

10

CONSIGLI PER GESTIRE LA DISFAGIA



1 Scegli la giusta consistenza

Preferisci cibi omogenei, cremosi o semisolidi (creme, purè, mousse, omogeneizzati). Le preparazioni con una sola consistenza sono più sicure e facili da deglutire.



2 Utilizza condimenti

Aggiungi olio extravergine d'oliva, burro, panna, maionese o besciamella per rendere i cibi più morbidi e lubrificati, facilitando il passaggio del bolo.



3 Preferisci alimenti ben frullati o omogeneizzati

Frulla, o meglio omogenizza accuratamente i cibi per eliminare semi, bucce o filamenti che potrebbero provocare tosse o soffocamento.



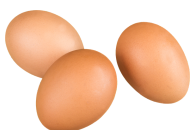
4 Consuma piccoli pasti frequenti

Suddividi l'alimentazione in 5-6 piccoli pasti durante la giornata per evitare affaticamento e garantire un adeguato apporto nutrizionale.



5 Evita le doppie consistenze

Non consumare alimenti che contengono una parte liquida e una solida insieme (es. minestrone con pezzi, yogurt con frutta a pezzi, brodo con pastina), perché aumentano il rischio di aspirazione.





6 Evita alimenti secchi o friabili

Cibi come pane secco, crackers, biscotti duri o carne asciutta possono essere difficili da deglutire. Preferisci preparazioni morbide.



7 Evita cibi troppo speziati o piccanti

Spezie intense, pepe o peperoncino possono stimolare la tosse e rendere più difficile la deglutizione.



8 Bevi bevande con consistenza adeguata

Assumi acqua gelificata o bevande addensate per mantenere una corretta idratazione e facilitare anche l'assunzione dei farmaci.



9 Addensa le bevande quando necessario

Se indicato, utilizza addensanti naturali (amido, fecole) o commerciali per ottenere la consistenza adeguata (tipo sciroppo, crema o budino), che facilita la deglutizione.



10 Rendi i pasti vari e appetibili

Anche con consistenze modificate è importante variare i sapori e i colori degli alimenti per stimolare l'appetito e prevenire carenze nutrizionali.

Nota

L'addensante è una polvere inodore, insapore e incolore che modifica la consistenza dei liquidi. In base alla quantità utilizzata si possono ottenere diverse consistenze, come sciroppo, crema o budino.

A cura di:

Maria C. Macchione, Biologa Nutrizionista

Michela Barichella, Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione



Associazione Italiana
Parkinsoniani

Fondazione Pezzoli
per la malattia di Parkinson - ETS