

Recomanacions nutricionals | Disfàgia

DEFINICIÓ

Dificultat per tragar els aliments o per progressar correctament els aliments (sòlids o líquids) des de la boca fins l'estómac. Malalties neurològiques com (ELA), el Parkinson, el Alzheimer i (ACVA), entre altres, poden associar-se a un major risc de presentar disfàgia principalment per a líquids.

CARACTERÍSTIQUES

- Consistència/textura: líquida, nèctar, mel, pudin i sòlida.
- Les quantitats petites presenten menor risc.
- Aconseguir o mantenir un estat nutricional adequat.
- Assegurar que es cobreixin els requeriments de líquids.
- Disminuir el risc d'aspiració.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Mengeu poc a poc i feu 5 o 6 àpats al dia.
- Mínim 2 L de líquids al dia.
- Els aliments fred o calents s'empassen millor que els tebis.
- Si es presenta sequedat a la boca → aigua freda i aliments i begudes àcides abans els àpats (estimula la secreció de saliva).
- Si es presenta un excés de mucosa → evitar aliments dolços i suc cítrics

SI PRESENTA DIFICULTATS PER TRAGAR

Problemes per tragar els sòlids:

- Escolliu aliments triturats o tous.
- Eviteu barrejar amb diferents consistències (sopa caldosa amb fideus)
Barregeu aliments sòlids amb salses, llet o brou (consistència semi sòlida).
- Tingueu cura que els triturats de fruites, verdures, llegums, carn i peix, no tinguin residus com espines, ossets, llavors o pells. Una vegada triturats, passeu-los pel passapuré.
- Tritureu aliments, eviteu afegir més líquid del necessari, perquè reduirà el valor nutricional.

Problemes per tragar els líquids:

- Eviteu líquids fins o de viscositat baixa.
- Utilitzeu espessidors.
- La gelatina casolana a la boca es torna líquida, això amb begudes gelificades o espessidors no passa.

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	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	3-6	10 ml
PA I CEREALS	Diari	4-5	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	5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	4 carn magra	130-150 g

OUS	Setmanal	6	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	5-7	Un grapat
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