

Mangiare e star bene

Anche ad una certa età

Suggerimenti e ricette per nutrire bene gli anziani con demenza – e non solo



Per gli amici del gruppo Auto Mutuo Aiuto - AMA dell'Auser di Saronno ho letto, riassunto e tradotto un po' di pubblicazioni sulla disfagia e sui problemi di nutrizione associati alla demenza.



Nel preparare una sintesi in italiano, mi sono resa conto che al di là della lingua, c'è anche un problema di "cultura del cibo" come si direbbe oggi. Tanto per fare un esempio, noi non facciamo colazione con le uova strapazzate perciò un menu con uova strapazzate tritate per colazione non ci interessa

Perciò ho anche provato a realizzare qualche ricetta e a fotografarla. Alla fine ho ottenuto un piccolo ricettario con consigli ... all'italiana

Premettiamo che ...

Mangiare bene significa mangiare tutti i giorni il cibo che occorre per avere la quantità di energia (calorie) e nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, fibre, vitamine e minerali) che servono per mantenere attivi i processi vitali del corpo e per avere una buona salute

Per mangiare bene, le persone devono avere cibi variati e diversi ogni giorno, e questo obiettivo, che sembra relativamente facile, può essere più difficile da raggiungere per le persone anziane in generale

Le persone più anziane hanno bisogno di mangiare bene perché hanno un maggiore rischio di diventare denutrite e questo può influenzare per loro salute, benessere e qualità della vita

Le persone anziane e le persone anziane con demenza hanno le stesse esigenze di tutti per quanto riguarda una buona nutrizione; però per loro può essere più difficile mantenere delle buone abitudini alimentari



Per mangiare, occorre:

Rendersi conto di avere fame o sete

Ricordare cosa abbiamo mangiato, e decidere cosa vogliamo mangiare la prossima volta

Riconoscere le cose commestibili da quelle che non sono commestibili

Fare la spesa e preparare il cibo

Decidere la dimensione di ogni boccone

Concentrarsi, e ricordare quello che sta facendo

Riconoscere sapori e cibi diversi

Masticare efficacemente e inghiottire in modo coordinato

Dirigere il cibo verso l'esofago, proteggendo i polmoni

Capire quando si è sazi, e smettere di mangiare

Chi soffre di demenza potrebbe:

Dimenticare di mangiare e saltare i pasti;

Non mangiare perché è depresso o perché pensa di non avere la possibilità di pagare il cibo;

Aver difficoltà di concentrazione e non riuscire a star seduto per tutto il tempo di un pasto;

Cambiare i gusti, e non essere capace di comunicare che alcuni cibi non gli piacciono più;

Sviluppare problemi di masticazione oppure di deglutizione (disfagia).

4 tipi di cibo per 4 fasi

Fase iniziale – lieve decadimento cognitivo: strategie per mangiare bene. La tavola, gli accessori e la scelta dei cibi

Seconda fase - tendenza al vagabondaggio e alla iperattività: *finger food*, cioè i cibi da mangiare con le mani

Terza fase: prime difficoltà ad inghiottire. E' necessario cibo *morbido* e scivoloso

Quarta fase: disfagia. Cibo frullato o passato, che spesso non è abbastanza nutriente



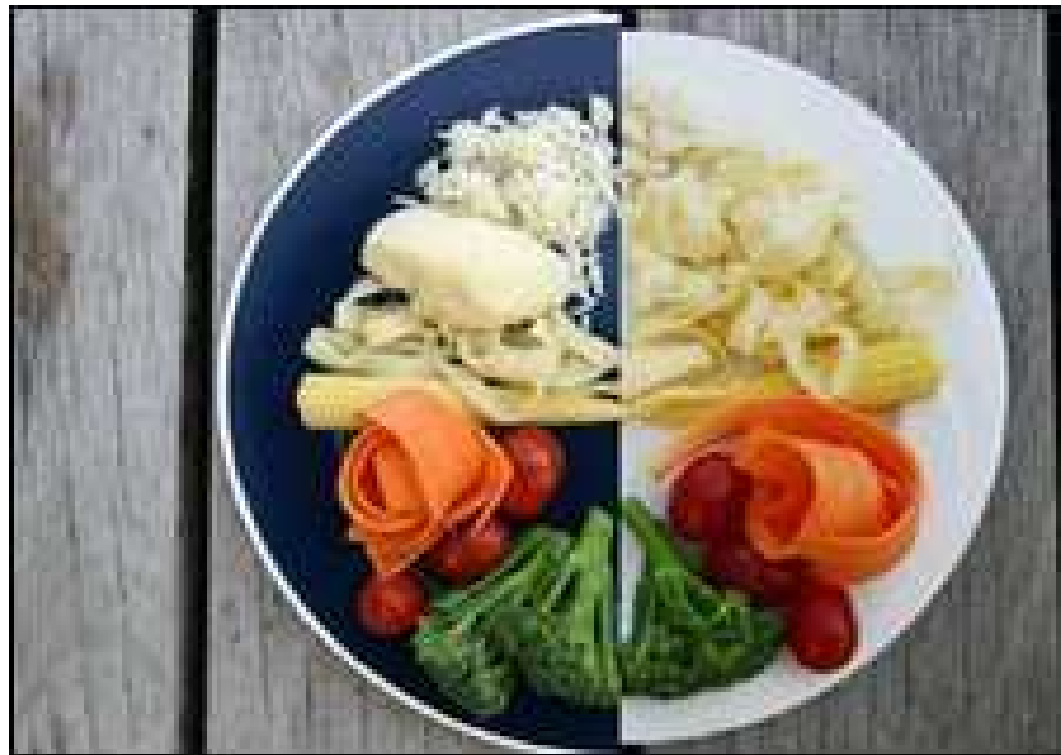
Nelle fasi iniziali, i malati possono avere problemi a mangiare perché non sanno più usare le posate, o i piatti diventano troppo pesanti per loro o non riescono più a "governare" il bicchiere



Si può servire il loro cibo già preparato, ad esempio con i bocconi già tagliati, senza parti di scarto

Sarà opportuno anche utilizzare piatti e bicchieri pensati apposta per loro

Il colore e la dimensione delle stoviglie può essere importante



Finger food



Cibi facili da tenere in mano senza che si sbriciolino o che si rompano
Piccola dimensione, uno o due bocconi

Cibi morbidi e facili da inghiottire, evitando quelli che possono sporcare
Cibi che possono essere messi in un sacchetto e portati con sé

Cibi a temperatura ambiente e attraenti

Non devono deteriorarsi e restare a disposizione per un certo tempo.

Tenere una scorta di fazzolettini umidi per lavare le mani e comunque controllare ogni tanto che siano pulite.

Qualche esempio ...

Vol au vent

Bigné ripieni dolci e salati

Tartine con pane morbido

Panini imbottiti, piccoli e morbidi: per esempio panini al latte con un piccolo hamburger, una foglia di insalata e una fetta di pomodoro

Ravioli di pasta frolla

Ravioli salati cotti in forno e panzerotti







Tutti i tipi di polpette e crocchette

Mini cotolette di pollo oppure di vitello

Frittelle di tutti i tipi

Brownies, pasticcini, dolcetti e biscotti

Esempi pratici della viscosità dei cibi (solidi e fluidi)

FLUID		
Mildly Thick Level 150 Fluid runs freely off the spoon but leaves a mild coating on the spoon. 	Moderately Thick Level 400 Fluid slowly drips in dollops off the end of the spoon. 	Extremely Thick Level 900 Fluid sits on the spoon and does not flow off it. 
FOOD		
Texture A - Soft Food may be naturally soft or may be cooked or cut to alter its texture. 	Texture B - Minced and Moist Food is soft, moist and easily mashed with a fork; lumps are smooth and rounded. 	Texture C - Smooth Pureed Food is smooth, moist and lump free; may have a grainy quality. 

Terza fase: cibi soffici

Le persone che cominciano ad avere difficoltà nel mangiare possono aver bisogno di cibi soffici.

“Difficoltà nel mangiare” significa avere problemi a masticare o a inghiottire

Il cibo di consistenza morbida è quel cibo che può essere facilmente schiacciato con una forchetta

Cibo facile da schiacciare con la lingua, che richiede poca masticazione

Molti piatti possono diventare adatti ad una dieta morbida semplicemente schiacciandoli o tagliandoli a piccoli pezzi.

Qualche esempio?



- Risotti ben cotti e all'onda
Pasta con abbondante condimento



- Dolci morbidi e imbevuti



- Maionese e altre salse simili
Carne morbida a piccoli pezzi
servita con salsa densa

Tipo di cibo	Raccomandato	Da evitare
Pane, cereali, riso, pasta	Tramezzini soffici con ripieno molto umido, come ad esempio Uova sode e maionese Cereali ben inzuppati di latte Pasta ben cotta, riso ben cotto e mantecato Torte salate morbide	Tramezzini non ben umidi Cereali che non si inzuppano facilmente come il muesli Cereali con noci, semi e frutta secca
Verdure e legumi	Verdure ben cotte (la buccia deve essere soffice) – Si deve poterle schiacciare con la forchetta Verdure in scatola morbide Legumi ben cotti (la buccia deve essere morbida)	Tutte le verdure crude, anche se spezzettate o tritate Verdure dure, fibrose, come per esempio i chicchi di granoturco o i gambi dei broccoli
Frutta	Frutta fresca soffice come per esempio le banane mature Frutta cotta a pezzi piccoli Frutta frullata Succo di frutta	Pezzi di frutta grandi che possono causare soffocamento, come chicchi d'uva o ciliegie Frutta secca, semi e bucce Frutta fibrosa come l'ananas
Latte e latticini	Latte, Frappé, frullati Yogurt (può anche contenere frutta se soffice) Formaggi soffici, come Camembert o ricotta	Yogurt con semi, noci, muesli o pezzi di frutta duri Yogurt con semi o noci o pezzi di frutta duri Formaggi duri
Carne, pesce, pollame, uova	Intingoli con piccoli pezzi di carne tenera Pesce morbido, che si può tagliare con la forchetta Uova cotte in tutti i modi tranne che fritte	Carne dura e asciutta, cartilagine Uova fritte



Raccomandato

Da evitare

Dolci e dessert	Budini, Yogurt e gelati (anche con pezzi di frutta soffice) Dolci imbevuti Dolci con frutta morbida senza basi che si sbriciolano Budini di riso cremosi	Dolci asciutti, paste, semi, cocco, frutta secca, ananas
Minestre e altro	Minestre di verdura passata, anche con pasta ben cotta Caramelle morbide, gelatine di frutta, cioccolatini Marmellate e condimenti senza semi o frutta secca	Minestre con pezzi grandi, granoturco o riso Caramelle appiccicose come le mou Popcom, patatine, biscotti secchi, crackers

La dieta frullata

La dieta frullata in molti casi può essere necessaria per tempi brevi, per le persone che hanno avuto un incidente o che hanno subito interventi che interessano la bocca o i denti

Per i nostri cari, di solito è un sintomo della malattia, che può comparire anche quando sono ancora relativamente indipendenti, oppure soltanto nella fase finale

Per capire meglio il tipo di disfagia e definire una dieta appropriata, sarebbe meglio rivolgersi ad un logopedista e/o ad un dietologo.

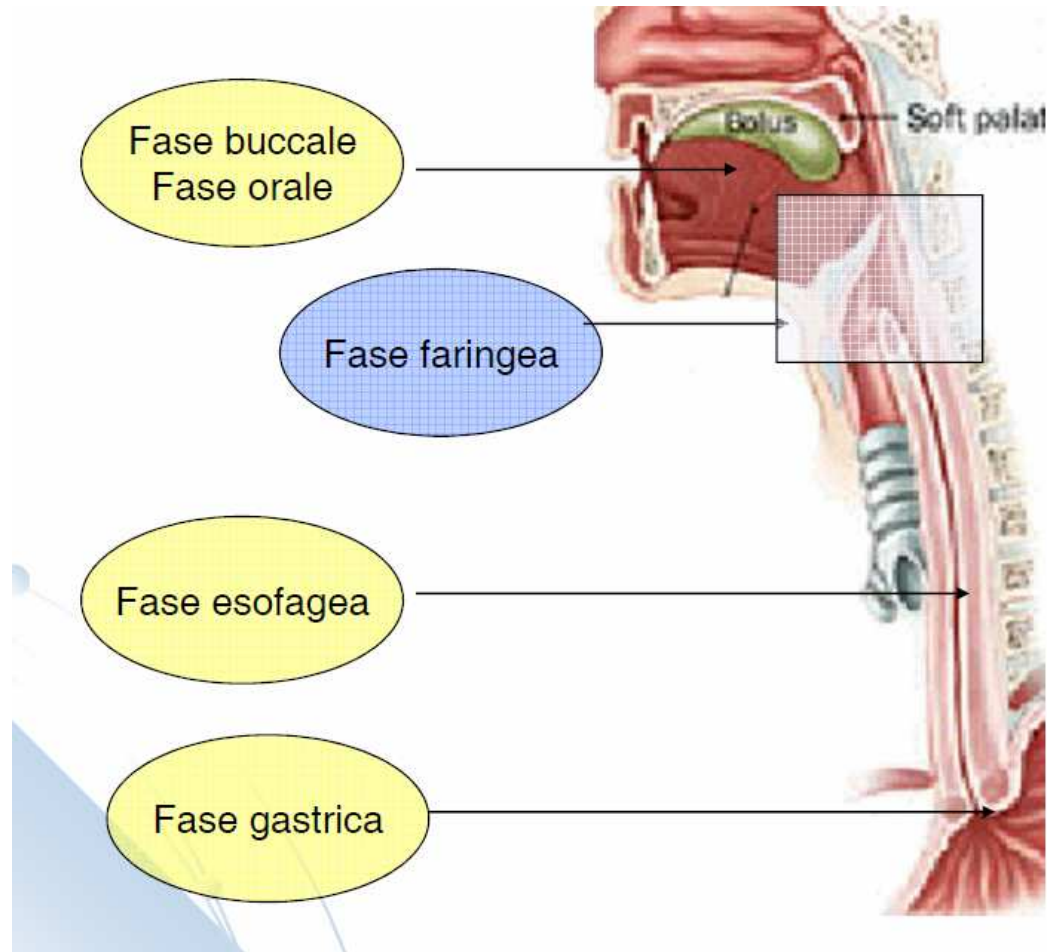
Per i problemi di disfagia

Consultare un logopedista

Operatore sanitario esperto nella prevenzione e nella riabilitazione dei disturbi della voce, del linguaggio e dei problemi di deglutizione

Collabora con il medico specialista alla valutazione del paziente e propone particolari *tecniche per rendere più agevole la deglutizione, posture facilitanti, norme alimentari precauzionali e tecniche rieducative*

Perché deglutire non è cosa da poco ...



**Gli specialisti
definiscono 7
livelli di
disfagia**

Accorgimenti

Cuocere frutta e verdura a lungo; togliere le bucce e le parti fibrose

Cuocere il riso e la pasta fino a renderli soffici

Servire il cibo tagliato a pezzi molto piccoli, in salsa densa che aiuti a inghiottire

Evitare i cibi asciutti che si possono sbriciolare

Evitare i cibi appiccicosi e difficili da inghiottire

Evitare i cibi con doppia consistenza: latte con fiocchi di cereali, minestrina in brodo, minestrone

Aggiungere alle verdure burro oppure salsa

Non sempre è abbastanza nutriente

Secondo alcune fonti, un anziano che segue una dieta frullata non assume più di 800 kcalorie al giorno, circa la metà del fabbisogno medio giornaliero

In molti casi, il fabbisogno giornaliero può essere anche maggiore, per esempio in caso di malattia, di infezione, di piaghe da decubito o quando si è subito un intervento chirurgico

Se è necessario aggiungere un po' di liquido per ottenere la consistenza desiderata, è bene che il liquido aggiunto contenga principi nutritivi

Fluidi che si possono aggiungere al cibo frullato

Sugo d'arrosto concentrato

Salse di vario tipo

Panna

Latte Intero

Latte intero con aggiunta di latte scremato in polvere (in questo caso si aumenta il contenuto di proteine – utile ad esempio per le piaghe da decubito)

Yogurt intero oppure yogurt greco

Frullato di frutta

Succo denso di pomodoro o di frutta

Burro fuso oppure olio d'oliva

Qualche tipo di zuppa cremosa

Maionese

Sostanze addensanti per il cibo frullato

Riso tritato o farina di riso

Fiocchi di patate

Maizena

Gelatina (non adatta ai vegetariani)

Yogurt intero molto denso, mascarpone o formaggio fresco

Salse cremose e dense

Per i dolci si possono usare le polveri istantanee per budini e/o creme

Contenuto calorico di alcuni supplementi

Supplemento	Contenuto calorico
Un cucchiaino da tavola di panna da cucina	30 kcal
1 cucchiaino da tavola di yogurt intero	30 kcal
1 cucchiaino da tavola di yogurt greco	40 kcal
2 cucchiaini di zucchero	50 kcal
2 cucchiaini di sciroppo o miele	60 kcal

Contenuto calorico di alcuni supplementi

2 cucchiaini di marmellata	40 kcal
2 cucchiaini di nutella	90 kcal
2 cucchiaini di latte in polvere	20 kcal
1 cucchiaio da tavola di mascarpone	130 kcal
Un cucchiaio da tavola di besciamella al formaggio (fatta con latte intero)	60 kcal
2 cucchiaini di burro	90 kcal
2 cucchiaini di olio d'oliva	50 kcal
1 cucchiaio raso di maionese	100 kcal
1 tuorlo d'uovo sodo, schiacciato	60 kcal



Concludendo ...



- Il contenuto di questo opuscolo è stato verificato da un medico nutrizionista
- Le copie sono disponibili all'indirizzo:
<http://ilmiolibro.kataweb.it/libro/cucina/343893/mangiare-e-star-bene/>
- La versione .pdf è disponibile gratuitamente su richiesta

