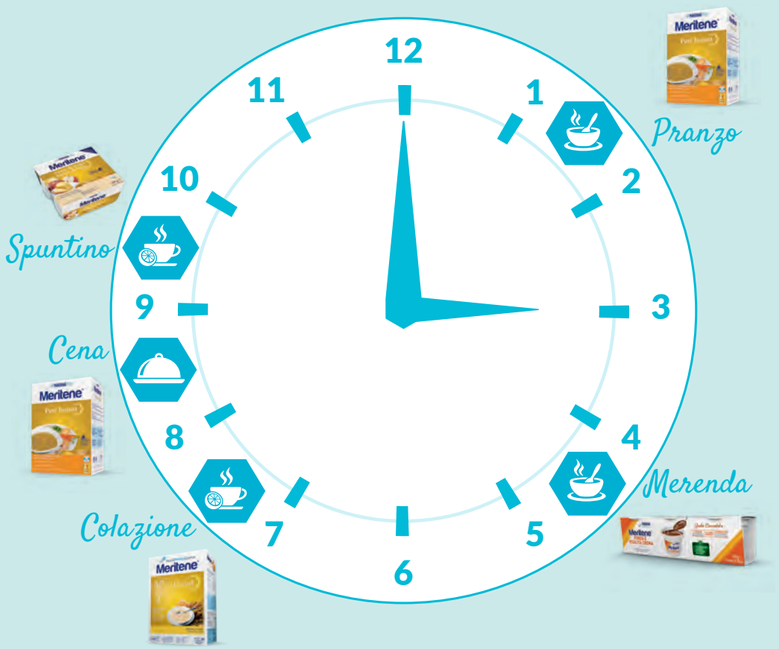
Una soluzione per ogni momento della giornata



www.nutritionalacademy.it - www.meritene.it

Una gamma completa per...

...la nutrizione

Colazione

Meritene® CEREAL
Colazione bilanciata, facile da preparare e dalla consistenza morbida e omogenea.

- 8 cereali e miele

Pranzo e Cena

Meritene® PURÉ
Un pasto principale bilanciato, ricco di proteine e vitamine, dalla consistenza cremosa e facile da deglutire.

- Pollo con verdure
- Vitello con verdure

Spuntino e Merenda

Meritene® FORZA E VITALITÀ CREME
Un budino dessert, pronto all'uso, iperproteico e nutriente, dalla consistenza cremosa e facile da deglutire.

- Vaniglia
- Cioccolato
- Nocciola

Meritene® BUDINO DI FRUTTA
Dessert a base di frutta gradevole ed omogeneo. Ideale in ogni momento della giornata.

- Mela-Vaniglia

...l'idratazione

Bevande gelificate

RESOURCE® AQUA+ gelificata è un alimento destinato a fini medici speciali che permette l'idratazione dei pazienti che soffrono di disfagia (disturbi della deglutizione), riducendo il rischio di aspirazione dei liquidi.

RESOURCE® AQUA+ 3N1 gelificata è un alimento destinato a fini medici speciali studiato per un'idratazione sicura del paziente disfagico contenente un mix esclusivo ad azione rinfrescante e la **fibra PHGG** che favorisce il miglioramento della regolarità intestinale.

Addensanti istantanei

RESOURCE® ThickenUp™
Un addensante istantaneo in polvere, veloce e stabile nel tempo, per alimenti liquidi o semidensi.

RESOURCE® ThickenUp Clear
Un addensante istantaneo a base di maltodestrine e un'esclusiva miscela di gomme di xanthan altamente purificate.

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutritionalacademy.it

Numero Verde 800-434434
Nestlé Italiana S.p.A. - Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6 - 20090 - Assago (Mi)

Cod. 4631489 - 04/2020

Hai difficoltà a deglutire cibi e bevande?

Hai problemi di masticazione?

Quando mangi o bevi, tossisci?

Non sottovalutare i problemi di deglutizione.

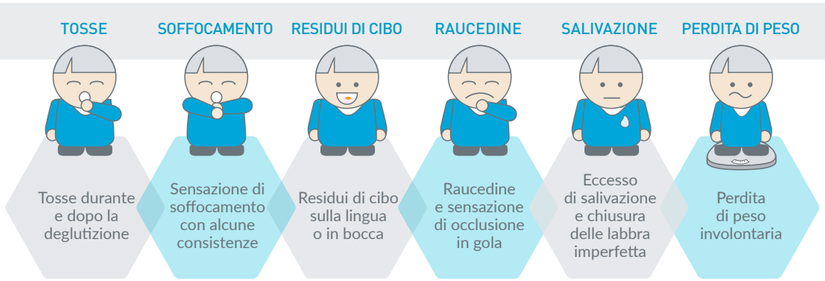
Nestlé Health Science

AW_0238_20_NHS sestino Disfagia.indd 1-3
31/03/20 17:31

Che cos'è la Disfagia?

È la difficoltà di deglutire cibi e bevande, che può derivare da diverse cause: effetti collaterali delle terapie farmacologiche - per esempio, la chemioterapia - oppure cause infettive, metaboliche o neurologiche - come traumi cranici o morbo di Parkinson.

A quali sintomi fare attenzione?



Possibili conseguenze?

- **Infezioni e infiammazioni** quando gli alimenti finiscono nei polmoni (polmonite ab ingestis)
- **Dimagrimento e malnutrizione:** mangiando di meno, non si riceve un apporto sufficiente di nutrienti ed energia
- **Disidratazione** per il disagio nel deglutire bevande/liquidi
- Rischio maggiore di contrarre **patologie**, minore aderenza al trattamento e conseguente minore **risposta alle cure**

Fonti: Ekberg et al. Dysphagia 2002.

Il test EAT-10

Un facile strumento di autovalutazione ideato dal Nestlé Nutrition Institute con lo scopo di individuare i sintomi della disfagia. Se ritieni di essere un soggetto a rischio, o pensi che un tuo caro lo sia, provalo.

Nestlé Nutrition Institute

EAT-10: Test per il monitoraggio della capacità deglutitoria
http://www.nestlenutrition-institute.org/Documents/test1.pdf

Sesso: **Età:** **Data:**

Obiettivo:

Il test EAT-10 aiuta a misurare le sue difficoltà di deglutizione.
Può essere importante parlare con il suo medico per stabilire il trattamento adeguato ai suoi sintomi.

A. Istruzioni:

Risponda ad ogni domanda barrando il valore corrispondente all'entità del sintomo.
Consideri che: 0= nessun problema e 4= problema serio.

1) La difficoltà a deglutire mi ha causato una perdita di peso
0 1 2 3 4

2) La difficoltà a deglutire mi rende difficile pranzare fuori casa
0 1 2 3 4

3) Deglutire i liquidi mi risulta difficoltoso
0 1 2 3 4

4) Deglutire cibi solidi mi risulta difficoltoso
0 1 2 3 4

5) Ho difficoltà a deglutire i medicinali (pillole, compresse, capsule)
0 1 2 3 4

6) Deglutire mi causa dolore
0 1 2 3 4

7) La difficoltà a deglutire mi riduce il piacere del pasto
0 1 2 3 4

8) Quando deglutisco, il cibo mi si ferma in gola
0 1 2 3 4

9) Quando mangio tossisco
0 1 2 3 4

10) Deglutire mi genera ansia
0 1 2 3 4

B. Punteggio:

Sommi i singoli punteggi e scriva il totale nelle caselle.
Punteggio totale (massimo 40 punti) ☐☐

C. Cosa fare dopo:

Se il suo punteggio totale è pari o maggiore di 3, potrebbe avere problemi a deglutire in modo corretto e sicuro. Le consigliamo di condividere i risultati del test EAT-10 con il suo medico.

Referenze: sono state determinate la validità e l'affidabilità del questionario EAT-10.
Belafsky PC, Mouadeb DA, Rees CJ, Pryor JC, Postma GN, Allen J, Leonard RJ. Validity and reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10). Annals Otology Rhinology & Larynology 2008; 117(12): 919-924

Raccomandazioni

CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE ADEGUATA

- concentrare un alto valore nutritivo in piccoli volumi da ingerire
- garantire una dieta varia ed equilibrata
- macinare finemente gli alimenti
- non aggiungere troppi liquidi per non ridurre il valore nutritivo
- non mescolare consistenze diverse nello stesso piatto
- evitare frutta e verdura con semi (kiwi, fragole...), alimenti appiccicosi o semisolidi (puré...), cibi che si sminuzzano in bocca (biscotti...)
- fare attenzione alle caramelle: l'eccesso di salivazione può finire nelle vie respiratorie
- mangiare piccole quantità di cibo alla volta, con cucchiai da dessert

CONSIGLI POSTURALI PER PASTI SICURI

1. EVITARE LA POSIZIONE RECLINATA ALL'INDIETRO DURANTE IL PASTO. Mangiare in posizione il più possibile comoda e verticale, anche quando si è costretti a mangiare a letto.
2. MANGIARE SOLO QUANDO SI È COMPLETAMENTE SVEGLI E VIGILI.
3. TENERE IL CAPO FLESSO IN AVANTI MENTRE SI DEGLUTISCE, con il collo ben allungato ma il mento piegato verso il petto, usando eventualmente i cuscini per il collo, per aiutare a mantenere la posizione corretta della testa.
4. FARE PICCOLI MORSI E SORSI.
5. MANTENERE LA POSIZIONE SEDUTA per almeno 30 minuti dopo la fine del pasto, per ridurre la possibilità di reflusso gastro-esofageo.
6. CERCARE DI NON PARLARE MENTRE SI MANGIA. Mentre si parla, l'epiglottide apre le vie respiratorie, rendendo più facile che cibo e bevande vadano di traverso.

AW_0238_20_NHS sestino Disfagia.indd 4-6
31/03/20 17:31