



ÉS MOLT IMPORTANT NO BARREJAR DIFERENTS TEXTURES.

Per evitar problemes de deglució, és bàsic no barrejar aliments amb diferents textures, com per exemple: cereals amb llet, gelat amb xarop, sopa amb fideus...

Quins són els aliments de risc

- + Aliments molt calents, àcids o picants (pebre, vinagre, etc.)
- + Aliments fibrosos o amb filaments amb els quals es puguin ennuegar (pinya, carn fibrosa, branques d'api, tija blanca de l'enciam, de les bledes, espàrrecs, etc.)
- + Fruïtes sucoses que alliberin suc en mastegar-les, gelats, sorbets, etc.
- + Pells de llegums, ossos de carn, espines de peix, pinyols, llavors, etc.
- + Aliments secs, com patates xips, pa torrat, fruita seca, etc.
- + Aliments pastosos com els caramels toffees, arròs sec, etc.
- + Aliments amb dobles textures: brou amb pasta, lleties amb suc, fruita sucosa, llet amb cereals sòlids, etc.

Textura de la beguda durant els àpats

- + En els tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) un got d'aigua gelificada.
- + Entre hores, a mig matí i per berenar, un got d'aigua espessida seguint les indicacions anteriorment descrites.

La suma del talent al servei
dels pacients d'avui i del demà

#VHambTu



Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus

Passeig de la Vall d'Hebron, 119-129 - 08035 Barcelona

 vallhebron.com

 [/company/vallhebron](https://www.linkedin.com/company/vallhebron)

 [vallhebron](https://twitter.com/vallhebron)

 [vallhebroncampus](https://www.instagram.com/vallhebroncampus)

 [vallhebroncampus](https://www.facebook.com/vallhebroncampus)



Com cuidar un pacient amb disfàgia



Què és la disfàgia?

És la dificultat o impossibilitat d'empassar els aliments sòlids i/o líquids.

Les causes de la disfàgia poden ser diverses. Des de malalties que afecten la musculatura, com la fragilitat en pacients molt grans, producció escassa de saliva o lesions en la llengua i les genives.

Els pacients amb disfàgia tenen risc de deshidratació i poden patir problemes respiratoris.

Per evitar-ho cal fer cures específics, sobretot modificant la consistència dels aliments.

Recomanacions

- + Poseu la persona asseguda en el llit amb el capçal totalment incorporat o asseguda en una cadira durant la ingesta i fins a una hora després d'haver acabat.
- + Hidrateu la boca abans de començar a menjar amb bastonets de cotó o saliva artificial.
- + Indiqueu a la persona que per empassar ha de mantenir la barbeta cap avall.
- + Utilitzeu sempre la cullera i administreu els aliments i líquids sempre en petites quantitats.
- + A causa del elevat risc que s'ennuegui no pot ingerir aigua o altres líquids de manera natural, per la qual cosa us recomanem que substituïu els líquids per begudes espessides.



Com es preparen els líquids espessits?

Per espessir els líquids es necessita:

Got, cullereta, espessidor i la beguda que es vulgui servir (aigua, suc, llet, infusió...). La quantitat d'espessidor varia segons el líquid base. A continuació us mostrem les cullerades d'espessidor que caldran per a un got de 150 g segons la textura que vulguem obtenir:

Si el que prepareu és aigua, cafè amb llet, llet o infusió:

Textura NÈCTAR **2** 

Textura MEL **3** 


Textura PÚDING **4** 

Si el que prepareu és suc (pinya, taronja, batuts de sabors):

Textura NÈCTAR **1** 

Textura MEL **2** 

Textura PÚDING **3** 

 No s'ha de deixar el líquid espessit durant més d'una hora en repòs. Una vegada preparat, s'ha de prendre al moment.

Recomanacions nutricionals per seguir una bona dieta a casa

Els pacients amb disfàgia, en funció del grau, hauran de fer una dieta triturada homogènia o bé si és més lleu, podran menjar aliments de fàcil masticació però evitant certs aliments de risc.

- + És important fer una dieta variada i equilibrada.
- + Mantenir una regularitat en els àpats i procurar no saltar-se'n cap.
- + Menjar a poc a poc i amb cullera petita, a petits bocins o cullerades.

En pacients que requereixen una dieta triturada homogènia s'aconsella que el triturat no contingui espines, ossos, pells, etc. I que estigui format per:

- + 1 ració d'aliments proteics: carn/peix/ou
- + 1 ració de verdures
- + 1 ració d'aliments farinacis: arròs/patata /pasta/llegum
- + 1 ració d'oli

I al final, complementar-ho amb unes postres com natilles, iogurt, compota, etc.

 **RECORDEU** que cal espessir els líquids a la textura adequada.

En pacients que només requereixen una dieta de fàcil masticació, cal procurar que els aliments estiguin ben cuits i els plats continguin prou humitat perquè puguin ser deglutits sense dificultat (mandonguilles amb salsa espessa, canelons, lasanya, truita de patates, pastissos de carn o peix, etc.)

En totes dues dietes s'han d'evitar els aliments de risc.