

# **La nutrizione per os a domicilio**

15° Corso specialistico per  
Assistenti Familiari

Anno 2022

Dietista Anna Rita SABBATINI

# DEFINIZIONI

## Alimentazione

assunzione per via orale degli alimenti e insieme dei processi digestivi che si effettuano nella bocca, nello stomaco, nell'intestino allo scopo di trasformare gli alimenti in principi nutritivi o nutrienti

## Nutrizione

insieme dei processi di assorbimento intestinale dei principi nutritivi, la loro assimilazione e utilizzazione da parte delle cellule organiche attraverso le varie fasi metaboliche

# Il nostro organismo è composto da:

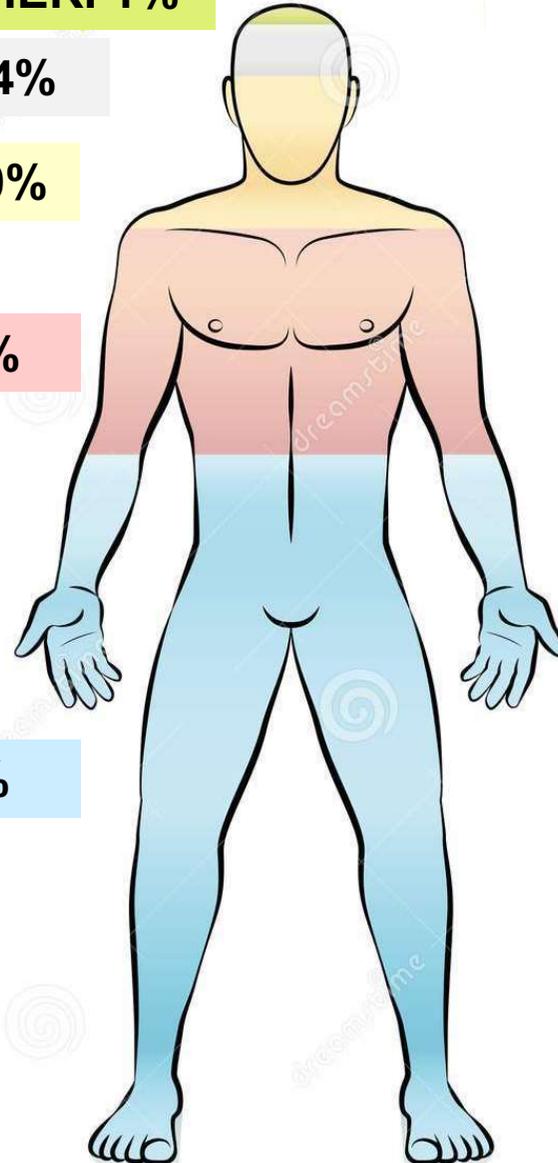
**GLUCIDI, CARBOIDRATI O ZUCCHERI 1%**

**SALI MINERALI 4%**

**LIPIDI O GRASSI 10%**

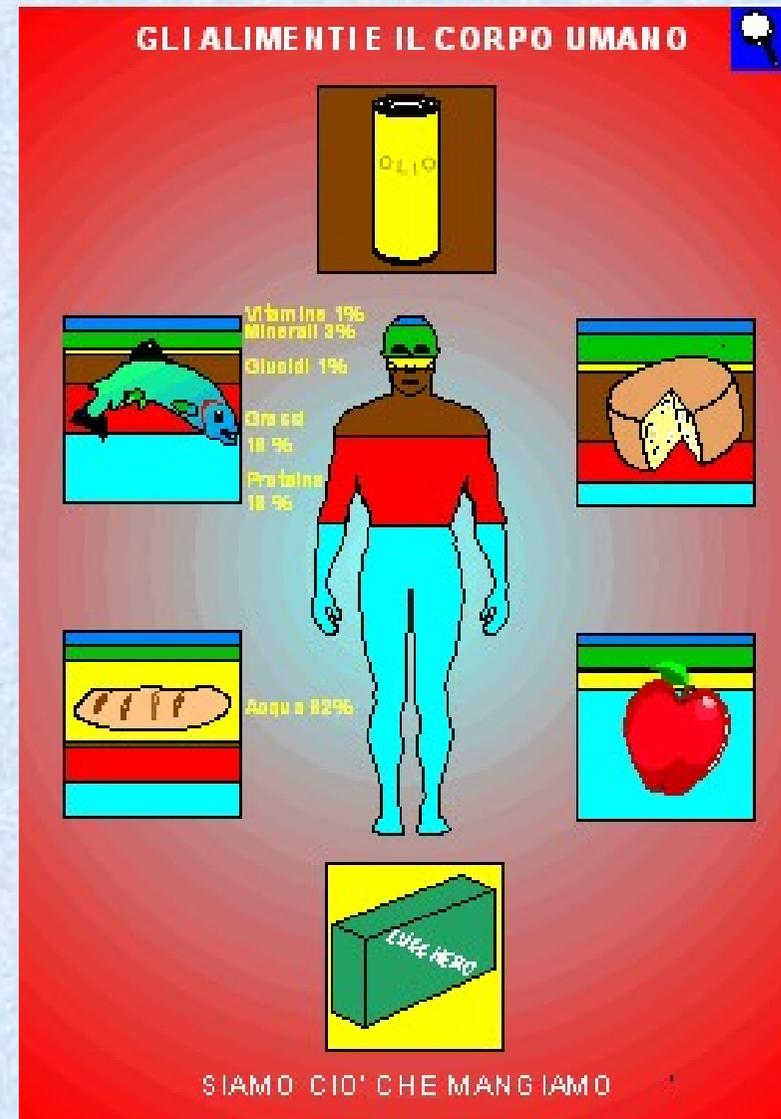
**PROTEINE o PROTIDI 20%**

**ACQUA 65%**



# Gli alimenti sono costituiti dagli stessi componenti presenti nel nostro corpo

- Proteine o protidi
- Grassi o lipidi
- Carboidrati o glucidi
- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua



# L'ACQUA nel nostro corpo



**CERVELLO**  
**75%**  
ACQUA



**POLMONI**  
**90%**  
ACQUA



**OSSA**  
**24%**  
ACQUA



**AIUTA**  
A CONVERTIRE  
IL CIBO  
IN ENERGIA



**SANGUE**  
**85%**  
ACQUA



**PELLE**  
**80%**  
ACQUA



**MUSCOLI**  
**75%**  
ACQUA



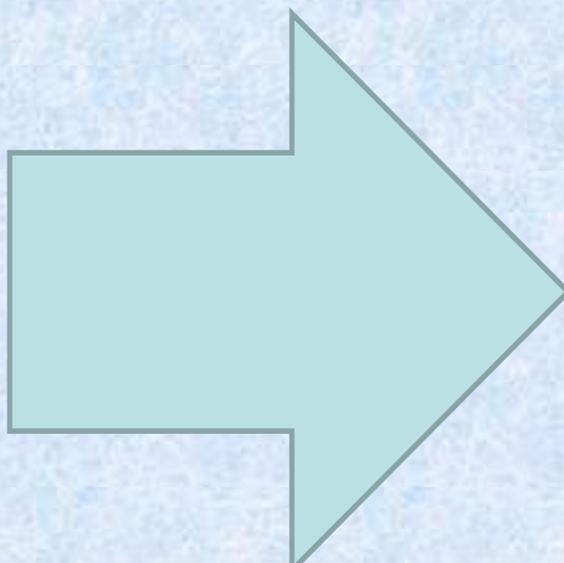
**AIUTA**  
IL CORPO  
AD ASSORBIRE  
LE SOSTANZE  
NUTRITIVE

# FONTI ENERGETICHE PER L'ORGANISMO

\* g = grammo

- Proteine o protidi 4 kcal per g\*
- Grassi o lipidi 9 kcal per g\*
- Carboidrati o glucidi 4 kcal per g\*

- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua



Questi  
componenti  
non danno  
energia

# PROTEINE o PROTIDI

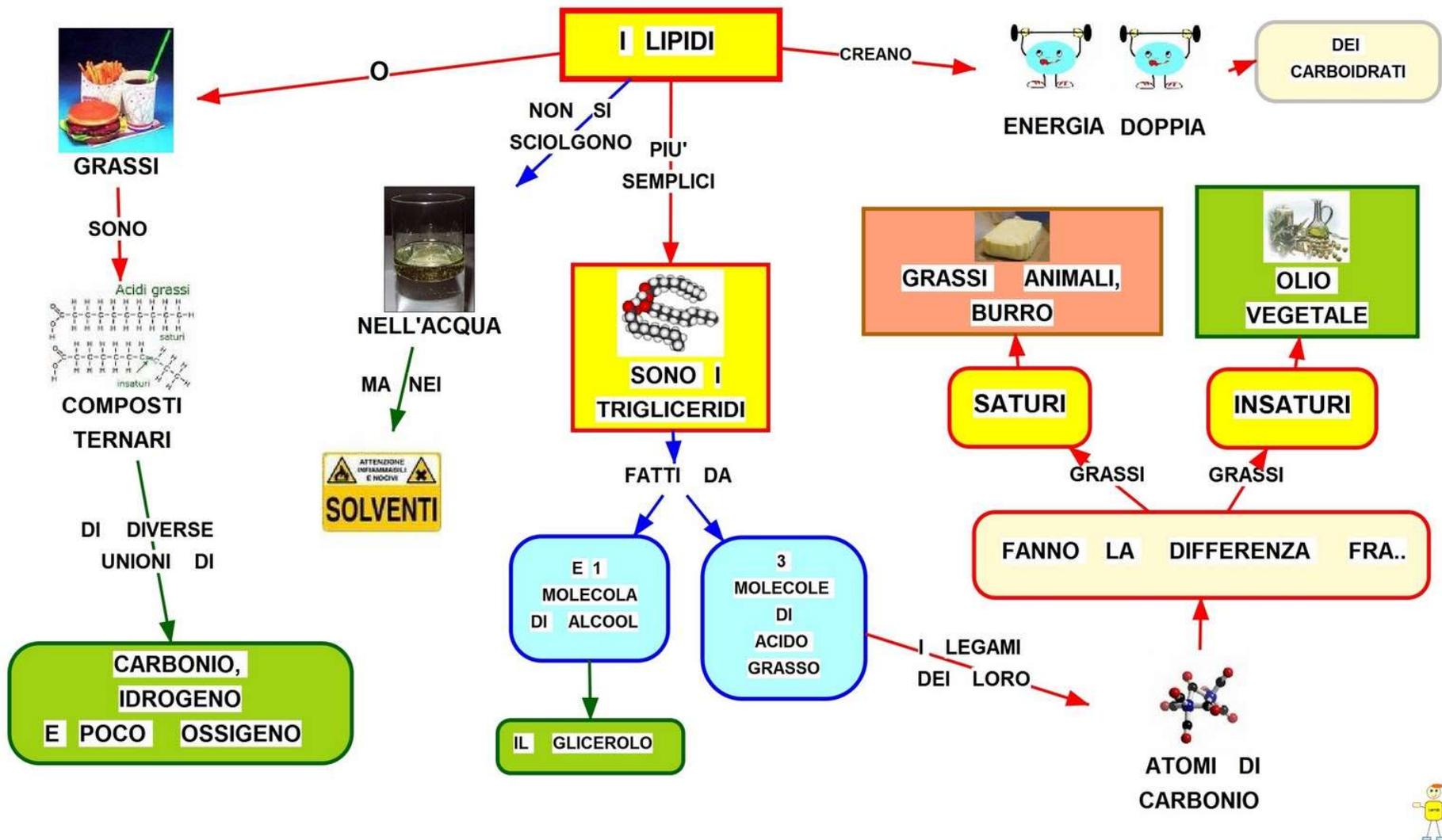


- Funzione plastica strutturale
- Sintesi di enzimi, ormoni ed immunoglobuline
- 20 aminoacidi di cui 8 essenziali

**Gli aminoacidi ESSENZIALI** sono quelli che noi non possiamo costruire, quindi devono essere assunti dall'esterno e si trovano in particolare nei prodotti di origine animale

# GRASSI o LIPIDI

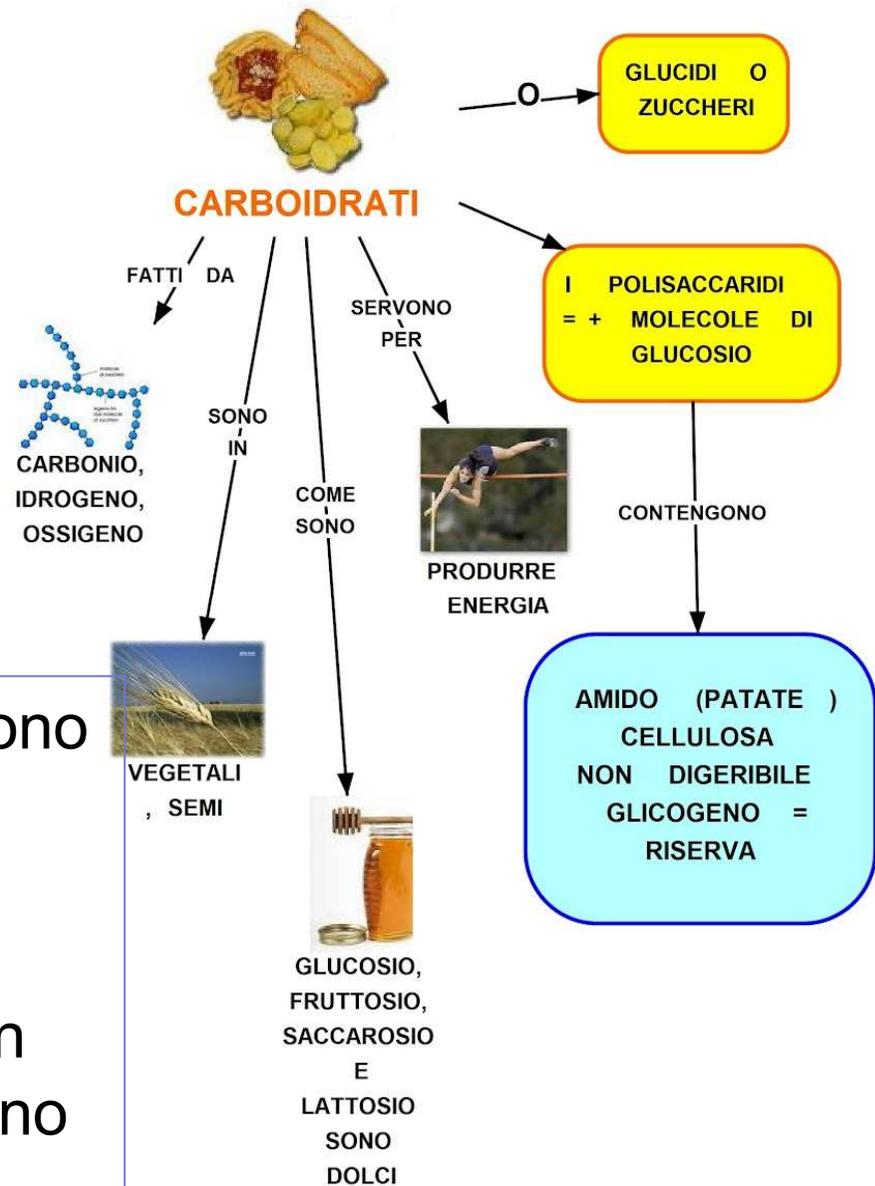
- Funzione energetica di riserva
- Trasportano le vitamine liposolubili (Vit. A,D,E,K)
- Mantengono integre le membrane cellulari
- Precursori di sostanze ormono-simili



# CARBOIDRATI o GLUCIDI

- Funzione energetica
- Formazione di strutture quali il cervello
- Controllo demolizione delle proteine

I carboidrati sono i primi che vengono consumati se facciamo attività motoria, ma nel nostro organismo sono molto pochi perché non abbiamo riserve. Se li mangiamo in eccesso, diventano grassi e formano il tessuto adiposo o grasso



# DIGESTIONE



## PRINCIPI NUTRITIVI

PROTEINE

LIPIDI  
(trigliceridi)

GLUCIDI  
(polisaccaridi,  
disaccaridi)

**digestione**

## PRINCIPI NUTRITIVI SEMPLICI

AMINOACIDI

AC. GRASSI E  
GLICEROLO

MONOSACC.

**assorbimento**

## DEGRADAZIONE CON PRODUZIONE DI ENERGIA

TESSUTI UTILIZZATORI

Costituzione riserve energetiche

Sintesi di proteine

# Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana CREA 2018



Copia questo indirizzo e potrai leggere le Linee guida aggiornate al 2018

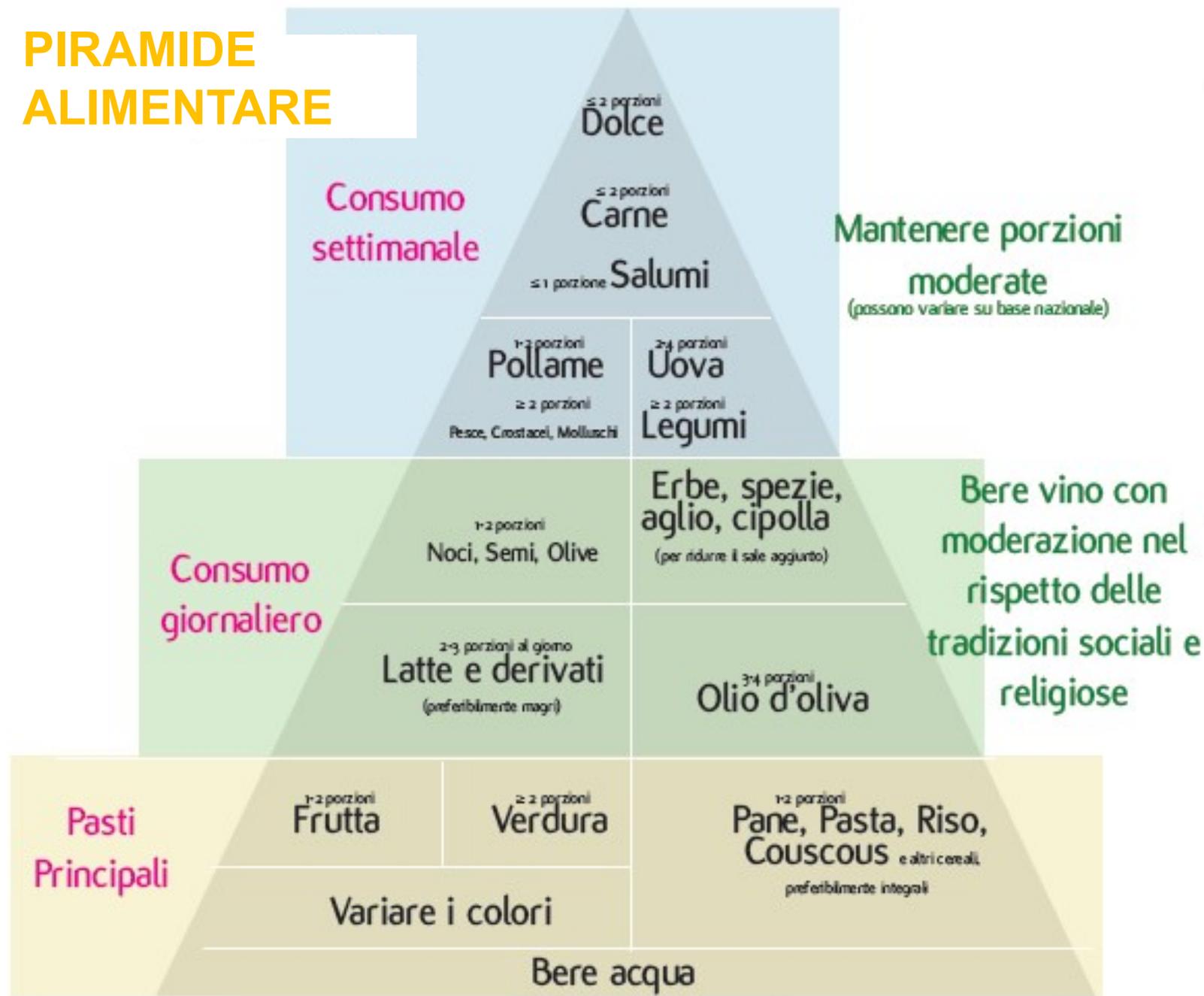
<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

# Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana CREA 2018

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale? Meno è meglio!
8. Bevande alcoliche: il meno possibile
9. Varia la tua alimentazione: come e perché
10. Consigli speciali per...
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

**Leggi attentamente tutti i punti sul manuale scaricato, ti daranno tutti i consigli pratici per una sana alimentazione**

# PIRAMIDE ALIMENTARE



# **PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO**

**DISFAGIA**

**STIPSI**

**DIARREA**

**PERDITA DI PESO**

**NAUSEA**

# Definizione di disfagia

- Disturbo della deglutizione  
cioè la capacità di  
masticare e deglutire gli  
alimenti solidi o liquidi

# Cause di DISFAGIA



## **IATROGENE**

Effetti collaterali di terapie farmacologiche (CT, neurolettici)  
Post-chirurgica muscolare o neurogena  
Radiazione  
Corrosiva (lesione da pillole, intenzionale)

## **INFETTIVE**

Difterite  
Botulismo  
Lyme disease  
Sifilide  
Mucosità (Herpes, Cytomegalovirus, Candida, ecc)

## **METABOLICHE**

Amiloidosi  
Sindrome di Cushing  
Tirotossicosi  
Morbo di Wilson

## **MIOPATICHE**

Malattie del connettivo  
Dermatomiosite  
Miastenia grave  
Distrofia miotonica e/o oculofaringea  
Poliomiosite  
Sarcoidosi  
Sindromi paraneoplastiche

## **NEUROLOGICHE**

Tumori del tronco  
Trauma cranico  
Stroke - Paralisi cerebrale  
Sindrome di Guillain-Barrè  
Morbi di Huntington  
Sclerosi multipla  
Polio  
Sindrome post-polio  
Discinesia tardiva  
Encefalopatie metaboliche  
Sclerosi laterale amiotrofica (SLA)  
Morbo di Parkinson  
Demenza

## **STRUTTURALI**

Barra cricofaringea  
Diverticolo di Zenker  
Cicatrici cervicali  
Tumori orofaringei  
Osteofiti e anomalie scheletriche  
Malformazioni congenite (palatoschisi, diverticoli, tasche, ecc)

Classificazione eziologia dell'*American Gastroenterological Association*

La tabella dell'AGA manca di tutto il gruppo di disfagie psichiatriche e psicogene

# *La dieta per via orale nel paziente disfagico*

**Deve mantenere il livello di massima SICUREZZA**  
**Quindi si deve prevenire il passaggio di alimenti solidi e/o liquidi nelle vie aeree**

- ✓ 1° scelta se non controindicata
- ✓ Totale o parziale in associazione con NA
- ✓ E' fisiologica: permette l'integrità funzionale di tutte le attività intestinali (ormonali, immunitarie, di barriera)
- ✓ assumere gli alimenti per bocca permette di innescare la fase cefalica dell'alimentazione (per il soggetto e per la stimolazione delle secrezioni gastro-enteriche)
- ✓ aumenta l'autostima e la considerazione del proprio stato di malattia

## **Potrebbe però anche:**

- Essere fonte di ansia (paura di soffocare, paura di far rilevare la propria anomalia mangiando in pubblico) convivenza con le difficoltà deglutitorie

# *Caratteristiche fisiche degli alimenti*



**Liquidi e soluzioni liquide**

**Semiliquidi  
e semisolidi  
(emulsioni o sospensioni)**



**Solidi**

# Caratteristiche della dieta da adeguare alla capacità di deglutizione



**CONSISTENZA**: liquida-semiliquida-semisolida-solida

**COESIONE**: compattezza del bolo

**OMOGENEITA'**: uguale consistenza e dimensioni (NO 2 fasi come pastina in brodo o minestrone in pezzi, NO frullato; SI omogeneizzato o centrifugato)

**SCIVOLOSITA'**: usare lubrificanti (olio, burro sciolto)

**SAPORE**: aromi e spezie solo con iposensibilità

**TEMPERATURA**: caldo/freddo

**APPETIBILITA'**: presentazione del piatto

**COLORE DEGLI ALIMENTI**: diverso da quello dei secreti (tracheostomia)

**VOLUME DEL BOLO**: deficit di forza, bolo più piccolo, deficit di propulsione, bolo più grande

## ***Modifica densità alimenti (prodotti naturali)***

### ***ADDENSANTI***

- Acido alginico e alginati estratti da alghe (usati per budini, maionese, gelati e prodotti a base di latte)
- Fibre idrosolubili: psyllium, agar-agar, pectine, carbossimetilcellulosa, guar, glucomannano, carragenina
- Gelatine: polvere, fogli o dadi
- Amido: di mais, tapioca
- Fecola di patata

Facile formazione di grumi → setacciare la crema



## ***Modifica densità alimenti (prodotti naturali)***

### ***DILUENTI***

Acqua

Latte vaccino o di soia, panna

Brodo vegetale o di carne

Succhi di frutta

Centrifugati di frutta o verdura



## ***Modifica densità alimenti (mezzi fisici)***

Acqua e soluzioni somministrate sotto forma di **ghiaccio** (granita, frappè)

Sospensioni ed emulsioni a base di grassi possono essere assunte come **gelati e semifreddi**

La **stracottura** produce una maggiore idratazione della pasta rendendola più viscosa (più scivolosa)



## Comportamenti facilitanti l'alimentazione

- mangiare seduto con avambracci appoggiati, piegare la **testa in avanti** e abbassare il mento verso il torace durante la deglutizione
- Il paziente **non deve parlare**
- l'alimentazione deve procedere **lentamente**
- **piccole quantità** di cibo per volta; deglutire due o tre volte ogni boccone
- ad intervalli eseguire **colpi di tosse**; la ripresa dell'alimentazione può avvenire soltanto dopo completa detersione
- in caso di **tosse riflessa** il paziente deve ricondurre l'atto sotto il controllo volontario coordinando la respirazione e la spinta diaframmatica

## Comportamenti facilitanti l'alimentazione

- ✓ la somministrazione di acqua, quando consentita, deve avvenire anche con l'ausilio del cucchiaino previa detersione dei residui faringei
- ✓ mantenere un'accurata igiene del cavo orale, evitando ristagni di cibo, muco e saliva (effettuare risciacqui giornalieri con acqua e bicarbonato o con collutorio).

In presenza di tracheostomia:

- ✓ durante la deglutizione la cannula deve essere occlusa
- ✓ la cannula deve essere tenuta costantemente sotto controllo da chi assiste il paziente durante l'alimentazione.

## ***Schemi dietetici in presenza di disfagia***

**Favorire il riflesso della deglutizione con scelta rigorosa degli alimenti e bevande**

- Specifica per il tipo di disfagia
- Personalizzata al quadro clinico, modificabile al variare dello stato clinico del paziente
- Consentire un'alimentazione indipendente
- Bilanciata ed adeguata ai fabbisogni calorici e dei nutrienti

# Schemi dietetici in presenza di disfagia

## TIPO I

### Alimenti raccomandati

Carni o pesci frullati o omogeneizzati  
Creme al cucchiaio, sorbetti, budini, gelati, bavarese, panna cotta  
Creme di frumento o riso, polenta  
Flan, soufflè  
Formaggi morbidi (formaggino, robiola, mascarpone)  
Omogeneizzati di carne  
Puree o frullati densi di frutta senza buccia e semi, succhi di frutta densi, banane schiacciate  
Puree, zuppe passate e addensate  
Puree di verdura senza residui, succhi di verdura densi  
Semolino  
Uova poco cotte  
Yogurt senza frutta, latte intero addensato



## TIPO II

### Alimenti raccomandati

Come dieta tipo I e in più  
Pane morbido, cereali sciolti nel latte caldo, cialde, riso, pasta molto cotta e di formato piccolo, sandwich morbidi  
Crespelle, lasagne  
Omogeneizzati di frutta  
Piccoli pezzi di carne o carne tritata o pesce cucinati al vapore o al sugo di pomodoro senza grassi  
Frutta fresca spremuta o frullata, cotta o in scatola senza buccia (mele, albicocche, banane, pere) succhi di frutta vari  
Gelatine  
Puree semisolide di verdure  
Puree di frutta  
Puree di riso o cereali  
Acqua e altre bevande con attenzione all'inizio  
Uova alla coque, strapazzate o in camicia  
Verdura cotta evitando parti fibrose, in particolare gambi e coste  
Zuppe a pezzi piccoli o passate di verdura  
Integratori nutrizionali addensati



## TIPO III

### Alimenti raccomandati

Pane morbido o leggermente tostato, crackers, cialde, pancarrè e cereali nel latte caldo  
Zabaione e uova sbattute  
Tutti i tipi di latte e suoi derivati  
Frullati  
Yogurt, latte  
Semolino  
Creme di verdura  
Puree di verdura e frutta  
Legumi sbucciati a purè  
Tutti i condimenti tollerati dal paziente  
Carne frullata  
flan, soufflè  
Dolci morbidi, budini, creme  
Tutte le bevande



## **COPERTURA FABBISOGNI**

Assunzione  $> 50-60$  % del proprio  
fabbisogno calorico proteico:

**integrazione calorica per os**

Assunzione  $< 50$  % del proprio  
fabbisogno calorico proteico:

**nutrizione artificiale**

## Integrazione calorica per os (bocca)

- Diversi gusti<sup>1</sup>
- Diversi sapori<sup>1</sup>
- Dosaggio definito<sup>2</sup>
- Piccoli volumi<sup>3</sup>
- Da sorseggiare nella giornata<sup>3</sup>
- Sapore modificabile con aggiunta di cibi o bevande
- A densità controllata

0.9-2 kcal/ml

4-9g protein/100ml

≤ 125-220 ml/pack

+/- Fibers

Other nutrients

Flavours

1- Ravasco P. European Journal of Oncology Nursing, 2005

2- Rolls, B.J. Physiology & Behavior, 2002

3- Bell, E.A. Physiology & Behaviour, 2003

## *Idratazione per os*

Bevande gelificate  
Bevande addensate  
Polveri addensanti



### **CRITICITA'**

Necessità di unificare a livello nazionale la dispensazione dei prodotti per pazienti disfagici

## *Nutrizione artificiale*

Assunzione per os < 50% del fabbisogno  
Aumento del rischio di aspirazione del bolo



**Nutrizione Enterale (via sonda) o  
Nutrizione Parenterale (via vena)**

# PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO

DISFAGIA

**STIPSI**

DIARREA

PERDITA DI PESO

NAUSEA

## *Stipsi o stitichezza – alcuni consigli pratici*

- Aumentare il consumo di fibra alimentare (cereali integrali, frutta e verdura cotta e cruda)
- Aumentare il consumo di liquidi: acqua non gasata a temperatura ambiente, anche a digiuno o liquidi ad alta osmolarità (sciroppo di fichi, prugne secche, mele cotte consumando anche l'acqua di cottura)
- Quando è possibile consumare una lieve ma costante attività fisica

# **PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO**

**DISFAGIA**

**STIPSI**

**DIARREA**

**PERDITA DI PESO**

**NAUSEA**

## ***Diarrea – alcuni consigli pratici***

- Consumare pasti piccoli e frequenti
- Evitare preparazioni molto elaborate e molto condite
- Evitare in presenza del sintomo cibi ricchi di fibra alimentare (frutta, verdura, legumi, cibi integrali), preferire quelli ricchi in pectine (carote, lattuga, banana, mela)
- Abolire le bevande gasate e gli alimenti contenenti lattosio (latte e derivati, cibi in scatola, insaccati, alimenti o bevande a preparazione istantanea spesso addizionati di farine o siero di latte)
- Reintegrare le perdite di liquidi (tè leggero, centrifugati di frutta e verdura, brodi debolmente salati, acqua minerale non gasata)

# **PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO**

**DISFAGIA**

**STIPSI**

**DIARREA**

**PERDITA DI PESO**

**NAUSEA**

## ***Perdita di peso/inappetenza – alcuni consigli pratici***

- No restrizioni alimentari
- Aumentare l'apporto calorico (arricchire le pietanze con grana, crème salate o dolci, olio, formaggio, zucchero, miele ecc.) e proteico (yogurt, barrette, albume, frutta secca)
- Frequenti spuntini
- Aiuto dei familiari nella preparazione dei pasti
- [www.ieo.it](http://www.ieo.it) opuscoli di nutrizione  
Come aumentare l'apporto calorico alla dieta

# **PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO**

**DISFAGIA**

**STIPSI**

**DIARREA**

**PERDITA DI PESO**

**NAUSEA**

## ***Nausea - alcuni consigli pratici***

- Preferire piatti freddi o temperatura ambiente
- Frazionare i pasti e fare piccoli spuntini con cibi asciutti (fette biscottate, pane tostato, cracker)
- Eliminare alimenti conditi e ricchi di spezie (insaccati, formaggi stagionati) e quelli troppo dolci o troppo salati
- Eliminare frittura, frutta secca o poco matura, verdure ricche in fibra, legumi
- Abolire caffè, the forte, alcool; preferire bevande gasate bevendo a piccoli sorsi
- Effettuare tecniche di rilassamento pre/post-prandiale (passeggio, poltrona appena reclinata, finestra aperta)

- Per ulteriori informazioni scrivere a:

[anna.sabbatini@ieo.it](mailto:anna.sabbatini@ieo.it)

**BUON LAVORO!**