

# DISFAGIA E NUTRIZIONE

## Consigli pratici in caso di malnutrizione

La difficoltà di deglutizione, se non correttamente gestita, può portare a malnutrizione. La dieta in caso di disfagia deve garantire quindi un'adeguata quantità di energia (calorie) e di nutrienti, soprattutto proteine e una deglutizione sicura evitando certi cibi.

### Consigli pratici per:

#### Aumentare l'apporto energetico (quando necessario):

1. Consumare una maggiore quantità di alimenti nell'arco della giornata.
2. Introdurre 2 o 3 spuntini tra i pasti principali.
3. Utilizzare condimenti (olio, burro, maionese), formaggio cremoso o grattugiato, uova intere o tuorli per ammorbidire il cibo e renderlo più nutriente.
4. In caso di inappetenza e preferenza del gusto dolce ricorrere a miele, marmellata, gelati.

#### Aumentare l'assunzione di proteine:

1. Aggiungere a minestre e vellutate: carne, pesce e/o prosciutto tritati o frullati, formaggio cremoso o uova.
2. Utilizzare il latte, al posto di bibite e acqua, come base per frappè e frullati o per cucinare semolini e creme di cereali.

### Per Alimenti da evitare in presenza di disfagia



**1. Cibi fibrosi e filamentosi:**  
ananas, fagiolini, lattuga



**2. Bucce di verdure, legumi e frutta:**  
fave, fagioli cotti in forno, semi di soia, piselli, uva



**3. Cereali:**  
riso, orzo, grano, cuscus



**4. Agrumi**



**5. Frutta secca:**  
noci, arachidi, pinoli, uva passa, fichi secchi



**6. Cibi a consistenza mista:**  
pastina in brodo, minestrina, minestrone con pezzi di verdura, zuppe di latte o brodo, cereali che non si amalgamano con il latte (es. muesli), carne tritata con sugo fluido/diluito



**7. Cibi croccanti:**  
toast, pasta sfoglia, biscotti secchi, patatine fritte



**8. Cibi che si sbriciolano:**  
croste di pane o di torte, biscotti secchi



**9. Cibi duri:**  
caramelle (anche gommosi), mou e toffee, noccioline



**10. Gusci e bucce**