

DISFAGIA E NUTRIZIONE

Consigli di carattere generale

In presenza di disfagia è necessario utilizzare durante il pasto qualche precauzione che permetta di evitare il pericolo di aspirazione di alimenti (solidi e/o liquidi) nelle prime vie respiratorie.

Ecco qualche consiglio da adottare ad ogni pasto:

1. **Non mangiare in caso di stanchezza e/o sonnolenza!** Durante il pasto bisogna essere ben svegli e attenti, soprattutto quando si ha difficoltà di deglutizione.
2. **Mastica lentamente** piccole quantità di cibo alla volta. Accertati di aver deglutito tutto prima di introdurre un altro boccone.
3. **Evita i cibi a doppia consistenza** (es. minestrone con verdura in pezzi, minestrina in brodo, frutta molto succosa tipo agrumi, uva, melone, ecc.). Ogni boccone deve avere una consistenza omogenea (o solo liquido o tutto cremoso omogeneo).
4. **Mangia possibilmente in posizione seduta.** In caso sia costretto a letto, devi avere il busto reclinato a 80° con le gambe lievemente flesse.
5. **Mantieni la posizione di testa e collo che ti ha prescritto il medico medico o il logopedista,** per tutta durata del pasto.
6. **Ad intervalli regolari fai dei colpi di tosse seguiti da una deglutizione a vuoto** per smuovere dal fondo della gola eventuali residui di cibo non ancora deglutiti. Riprendi a mangiare solo quando hai la certezza di avere la gola ben pulita.
7. Se compare la tosse in modo riflesso, ad es. se un boccone va di traverso, **fare in modo che la tosse diventi volontaria** coordinando la respirazione e la spinta del muscolo diaframma (il muscolo posto alla base dei polmoni).
8. **Non parlare durante il pasto!** Quando si mastica si respira necessariamente con il naso e quindi non si riesce a parlare in sicurezza. Prima di parlare quindi pulisci la gola con qualche colpo di tosse e prova a deglutire alcune volte la saliva.
9. **Al termine del pasto, verificare sempre l'assenza di residui di cibo in bocca ed effettua una attenta pulizia del cavo orale e dei denti.**



Per modificare la consistenza e la viscosità degli alimenti e deglutire più facilmente puoi utilizzare:

1. Condimenti che agiscono da lubrificanti (olio, burro, panna, besciamella, ecc.).
2. Puoi utilizzare agenti addensanti per modificare la consistenza di cibi e liquidi e aumentarne l'omogeneità (fecola, amido di mais, fiocchi di patate, gelatine, oppure preparati appositi a base di amidi modificati, polisaccaridi e maltodestrine, ecc.)
3. diverse modalità di preparazione: alcuni tipi di cottura e il congelamento aumentano la consistenza del cibo, mentre frullare, passare, l'omogenizzare, o utilizzare dei diluenti, sono tutti metodi che tendono a diminuire la consistenza del cibo. Tali sistemi possono essere adottati per ridurre gli alimenti alla consistenza voluta e aumentare la possibilità di scelta per rendere l'alimentazione varia.

