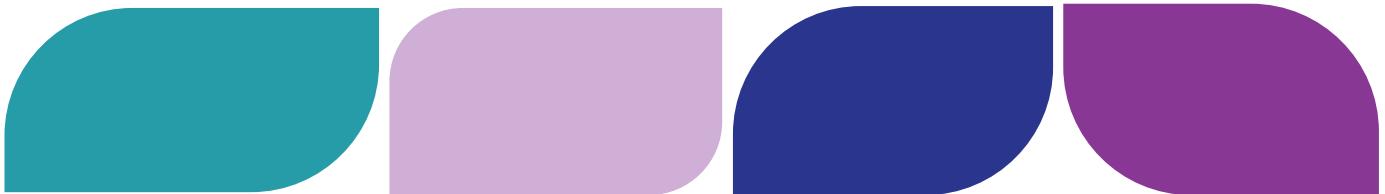


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



DIFFICOLTÀ A DEGLUTIRE?

Suggerimenti per mangiare e bere in sicurezza



Questo opuscolo è dedicato alle persone con difficoltà a deglutire e a chi le assiste durante i pasti.

Offre informazioni semplici sulle precauzioni da adottare quando si prepara e si consuma un pasto. Spiega, inoltre, quali sono i livelli di consistenza di alimenti e bevande, rappresentando uno strumento concreto con cui gli specialisti indicano al paziente il livello o i livelli adatti e sicuri in base alle sue condizioni.

Il testo è stato rivisto secondo i principi della Health Literacy con il contributo di un gruppo di cittadini.



Conoscere la disfagia

Che cos'è

Disfagia è il termine medico con cui si indica la difficoltà a deglutire, cioè a far passare cibi o bevande dalla bocca allo stomaco.

Come si riconosce

I principali sintomi della disfagia sono:

- tosse o cambiamento nella voce dopo aver mangiato o bevuto
- perdita di cibo o liquido dal naso
- fatica o lentezza nell'assumere cibi o bevande
- presenza di residui di cibo in bocca dopo aver inghiottito
- frequente necessità di schiarire la gola
- mancanza di appetito
- calo di peso o disidratazione
- frequenti infezioni ai polmoni o episodi di soffocamento
- febbre (anche bassa) nelle ore successive ai pasti.

Quali problemi e complicanze può comportare

La disfagia può comportare:

- possibile ingresso nelle vie respiratorie di cibo o liquidi che, se inalati, rischiano di causare soffocamento e infezioni dei bronchi e dei polmoni
- disidratazione
- malnutrizione.



Precauzioni comportamentali per i pasti

Prima del pasto

- scegliere **sapori graditi alla persona che deve mangiare**, tenendo presenti eventuali allergie, intolleranze, malattie e bisogni nutrizionali specifici
- assicurarsi che la persona che deve mangiare sia sveglia e attenta; in caso contrario **NON somministrare cibo**
- utilizzare una **comunicazione semplice, chiara e positiva**
- se la persona ha bisogno di aiuto, posizionarsi di fronte e alla stessa altezza o più in basso per osservare eventuali espressioni, segni e sintomi che potrebbero emergere durante il pasto
- organizzare un **ambiente tranquillo**, con poche persone e senza televisore o radio acceso
- favorire la maggior autonomia possibile nel fruire il pasto
- controllare che la **protesi dentaria** (dentiera) sia pulita e attaccata alle gengive.

La posizione corretta per mangiare e bere richiede di:

- stare seduti con il busto eretto (a 90 gradi), anche se si è a letto



posizione corretta



posizione sbagliata



posizione corretta



posizione sbagliata

- tenere la testa dritta e leggermente piegata in avanti



posizione corretta



posizione sbagliata



posizione corretta



posizione sbagliata

È importante mantenere la corretta posizione per tutto il tempo del pasto.

Durante il pasto

- mangiare lentamente, senza fretta
- preferire cibi morbidi e ben cotti
- prendere bocconi piccoli, tagliando le pietanze a piccoli pezzi
- non parlare mentre si mangia
- tenere la testa leggermente in avanti quando si inghiotte
- deglutire prima di mangiare un nuovo boccone e prima di bere
- bere un sorso alla volta
- preferire liquidi caldi o freddi (cioè non a temperatura ambiente), frizzanti, eventualmente con sapore (es. acqua aromatizzata con qualche goccia di limone) perché più facili da percepire in bocca e da deglutire
- tenere sempre il bicchiere pieno, pronto per poter bere, con il tipo di liquido indicato dagli specialistici di riferimento (es. acqua, acqua gelificata, ecc.)
- fare una pausa quando si è stanchi
- a intervalli regolari dare 2 o 3 colpi di tosse e deglutire a vuoto.

Dopo il pasto

- aspettare almeno 20 minuti prima di sdraiarsi, così che il cibo possa essere inghiottito completamente e arrivi nelle vie digestive
- lavarsi i denti.

Come preparare un pasto sicuro

È necessario fare particolare **attenzione** a questi alimenti perché sono più difficili da mangiare e possono causare problemi:

- alimenti solidi e liquidi insieme (es. pastina in brodo, minestrone a pezzi, caffellatte con fette biscottate, yogurt con pezzi di frutta...)
- alimenti che si sbriciolano (es. cracker, pasta frolla, biscotti secchi, croste di pane...)
- alimenti croccanti (es. grissini, toast, cornicione della pizza, patatine e pop-corn, parti secche di lasagne o altra pasta al forno...)
- alimenti appiccicosi (es. caramelle, formaggi collosi come stracchino, formaggini e gorgonzola...)
- alimenti filamentosi e fibrosi (es. formaggi filanti - mozzarella sulla pizza, vegetali filamentosi come gli spinaci, i fagiolini, il sedano, l'ananas...)
- alimenti in chicchi e di piccole dimensioni (es. riso, farro, orzo, frutta secca oleosa)
- cibi aspri o piccanti, perché stimolano troppo la salivazione
- cibi duri, con bucce o semi (es. frutta secca a guscio), alcune verdure crude a polpa dura (es. carote), legumi, frutta con la buccia come l'uva, le ciliegie, le prugne, frutta con semi (kiwi, more, lamponi...).

I livelli di consistenza

È stata definita una classificazione* valida in tutto il mondo, utilizzata per le persone con disfagia, nella quale gli alimenti e le bevande sono suddivisi in livelli in base alla loro consistenza.

Per una persona con problemi ad alimentarsi, masticare o deglutire sono gli specialisti di riferimento a indicare quale livello di consistenza è adatto e sicuro nel suo caso.

Attraverso semplici prove, si può capire in quale livello di consistenza si inserisce ciascun alimento e se rientra nel livello indicato dagli specialisti.

*La classificazione è a cura dell'Iniziativa Internazionale per la Standardizzazione della Dieta in Disfagia (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative – IDDSI, www.iddsi.org)

I diversi livelli di consistenza sono descritti di seguito, insieme alle prove da fare per verificare la consistenza dei cibi.

Nella descrizione dei livelli di consistenza, dopo la valutazione del caso gli specialisti indicano con una crocetta il livello o i livelli che risultano adatti e sicuri per la persona.

Inquadra il QR code sul retro per guardare i video

**LIVELLO 0
LIQUIDO**

Fluidità simile a quella dell'acqua

Può essere bevuto con bicchiere, cannuccia, cucchiaio
Es: latte, vino, acqua.

**LIVELLO 1
LEGGERMENTE DENSO**

Un po' più denso dell'acqua

Es: nettare di frutta.



Inquadra il QR code sul retro per guardare i video

**LIVELLO 2
MODERATAMENTE DENSO**

Richiede un po' di sforzo se preso con la cannuccia

Es: frappè, sorbetto.

**LIVELLO 3
SCIROPPOSO E DENSO**

Può essere preso con il cucchiaio ma non con la forchetta

Es: mousse di frutta, yogurt, creme e vellutate di verdura.



Inquadra il QR code sul retro per guardare i video

**LIVELLO 4
CREMOSO E MOLTO DENSO**

Rientra nella cosiddetta **DIETA CREMOSA**

Il cibo:

- si mangia con un cucchiaio
- non richiede di masticare
- non può essere bevuto
- ha una consistenza liscia senza grumi
- messo su un cucchiaio mantiene la propria forma
- cade dal cucchiaio quando viene inclinato e mantiene la forma nel piatto
- non presenta parti liquide separate dal resto (solido).

Es: budini; omogeneizzati di carne, pesce o formaggio; formaggi spalmabili o freschi (ricotta, robiola); mousse salate e dolci; polenta; flan; semolino solido; panna cotta; purè di patate o verdure; purea di frutta senza buccia, semi e filamenti.



Inquadra il QR code sul retro per guardare i video

LIVELLO 5
TRITATO FINE E UMIDO

Rientra nella cosiddetta **DIETA TRITATA**

Il cibo:

- può essere mangiato con un cucchiaio o con una forchetta
- è morbido e umido senza liquido a parte
- richiede di masticare poco
- può essere facilmente schiacciato o separato in frammenti larghi 4 mm e lunghi meno di 1,5 cm
- messo su un cucchiaio mantiene la propria forma e cade abbastanza facilmente se il cucchiaio viene inclinato o scosso
- non è solido o appiccicoso.

Se si fa pressione per schiacciare questo tipo di cibo con una forchetta, non compare biancore sull'unghia del dito.

Es: pesce e carne teneri, tritati e macinati con salse e sughi densi; frutta e verdura tritata finemente; cereali morbidi tritati.



Inquadra il QR code sul retro per guardare i video

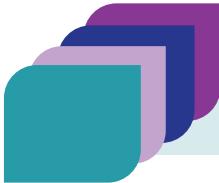
**LIVELLO 6
TENERO E SPEZZETTATO**

Rientra nella cosiddetta **DIETA MORBIDA**

Il cibo:

- può essere mangiato con un cucchiaio o una forchetta
- può essere schiacciato con la forchetta
- richiede di masticare
- può essere tagliato senza il coltello
- deve essere ridotto in bocconi più piccoli di 1,5 cm
- deve avere consistenza morbida e tenera, evitando parti liquide e solide insieme.

Es: pasta ben cotta di piccolo formato; gnocchetti morbidi; carne ben cotta a pezzetti; sformati; polpettoni; polpette; uova sode; frittata; formaggi freschi e morbidi; verdura cotta senza buccia, filamenti e semi; frutta cotta e ben matura senza buccia e semi.

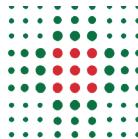


Per concludere...

È necessario rispettare le indicazioni ricevute dagli specialisti sulla consistenza più adatta individuata dopo apposita valutazione.

L'alimentazione basata sui livelli di consistenza 4, 5 e 6 a volte esclude certi cibi perché inadatti per caratteristiche fisiche e, quindi, può risultare insufficiente rispetto al fabbisogno di calorie, proteine, fibre, acqua, vitamine e sali minerali. Per questo motivo in alcuni casi gli specialisti possono suggerire l'uso di integratori, alimenti in polvere da ricostruire, budini o creme arricchite, così da prevenire problemi di disidratazione e malnutrizione.

Le condizioni della persona con disfagia possono cambiare in modo veloce: in questo caso fare riferimento ai professionisti sanitari per un'eventuale rivalutazione.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Inquadra il QR code per maggiori informazioni
e per guardare i video che mostrano
come preparare cibi di diverse consistenze

