

Dipartimento di prevenzione

S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione

direttore dr. Aldo Savoia

IL DIETETICO

(pag. 17 di "La ristorazione nelle residenze per anziani: Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia")

Dieta morbida/frullata/ a consistenza modificata

Indicazione:

in caso di difficoltà di masticazione, edentulia o sulla base del grado di disfagia stabilito dal logopedista.

Caratteristiche:

- utilizzo di preparazioni morbide, tritate o frullate che garantiscano nel complesso un contenuto in nutrienti equilibrato nel rispetto delle indicazioni nutrizionali per la popolazione generale (LARN 2014 e Linee guida per la sana alimentazione - INRAN 2003) e della variabilità settimanale delle ricette;
- adattare il menù della dieta comune modificando la consistenza degli alimenti con attrezzature adeguate (frullatore ad immersione, omogeneizzatore, passaverdure, colino a maglie fitte...);
- il cibo deve avere caratteristiche coesive tali da garantire la compattezza del bolo durante il transito faringo-esofageo;
- escludere gli alimenti a "doppia fase" (es. brodo con pastina, minestrone con pezzi di verdura...);
- il cibo deve essere "omogeneo" ovvero costituito di particelle della stessa consistenza e dimensione;
- il bolo deve essere di piccolo volume per far fronte alla eventuale presenza di deficit di forza propulsiva e della peristalsi faringea;
- sono da evitare i sapori acido, amaro e piccante;
- l'aspetto dei cibi deve essere invitante e curata la loro presentazione;

Dieta comune "rinforzata"

Indicazione:

per tutte le situazioni in cui sia necessario un aumento generale degli apporti nutritivi: ipercatabolismo (es. ustioni), rischio o presenza di lesioni da pressione, rischio di malnutrizione (individuato ad esempio attraverso screening di valutazione del rischio validati: MUST o MNA), malnutrizione in assenza di impedimenti alla normale alimentazione per bocca.

Caratteristiche:

si tratta dello stesso menù della dieta comune, ma con maggiore densità energetica ottenuta attraverso un potenziamento di uno o più pasti (preferibilmente colazione e spuntini).

L'aumento degli apporti avverrà:

- aumentando i condimenti (olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo e parmigiano reggiano);
- utilizzando miele, marmellata, cioccolato, cacao in polvere, farina di frutta secca o di castagne, biscotti sbriciolati, per arricchire il latte o lo yogurt oppure da aggiungere nei frullati di frutta;
- preparando i frullati con frutta maggiormente calorica quale uva, cachi, banane, mandarini, avocado;
- fornendo snack quali budini oppure confezionando creme dolci a base di zucchero, uova, farina, cioccolato, frutta secca o disidratata.

La dieta "rinforzata" potrà prevedere l'eventuale utilizzo di integratori modulari di proteine o carboidrati (maltodestrine), che permettono l'integrazione nutrizionale a basso costo di alimenti e/o bevande, senza modificarne il sapore. Le diete a consistenza modificata potranno essere supportate dall'utilizzo di addensanti naturali quali pectine o agar agar.

Diete a basso contenuto di fibre e lattosio

Indicazione:

in caso di alvo diarroico o altre patologie acute del tratto gastroenterico (es. diverticolite) in cui sia necessario ridurre il volume fecale o in preparazione ad esami del tratto intestinale.

Caratteristiche:

dieta bilanciata che prevede l'esclusione di latte e formaggi freschi, verdura, frutta, alimenti integrali, zuccheri semplici e la fornitura di succhi di frutta limpidi o centrifugati di frutta e verdura; come condimento dei primi piatti preferire olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.

Raccomandazioni:

può risultare carente in vitamine e minerali. Va utilizzata possibilmente per pochi giorni.

Dieta ad alto contenuto di fibre

Indicazione:

in caso di alvo stitico o altre patologie del tratto gastroenterico che richiedano un aumento della quantità di scorie/fibre apportata con l'alimentazione.

Caratteristiche:

dieta bilanciata con porzioni di verdura e frutta superiori alla media indicata per la popolazione in generale e, se opportuno, utilizzo di prodotti integrali e aggiunta, nelle ricette, di semi oleosi macinati. Eventuale integrazione con prodotti dietetici ad elevato contenuto di fibra solubile.

Raccomandazioni:

assicurare sempre che l'anziano sia idratato a sufficienza, aumentando eventualmente l'introito d'acqua abituale.

Dieta ad apporto controllato di glucidi

Indicazioni:

migliorare il controllo della glicemia, ridurre il rischio delle complicanze, mantenere il peso adeguato, garantire un introito nutrizionale equilibrato

Caratteristiche:

- frazionare l'apporto calorico e dei carboidrati in 3 pasti principali e 2 spuntini per prevenire l'appetito e limitare l'incremento glicemico dopo i pasti
- ridurre gli zuccheri semplici ad assorbimento rapido: zucchero, miele, dolci, bibite, succhi di frutta
- consumare al massimo 2 porzioni al giorno di frutta;
- utilizzare latte o yogurt naturale, parzialmente scremati, 1 porzione al giorno
- garantire un buon apporto di fibra attraverso l'offerta di verdure crude e/o cotte
- il consumo di una verdura come antipasto consente un maggior controllo della glicemia post-prandiale
- utilizzare bevande quali acqua, thè, caffè, orzo dolcificati con stevia (evitare i dolcificanti contenenti fruttosio e sorbitolo)
- favorire l'attività motoria per controllare le glicemie
- evitare pasti eccessivamente ricchi di carboidrati (es. evitare di associare pasta o riso + patate, purè o polenta) o che innalzano in maniera significativa la glicemia come la pizza, soprattutto in caso di diabete non compensato
- favorire la scelta di primi piatti e pietanze a base di verdure e legumi
- scegliere il pane integrale rispetto al pane "bianco"

Dieta per la prevenzione cardiovascolare

Indicazioni:

migliorare il controllo del colesterolo e dei trigliceridi

Caratteristiche:

- limitare l'utilizzo di grassi saturi (seguendo le frequenze consigliate per i secondi piatti ed evitando i salumi e le preparazioni che utilizzino burro o panna)
- ridurre il consumo di sale, contenendo l'utilizzo di prodotti confezionati (crackers, grissini, sott'aceti, pesce in scatola...) e di quello aggiunto a tavola
- consumare frutta verdura, legumi e cereali integrali per raggiungere un adeguato apporto di fibra giornaliero
- consumare pesce 1-2 volte a settimana, di cui una di pesce grasso o azzurro
- se gradita, consumare come spuntino la frutta secca
- se abituati al consumo, limitare le bevande alcoliche a un bicchiere al giorno
- evitare le bevande zuccherate e gli zuccheri semplici (dolciumi, caramelle, zucchero...)