

Recomanacions nutricionals | Pacient amb Alzheimer

DEFINICIÓ

La malaltia d'Alzheimer cursa amb un deteriorament cerebral progressiu. S'inicia amb una afectació de la memòria a curt termini i de l'atenció. Evoluciona deteriorant altres habilitats com ara el llenguatge, el reconeixement de llocs, persones, etc.

CARACTERÍSTIQUES

- Assegurar una ingesta adequada d'energia i nutrients que permeti mantenir un adequat estat nutricional i un nivell òptim d'hidratació.
- Procurar que mantingui la major independència possible en les activitats quotidianes

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Escolliu els aliments segons la preferència, fàcil de manipular, de portar a la boca, de mastegar i de tragar.
- Prepareu plats que tinguin un alt contingut en energia i siguin nutritius.
- Intenteu que les menjades no es realitzin sense pressa i en un ambient relaxat, agradable i que el pacient ocupi sempre el mateix lloc.
- Si el pacient té problemes de coordinació de moviments, utilitzeu aliments que pugui menjar amb les mans o un sol cobert.
- Assegureu la ingesta de 1.5-2L de líquids al dia.

SI PRESENTA DIFICULTATS PER TRAGAR

- Inicieu el menjar amb un glop d'aigua freda, estimula i millora la ingesta.
- Escolliu aliments blans o triturats, que no tinguin grumolls, boles o trossos petits. És a dir, aliments de consistència homogènia i semiblana.
- Si té dificultat per tragar líquids, modifiqueu la consistència amb espessidors casolans (farina, gelatina...)

TAULA DE FREQUÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	6-8	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	20-30 g



EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
---	---------------	---------------	--

AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
--------------	------	------	------------

ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts
-------------------------	-------	-------	------------

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat