

# DISFAGIA 2° LIVELLO: LA DIETA QUOTIDIANA CHE FA PER TE



Il **tipo di alimentazione** da seguire, in presenza di disturbi di deglutizione, viene stabilito dal **medico specialista** in nutrizione, dopo che il foniatra avrà stabilito il livello di **gravità della disfagia**. Ne deriva quindi la cosiddetta “**dieta a livelli**”, in cui cibi e bevande avranno la consistenza adeguata alle individuali difficoltà di masticazione e deglutizione.

In presenza di disfagia sono 3 gli obiettivi da tenere ben presente, quando si prepara un pasto:

1. Fare attenzione che la consistenza dei cibi corrisponda a quella prescritta dal medico Specialista per mangiare in sicurezza, evitando **rischi di aspirazione** di cibo nelle vie aeree.
2. Fornire all'organismo tutto quello di cui ha bisogno: acqua, calorie, e nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali)
3. Preparare cibi invitanti e gustosi.

La dieta per essere completa, dal punto di vista nutrizionale, deve comprendere ogni giorno alimenti di tutti i seguenti gruppi:

<b>Gruppi alimentari</b>	<b>Caratteristiche</b>
<b>Carne, pesce e derivati, uova</b>	<i>Ricchi di proteine e ferro</i>
<b>Latte e derivati</b>	<i>Ricchi di proteine, calcio e fosforo</i>
<b>Ortaggi e frutta</b>	<i>Ricchi di acqua, sali minerali, vitamine e fibre</i>
<b>Cereali e derivati, patate</b>	<i>Ricchi di carboidrati</i>
<b>Legumi</b>	<i>Ricchi di proteine vegetali e fibra</i>
<b>Grassi o oli da condimento</b>	<i>Ricchi di energia</i>
<b>Zuccheri e dolci</b>	<i>Ricchi di energia a rapido assorbimento</i>
<b>Bevande</b>	<i>Ricche di acqua</i>

## DIETA DI 2° LIVELLO

Questa dieta è adatta a chi ha una capacità di masticazione ridotta e una deglutizione fortemente compromessa.

### Cibi consigliati

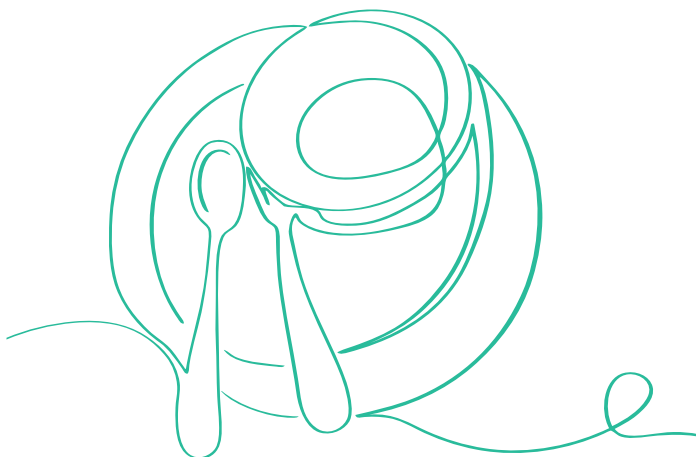
- **Alimenti passati** (consistenza pura o budino cremoso).
- Sono indicati i cibi dai **sapori forti** (es. speziati o agrodolci), per stimolare la salivazione e favorire il riflesso della deglutizione.

### Cibi vietati

- Alimenti in **pezzi interi** o con **doppie consistenze** (es. minestre o zuppe con crostini).
- Alimenti **non compatti** (es. carne trita, riso, legumi, pane e crackers).
- Alimenti che **si sciolgono in bocca** (es. gelati o gelatine).

L'assunzione di **acqua** o altri liquidi risulta **rischiosa**.

Alimenti e bevande possono essere trattati con **appositi addensanti** disponibili in farmacia.



Gruppo di alimenti	Consigliati	Sconsigliati
<b>CEREALI E DERIVATI</b>	Tutti i tipi di farine e cereali che possono essere frullati in modo omogeneo (crema di grano, crema di riso, farina di avena, semolino).	Pane, grissini, crackers, cereali in chicchi (frumento, riso, orzo).
<b>CARNI</b>	Tutte le carni frullate, private di filamenti e ammorbidite con sughi o brodi. Prosciutto cotto frullato finemente. Omogeneizzati e liofilizzati in commercio.	Tutte le carni filamentose che non si riescono a frullare in modo omogeneo.
<b>PESCE</b>	Tutti i tipi di pesce privati di testa, coda, pelle e lische, bene cotti e passati. Omogeneizzati in commercio.	Pesci che non possono essere privati facilmente di pelle, lische, ecc.
<b>LATTE E YOGURT</b>	Tutti. Latte, panna, burro, ecc. possono essere aggiunti ai piatti per aumentare l'apporto calorico.	Yogurt con pezzi di frutta
<b>FORMAGGI</b>	Tutti i formaggi freschi e cremosi. I formaggi stagionati vanno grattugiati e aggiunti ad altre preparazioni.	Formaggi filanti (es. mozzarella) o appiccicosi. Tutti i formaggi semistagionati (es. fontina).
<b>UOVA</b>	Consigliate per molte preparazioni (es. creme o flan) e per arricchire minestre.	Uova sode e fritte.
<b>VERDURE</b>	Verdure senza buccia, semi e filamenti, ben cotte e passate. Omogeneizzati in commercio.	Tutte le verdure crude o cotte, intere o a pezzi.
<b>LEGUMI</b>	Tutti i legumi privati della buccia, ben cotti e passati al setaccio per ottenere una purea omogenea.	Legumi interi.
<b>PATATE</b>	Cotte e passate al setaccio per ottenere una purea omogenea.	
<b>FRUTTA</b>	Tutta la frutta fresca, privata di buccia, torsolo e semi, ben cotta o passata. Succhi di frutta addensati. Omogeneizzati in commercio.	Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca o essiccata.
<b>GRASSI</b>	Olio, burro, panna.	
<b>DOLCI</b>	Creme, budini, frappè, biscotto granulato sciolto in poco liquido.	Caramelle dure, gomme da masticare, biscotti, torte, brioches.
<b>BEVANDE</b>	Secondo indicazioni mediche.	Secondo indicazioni mediche.

## COLAZIONE & SPUNTINI

### Latte arricchito al cacao

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 ml di latte intero
- 20 g di zucchero
- 60 g di biscotto granulato
- 2 tuorli d'uovo
- 40 g di integratore di proteine, vitamine e sali minerali in polvere

#### PREPARAZIONE

Sbatti bene il latte con lo zucchero e gli altri ingredienti. Al termine aggiungi il biscotto granulato e l'integratore, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
236	5	8	36



### Bavarese alla crema

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 2 tuorli
- 50 g di zucchero
- 160 ml di latte
- 2 cucchiaini di colla di pesce
- 2 cucchiai di panna montata

#### PREPARAZIONE

Fai intiepidire il latte, e nel frattempo sbatti i tuorli con lo zucchero in un pentolino. Aggiungi il latte e fai scaldare il tutto a fuoco dolce, senza far bollire, mescolando fino a quando il composto si addensa. Togli dal fuoco e aggiungi la colla di pesce, poi filtra con un colino e aggiungi la panna montata. Versa in due stampi da budino e metti in frigo per alcune ore prima di consumare.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
344	6	24	26



## PRIMO PIATTO

### Zuppa di funghi

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 80 g di funghi
- 30 g di cipolla
- 60 g di patate
- 50 g di carote
- 30 g di zucchine
- 20 g di sedano
- 30 g di pomodori
- 660 ml di brodo
- Olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Trito aromatico e sale



#### PREPARAZIONE

Pulisci i funghi, tagliali a fettine e falli rosolare con poco olio e aglio, poi condiscili con il sale e il trito aromatico. Pulisci le verdure, tagliale a piccoli pezzi e falle rosolare con poco olio. Aggiungi il brodo caldo e fai cuocere per circa 30 minuti, poi unisci i funghi e continua la cottura per altri 20 minuti. Alla fine frulla tutto molto bene.

#### Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
109	4	5	12

## SECONDO PIATTO

### Tartare alla piemontese

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 g di carne di manzo
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- Sale
- Succo di limone
- Brodo



#### PREPARAZIONE

Trita la carne 2 volte, poi condiscila con poco sale, olio e succo di limone a piacere. Frulla tutto molto bene aggiungendo del brodo freddo. Consumare fredda.

#### Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
305	20	25	-

## CONTORNO

### Zucchine alla panna

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 360 g di zucchine
- 2 uova
- 140 g di panna
- Sale

#### PREPARAZIONE

Fai lessare le zucchine intere in acqua salata per una decina di minuti o più, a seconda della grandezza, poi frullale bene e versale in una pirofila da forno.

In una ciotola sbatti le uova intere con il sale, poi aggiungi la panna, mescola bene, versa nella pirofila sopra le zucchine e mescola di nuovo il tutto.

Metti in forno già caldo a 180°-200° per circa 15 minuti.



#### Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
351	11	31	7



## PIATTO UNICO

### Soufflé di funghi

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 g di funghi
- 80 g di fontina
- 20 g di burro
- 100 g di besciamella
- 2 uova
- brodo
- ½ cipolla
- prezzemolo
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- sale

#### PREPARAZIONE

Fai soffriggere la cipolla in olio e 10 g di burro. Aggiungi i funghi a fettine sottili e un pizzico di sale. Fai cuocere per circa 10 minuti aggiungendo poco brodo e mescolando. Al termine aggiungi il prezzemolo e frulla tutto in modo omogeneo.

Intanto prepara la besciamella e scioglici la fontina tagliata a cubetti. Togli dal fuoco, fai intiepidire e incorpora i tuorli delle uova. Monta gli albumi a neve e incorpora anch'essi mescolando delicatamente.

Versa metà del composto in uno stampo da forno, poi aggiungi i funghi frullati e copri infine con il resto della besciamella. Fai cuocere in forno già caldo a 150° per circa 20 minuti.

#### Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
424	23	32	11

