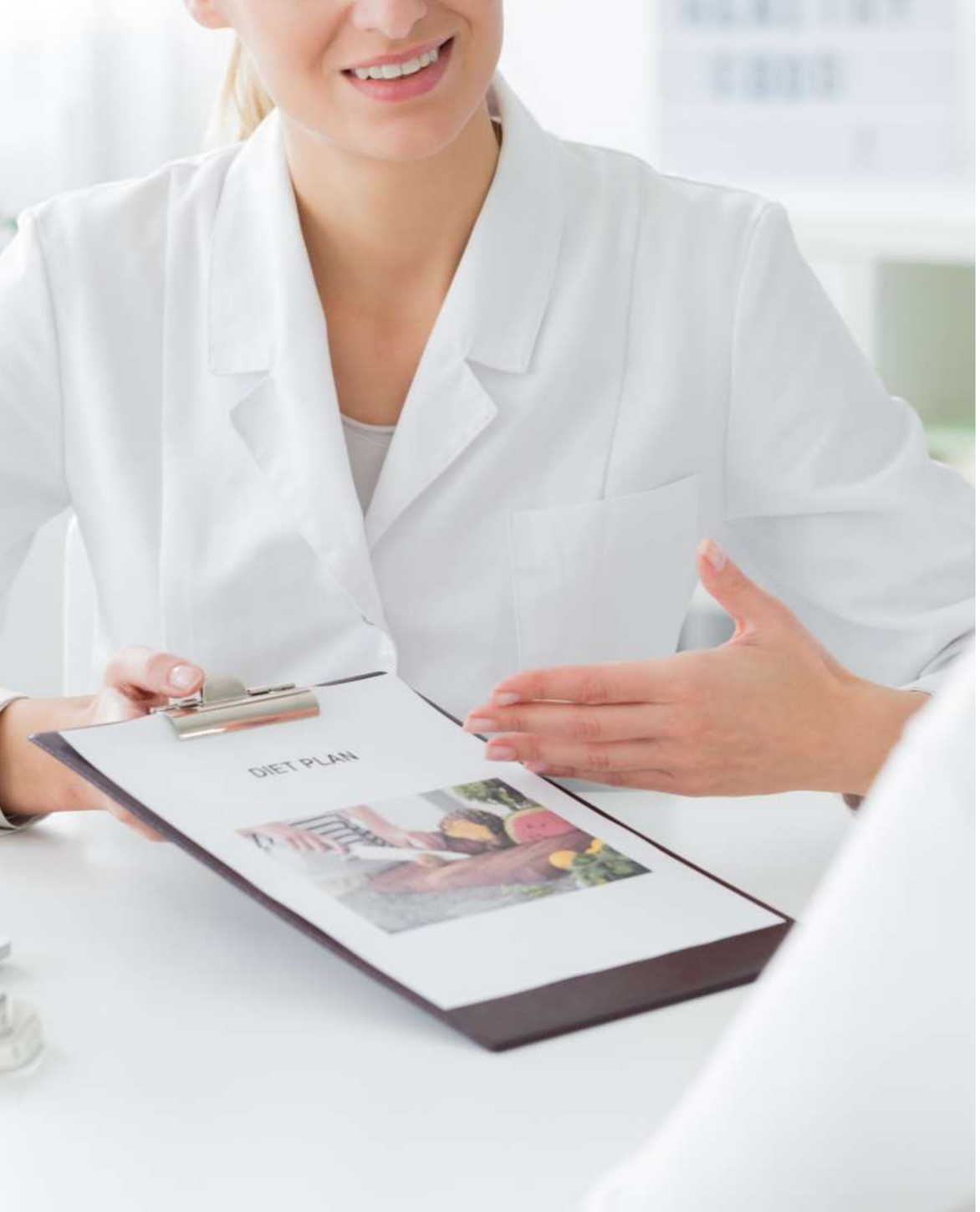
- Cibi morbidi ridotti in pezzi, frullati o tritati.
- Liquidi addensati o fluidi se tollerati.
- Addensare secondo necessità.
- Per favorire il riflesso della deglutizione utilizzare cibi con sapori forti (speziato, agrodolce) che stimolino la salivazione.

VIETATO

- Frutta e verdura crudi.
- Cibi con consistenze diverse, es. la pastina in brodo.

DIETA SETTIMANALE TIPO

LUNEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1211** Proteine: 12% Grassi: 49% Carboidrati: 39%
	Hummus di ceci Contorno di crema carote Crema ai biscotti	Passato di verdure ricco Mousse di prosciutto e formaggio Crema di mele, pere e cacao	
MARTEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1116** Proteine: 17% Grassi: 48% Carboidrati: 35%
	Carne cruda Contorno di crema zucchine Mousse di mele cotte	Semolino Purea di patate e prosciutto Yogurt con frutta frullata	
MERCOLEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1255** Proteine: 17% Grassi: 48% Carboidrati: 35%
	Gnocchi alla romana Mousse di prosciutto Creme caramel	Crema di piselli Contorno di crema zucchine Crema pasticcera	
GIOVEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1123** Proteine: 18% Grassi: 40% Carboidrati: 42%
	Crema di lenticchie Contorno di crema zucchine Fragole spumose	Semolino di prosciutto e parmigiano Purea di patate Crema di biscotti	
VENERDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1246** Proteine: 25% Grassi: 46% Carboidrati: 29%
	Crema di orzo e verdura Vitello tonnato frullato Panna cotta	Filetti di merluzzo al vino Crema di yogurt, cetriolo e melone Semolino dolce alla pera	
SABATO	PRANZO	CENA	**Kcal 1190** Proteine: 18% Grassi: 44% Carboidrati: 38%
	Crema di cereali Uova affogate Budino alla banana	Vellutata di zucchine Flan di carote Crema di latte	
DOMENICA	PRANZO	CENA	**Kcal 1009** Proteine: 18% Grassi: 36% Carboidrati: 46%
	Crema di porri e patate Paté di tonno Crema caffè	Passato di verdure ricco Polenta morbida Mousse di mele cotte	



DIETA DI 3°LIVELLO

INDICAZIONI

- Lieve incapacità nella preparazione orale del bolo, accettabile deglutizione dei cibi solidi e liquidi.
- Difficoltà/impossibilità a masticare o deglutire alcuni alimenti.
- Dentatura difettosa.
- Ripresa graduale della masticazione.

CONSIGLIATO

- Cibi morbidi a piccoli pezzi o tritati grossolanamente.
- Liquidi secondo tolleranza individuale.
- È possibile utilizzare salse o creme per modificare la consistenza e la scivolosità degli alimenti.

VIETATO

- Frutta e verdura crudi, cibi secchi e croccanti.
- Eliminare bucce, semi e parti filamentose e coriacee.
- La somministrazioni di liquidi va testata in base alla tolleranza individuale.

DIETA SETTIMANALE TIPO

LUNEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1468** Proteine: 19% Grassi: 54% Carboidrati: 27%
	Gnocchetti morbidi alla besciamella Sogliola al vino bianco Zuppa dolce ai lamponi	Crema di piselli Sformato ai 4 formaggi Mousse allo yogurt e mele	
MARTEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1224** Proteine: 14% Grassi: 50% Carboidrati: 36%
	Vellutata di zucchine Polenta concia Crema al mascarpone	Vellutata di zucca Hummus di ceci Semolino dolce alla pera	
MERCOLEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1503** Proteine: 24% Grassi: 55% Carboidrati: 21%
	Passato di verdure Uova alla coque Frappè alle fragole	Gnocchi di ricotta e spinaci Vitello tonnato Tiramisù	
GIOVEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1307** Proteine: 21% Grassi: 41% Carboidrati: 38%
	Pasta piccola zucchine e ricotta Orata all'acqua pazza Crepes alla marmellata	Crema d'orzo con verdure Mousse di prosciutto cotto Bavarese di yogurt ai lamponi	
VENERDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1314** Proteine: 18% Grassi: 38% Carboidrati: 44%
	Minestra di zucca alla milanese Paté di tonno Panna cotta	Pasta piccola zucchine e ricotta Rotolo di patate e tonno Mele cotte	
SABATO	PRANZO	CENA	**Kcal 1334** Proteine: 20% Grassi: 49% Carboidrati: 31%
	Crema fredda al pomodoro Polpettine al forno Semolino dolce alla mela	Passato di verdura ai cereali Crema di formaggi Crepes alla marmellata	
DOMENICA	PRANZO	CENA	**Kcal 1273** Proteine: 19% Grassi: 51% Carboidrati: 30%
	Zuppa o crema di lenticchie Omelette alle erbe Frappè alla banana	Gnocchi alla romana Zucchine al forno Bavarese di yogurt ai lamponi	

DIETA DI 4°LIVELLO

INDICAZIONI

- Lieve difficoltà nella preparazione orale del bolo.
- Lieve difficoltà nella masticazione.

CONSIGLIATO

- Cibi morbidi che non richiedono triturazione.
- Occasionale uso di addensanti.

VIETATO

- Cibi solidi, crudi, secchi, croccanti e fritti.
- Eliminare le bucce, i semi e le parti filamentose.
- La somministrazioni di liquidi va testata in base alla tolleranza individuale.

DIETA SETTIMANALE TIPO

LUNEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1212** Proteine: 21% Grassi: 36% Carboidrati: 43%
	Polenta al ragù Carote lessate Mousse di mele	Passato di verdura ai cereali Sogliola al cartoccio Frappè alla frutta	
MARTEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1146** Proteine: 19% Grassi: 44% Carboidrati: 37%
	Uova strapazzate (2) Zucchine e patate Crepes alla marmellata	Zuppa di ceci Rotolo di patate e tonno Caffè frappè	
MERCOLEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1257** Proteine: 15% Grassi: 45% Carboidrati: 40%
	Gnocchi di patate al pomodoro Ratatouille di verdure Budino al succo di albicocca	Pasta ricotta e spinaci Fagiolini al pomodoro Tiramisù	
GIOVEDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1366** Proteine: 26% Grassi: 34% Carboidrati: 40%
	Orata al forno Carote al miele Crema al caffè	Gnocchi di zucca Pollo marinato con patate Creme caramel	
VENERDÌ	PRANZO	CENA	**Kcal 1418** Proteine: 20% Grassi: 46% Carboidrati: 34%
	Pasta al ragù Caprese Frappè alla fragola	Crema di porri e patate Uovo alla coque Crepes alla marmellata	
SABATO	PRANZO	CENA	**Kcal 1175** Proteine: 16% Grassi: 45% Carboidrati: 39%
	Farinata con robiola Zucchine saltate Zabaione con mele	Omelette con stracchino Carote lessate Pere cotte	
DOMENICA	PRANZO	CENA	**Kcal 1368** Proteine: 19% Grassi: 52% Carboidrati: 29%
	Polenta al formaggio Ratatouille di verdure Mousse allo yogurt e miele	Zuppa di ceci Mazzancolle in padella Crema di mascarpone e ricotta	

Esempio di ricettario dietetico

LASAGNE ALLE ZUCCHINE

INGREDIENTI (x 4 persone)

1 l di latte, 1 cucchiaino di sale raso, 50 gr di maizena, ½ kg zucchine frullate, ¾ hg di ricotta, 1 hg di pasta fresca molto sottile, 40 gr di parmigiano reggiano.

PROCEDIMENTO

Lessare le zucchine in acqua salata. Scolarle e, una volta raffreddate, frullarle insieme a ricotta e parmigiano. Preparare poi con latte, maizena e sale la besciamella, lasciandola piuttosto morbida. Lessare la pasta fatta in casa che deve essere sottilissima. Oliare una teglia da forno. Preparare gli strati: 1° strato besciamella, 2° strato pasta fresca cotta, 3° strato zucchine frullate, fino ad esaurimento della pasta. L'ultimo strato deve essere ricoperto dalla besciamella e cosparso con un cucchiaio scarso di parmigiano e un filo di olio. Mettere in forno per mezz'ora a 180° fino a che la superficie non risulta dorata.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 591
Proteine: 20% | Grassi: 37% | Carboidrati: 43%

MINESTRA DI LENTICCHIE

INGREDIENTI (x 4 persone)

½ kg lenticchie, 1-2 cucchiai da cucina per persona di pastina piccola, 2 carotine, 2 cipolle, 1 cucchiaio scarso di sale e 2 l di acqua.

PROCEDIMENTO

Mettere le lenticchie in acqua la sera prima con acqua a 5 cm sopra il livello delle lenticchie. Scolare le lenticchie il mattino successivo e metterle in una pentola con cipolla e carote tagliate fini, il sale e l'acqua. Vanno cotte per un'ora circa in base alla qualità della lenticchia. A cottura ultimata dovrebbe avanzare 1 lt di acqua e a questo punto va aggiunta la pastina piccola.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 490
Proteine: 27%
Grassi: 7%
Carboidrati: 71%

SFORMATO DI SPINACI

INGREDIENTI (x 4 persone)

1 kg spinaci freschi o ½ kg surgelati, ½ l di latte, 30 gr maizena, 1 cucchiaio piccolo colmo sale, 50 gr di parmigiano reggiano, olio per ungere teglia. Per la Besciamella usare la maizena da sciogliere nel latte e sale mescolando e portando tutto a ebollizione.

PROCEDIMENTO

Lessare gli spinaci, una volta pronti scolarli e strizzarli il più possibile. Dopo di che frullarli e mescolarli con la besciamella ed il parmigiano grattato. Ungere una teglia da sufflè con olio extra vergine di oliva e versare il composto dello sformato. Informare a 160° per 30/40 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 230
Proteine: 29%
Grassi: 38%
Carboidrati: 32%

POLPETTINE AL FORNO

INGREDIENTI (x 6 persone)

1 kg carne lessa magra, 4 uova, 60 gr parmigiano, 2 carote, 2 cipolle, 1 hg piselli o 3/4 hg di spinaci e ciò che si vuole come verdure, sale ed olio per ungere la teglia.

PROCEDIMENTO

Tritare carne, cipolle, carote, spinaci e piselli. Aggiungere uova, parmigiano e amalgamare il tutto. L'impasto deve risultare morbido, se non lo fosse aggiungere 1 uovo. Ungere una teglia da forno e riempire con il composto. Cuocere nel forno a 180° per 20/30 minuti. Quando la superficie risulta dorata toglierle dal forno. Successivamente tagliare il tutto a quadretti. Le polpette si possono servire calde o fredde o con l'aggiunta anche di una salsa di pomodoro.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 292
Proteine: 55%
Grassi: 41%
Carboidrati: 4%

PURÈ DI PATATE

INGREDIENTI (x 6 persone)

1 kg di patate farinose, 10 ml latte, 20/30 gr di burro e 1 cucchiaio raso per le patate di sale.

PROCEDIMENTO

Lessare le patate e passarle nel passapatate una volta cotte. Aggiungere latte, il burro e mescolarle con lo sbattitore a fuoco basso fintanto che la superficie non risulta omogenea. Se l'impasto dovesse risultare troppo denso o troppo liquido aumentare o ridurre il latte.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 183
Proteine: 11%
Grassi: 34%
Carboidrati: 55%

FLAN DI VERDURE

INGREDIENTI (x 4 persone)

2 uova, 50 gr di parmigiano e 3/4 hg verdure varie: piselli, fave, asparagi, carotine, cipollotti, zucchine, fagiolini e peperone.

PROCEDIMENTO

Cuocere le verdure a parte con un cucchiaio di olio e dell'acqua. Una volta cotte mescolarle alle uova sbattute con il parmigiano e sulla carta da forno in una tortiera depositare il composto. Il tutto va cotto al forno per 15/20 minuti a 180°. Una volta raffreddato e solidificato si taglia a fettine e si serve caldo o freddo.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 115
Proteine: 35%
Grassi: 50%
Carboidrati: 15%

MOUSSE DI TONNO

INGREDIENTI (x 4 persone)

1 scatola di tonno sott’olio da 200 gr, 200 gr ricotta, 100 ml panna montata o mascarpone ed una acciuga.

PROCEDIMENTO

Frullare il tonno con l’acciuga. Aggiungere la ricotta e 100 ml di panna montata. Lasciare in frigorifero almeno un’ora prima di servire il tutto. Volendo si può guarnire il tutto con dei gamberetti cotti a vapore o sott’olio.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 253
Proteine: 28%
Grassi: 28%
Carboidrati: 3%

FRULLATO ALLO YOGURT

INGREDIENTI (x 1 persona)

1/2 barattolo di yogurt, ½ banana, ½ pesca, 4 fragole, 1 albicocche, 3 lamponi o più in generale frutta di stagione per 3/4 hg (in inverno mele, pere e banane).

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti e servirli.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 173
Proteine: 12%
Grassi: 10%
Carboidrati: 78%

TORTA DI CIOCCOLATO E RICOTTA

INGREDIENTI (x 4 persone)

6/7 hg ricotta, 1 hg zucchero, 2 uova e 1 hg di scaglie di cioccolato.

PROCEDIMENTO

Montare gli albumi a neve. Frullare lo zucchero con i tuorli d’uovo. Una volta ben montato l’uovo unire la ricotta gli albumi montati a neve e le scagliette di cioccolato. Imburrare una teglia o usare carta da forno. Cuocere a 180° per 20/30 minuti finché la superficie non è sufficientemente dorata.

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 524
Proteine: 16%
Grassi: 52%
Carboidrati: 32%

GELATO

INGREDIENTI (x 4 persone)

4 tuorli di uova, 100 gr zucchero, ½ l di latte, 200 gr panna liquida, 1 cucchiaino colmo di maizena, ½ baccello di vaniglia tagliato a metà o 1 scorzetta di limone naturale.

PROCEDIMENTO

Scaldare il latte con la vaniglia. Sbattere uova, zucchero e maizena. Mescolare il latte caldo ai tuorli, alla maizena ed allo zucchero, continuando a cuocere fino a portare la crema quasi ad ebollizione (deve sparire la schiuma bianca, poco prima che bolla). Lasciare raffreddare e aggiungere la panna liquida. Mettere in frigorifero finchè non si raffredda ed in seguito nella gelatiera.

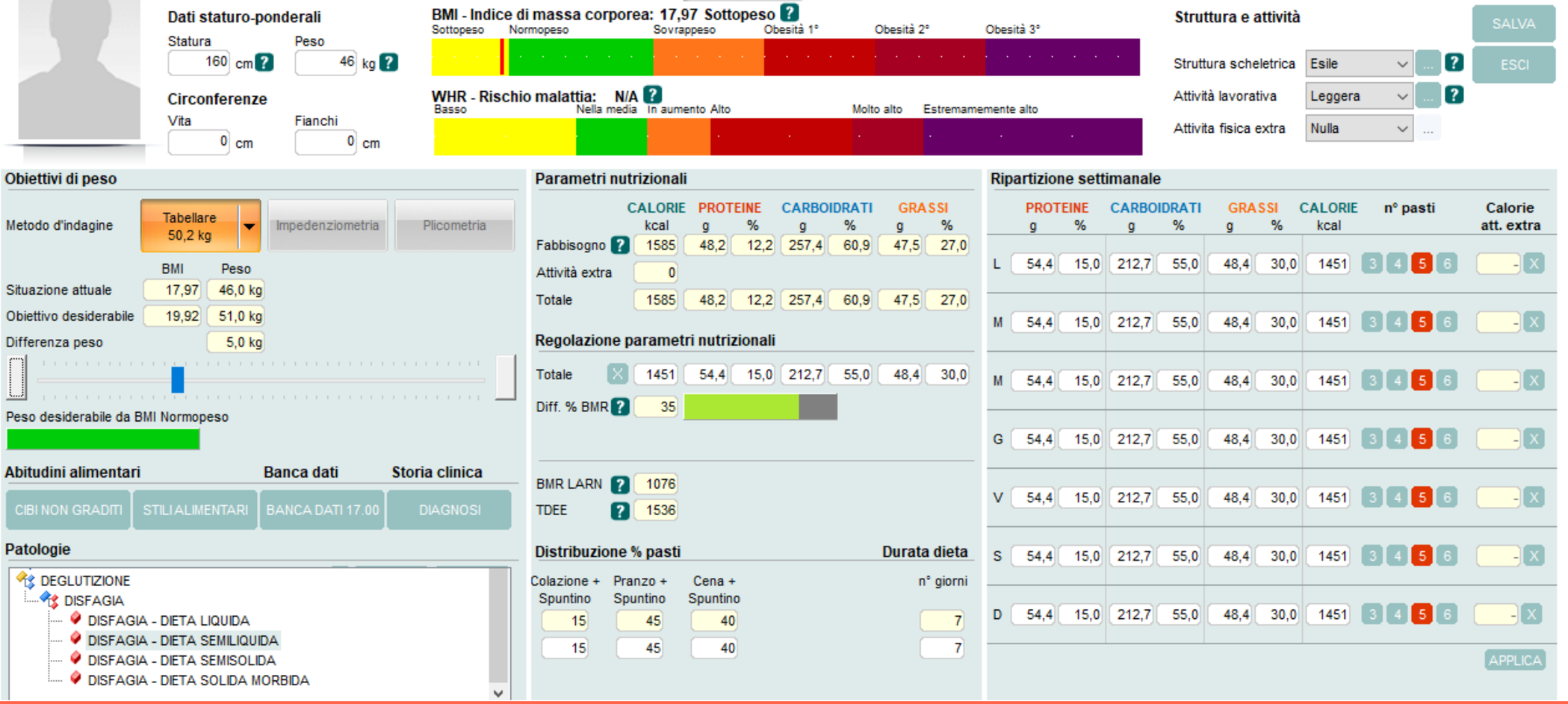
VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal: 647 | Proteine: 12% | Grassi: 67% | Carboidrati: 21%

VARIANTI

Gelato al cioccolato: aggiungere 200 gr di cioccolato sciolto in un po' di latte dopo la panna liquida.
Gelato alla frutta: aggiungere 300/400 gr di frutta frullata.

Impostazione di un piano alimentare personalizzato attraverso un Software professionale



In Visita è possibile inserire i dati del paziente, l'obiettivo di peso e i fabbisogni nutrizionali.
La sezione Patologie permette di utilizzare un modulo specifico per la disfagia:

- Disfagia – Dieta Liquida
- Disfagia – Dieta Semiliquida
- Disfagia – Dieta Semisolida
- Disfagia – Dieta Solida Morbida

I MODELLI DIETETICI

DIETA LIQUIDA

Colazione a base di una bevanda e di un alimento cremoso.
Spuntini a base di yogurt/frullati/gelati.
Pranzo a base di zuppe/passati/vellutate (come primo piatto), omogeneizzati/liofilizzati/creme liquide (come secondo piatto), contorno sotto forma di purea e frutta sotto forma di centrifugato.
Cena a base di omogeneizzati/liofilizzati/creme liquide (come secondo piatto), contorno sotto forma di purea e frutta sotto forma di centrifugato.

DIETA SEMILIQUIDA

Colazione a base di una bevanda e di un alimento cremoso.
Spuntini a base di yogurt/frullati/gelati.
Pranzo a base di zuppe/passati/vellutate (come primo piatto), omogeneizzati/liofilizzati/creme liquide/carne frullata (come secondo piatto), contorno sotto forma di purea e frutta sotto forma di centrifugato.
Cena a base di omogeneizzati/liofilizzati/creme liquide/carne frullata/formaggio fresco (come secondo piatto), contorno sotto forma di purea e frutta sotto forma di centrifugato.

DIETA SEMISOLIDA

Colazione a base di una bevanda e di un alimento, come budino, flan o biscotto granulato.
Spuntini a base di budini, creme e frutta in mousse, omogeneizzato, gel.
Pranzo a base di semolino/polenta/budino (come primo piatto), omogeneizzato/budino/formaggio fresco (come secondo piatto), contorno sotto forma di purea e frutta sotto forma di centrifugato.
Cena a base di omogeneizzati/liofilizzati/creme liquide/carne frullata/formaggio fresco (come secondo piatto), contorno sotto forma di purea e frutta sotto forma di centrifugato.

DIETA SOLIDA MORBIDA

Colazione a base di una bevanda e di un alimento, come budino, flan o biscotto granulato.
Spuntini a base di frutta, pudding, mousse, frutta gelata, flan, omogeneizzati.
Pranzo a base di gnocchi/polenta/creme/passati/vellutate (come primo piatto), affettato/polpette/budini/formaggio fresco (come secondo piatto), contorno di verdura fresca.
Cena a base di semolino/polenta/creme/passati/vellutate (come primo piatto), affettato/polpette/budini/formaggio fresco (come secondo piatto), contorno di verdura, frutta.

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO | RESET IMPOSTATI | CARICO GLICEMICO | Settimana 1 | Giorno 1

COLAZIONE 12%	CG 10		PRANZO 17%	CG 18		CENA 18%	CG 19	
DANACOL BIANCO		150 A	POLENTA AL POMODORO		30	PASSATO DI VERDURA SENZA POMODORO		80 A
BISCOTTO GRANULATO		20 A	PUREA DI PESCE		100 A	CREMA OMOGENEIZZATO DI POLLO		120 A
SUCCO D'ANANAS NON ZUCCHER.		150	PUREA DI CAROTE E PATATE		120	DESSERT ALLA CREMA DI PESCHE		120 A
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
SPUNTINO 6%	**CG 10**		**SPUNTINO 13%**	**CG 14**		**SPUNTINO 20%**	**CG 6**	
MOUSSE MELA,BANANA,PERA		130	FRULLATO ALLO YOGURT E FRUTTA		100 A	INTEGRATORE SUPPORT PLUS		150 A
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		

Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 20 13% Parmigiano 5 1% DETTAGLIO

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	54,39	212,74	48,35	0.00	1450,51
Risultati	61,69	194,17	47,40	0,00	1401,47
Variazione	13,4%	-8,7%	-2,0%	0.0	-3,4%

MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
4,42 ↓	-17,69 =	12,67 =	9,95 =	0,29 =	0,58 =

? Qualità: Equilibrata | Rif. LARN

PROTEINE	17,6%	12-18%
CARBOIDRATI	52,0%	<=60%
GRASSI	30,4%	20-35%
ALCOOL	0,0%	

Il menù proposto mantiene un adeguato stato nutrizionale del paziente.
La qualità è equilibrata, i macronutrienti coprono i fabbisogni LARN, gli indici nutrizionali sono nella norma e anche i micronutrienti nella globalità sono soddisfacenti.
Le pietanze proposte sono tutte semi liquide a consistenza cremosa.
Indispensabile il supplemento ipercalorico, nutrizionalmente completo in un volume ridotto, per raggiungere tutti i fabbisogni in maniera equilibrata.

CONTATTI

www.dsmedica.info

02 28005700

nutrizione@dsmedica.info

@ds.medica

@dsmedica

DIETOSYSTEM®

al fianco dei migliori nutrizionisti