

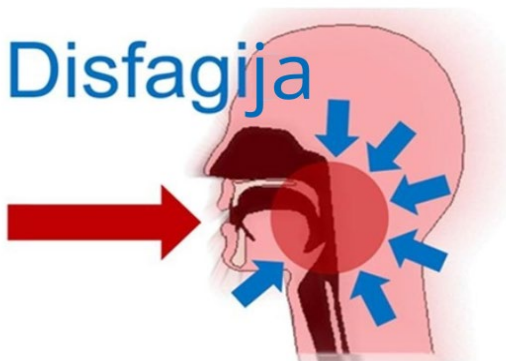


# INFORMATIVNA BRUŠURA

Prehranski in vedenjski nasveti  
za obvladovanje disfagije



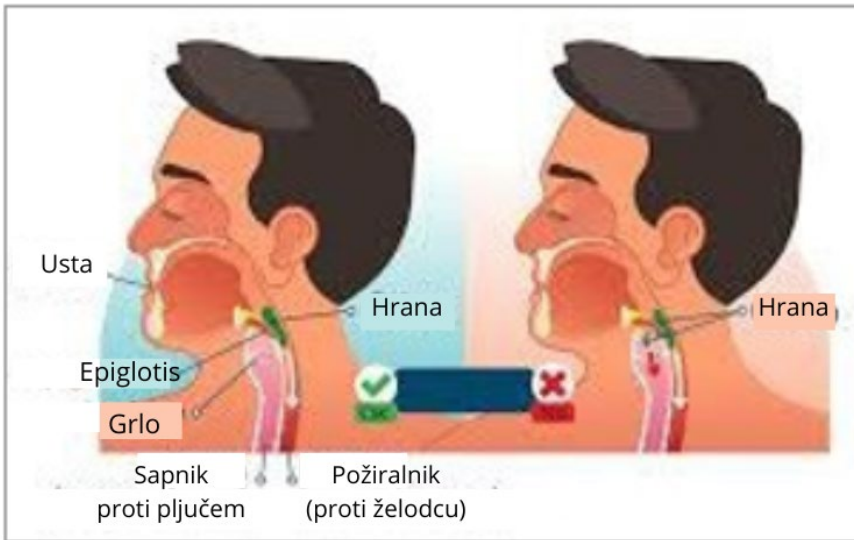
# Disfagija



Disfagija ni patologija, temveč motnja požiranja, tj. težava pri prehajanju trdne hrane in/ali tekočine iz ust v želodec, ki je povezana z več patologijami ali fiziološkim staranjem pri starejših ljudeh (presbifagija).

Te težave lahko pogosto trajajo zelo dolgo. Namen te brošure je podati koristne in praktične predloge za zagotavljanje zdrave in pravilne prehrane tudi ob motnjah požiranja.

Upoštevanje teh dietno-vedenjskih navodil je bistveno za preprečevanje tveganja dehidracije in podhranjenosti, ki sta tesno povezana z disfagijo ali tveganjem aspiracije (vnos hrane v dihalne poti) in pljučnice ab ingestis (okužba pljuč zaradi prisotnosti živil v njih).



Prizadevanje za ohranjanje užitka v prehranjevanju, ki je eden od vidikov zadovoljive kakovosti življenja, ne sme biti sekundarnega pomena.

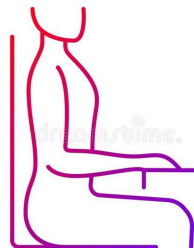


## Vedenjske indikacije

### ▶ Med prehranjevanjem

#### **zavzemite pravilno držo**

(sedite z udobno podprtimi rokami, trup naj bo pokončen, noge naj ne bodo prekrižane, stopala naj bodo trdno na tleh). Tudi če ste priklenjeni na posteljo, morate spoštovati ta položaj katerega lahko dosežete s pomočjo naslonjala postelje ali tako, da več blazin položite drugo na drugo.



### ▶ Med požiranjem nagnite glavo naprej

in spustite brado proti prsnemu košu (ali zavzemite drugo olajšano držo, navedeno med logopedskim ocenjevanjem).

### ▶ Po jedi **ostanite pokonci**

vsaj 20-30 minut, da zmanjšate tveganje aspiracije in preprečite refluks.

### ▶ Med jedjo se izogibajte govorjenju, branju in gledanju televizije, temveč **se osredotočite** na obrok, jejte počasi, skrbno žvečite in se prepričajte, da ste vsak grizljaj popolnoma pogoltnili, preden zaužijete novega.

### ▶ Vsakih 2-3 grizljaje se **odkašljajte**, da preverite, ali so ostanki hrane v grlu, in če jih po potrebi izločite. Nekaj praznih požirkov ima tudi čistilni učinek.

- ▶ **Spremljajte glas:** prisotnost "klokotajočega" glasu pomeni, da so ostanki hrane prisotni na glasilkah, v tem primeru prenehajte s hranjenjem in izkašljajte.
- ▶ V primeru refleksnega kašlja počakajte, da se umiri, preden ponovno začnete jesti.
- ▶ Ob prvih **znaki utrujenosti** ali pomanjkanja pozornosti prenehajte jesti.
- ▶ **Tekočino** (če jo zdravnik/logoped dovoli) lahko zaužijete šele po odstranitvi ostankov hrane iz ust in žrela ter na način katerega ste se dogovorili s strokovnjakom.
- ▶ Po vsakem obroku poskrbite za dobro ustno higieno, tudi zato, da se izognete vdihavanju ostankov hrane, kar je prav tako tako možen pojav.



## Prehranske indikacije

Prehrana pri disfagiji mora biti prilagojena prehranskim potrebam, raznovrstna, da se vnesejo vsa bistvena hranila, in razdeljena na 5-6 obrokov na dan - to omogoča vnos več kalorij in zmanjšuje tveganje za opustitev obroka zaradi utrujenosti, ki je posledica težav pri požiranju.

Če je treba povečati vnos kalorij in/ali beljakovin, je mogoče obroke obogatiti z dodajanjem določenih živil ali začimb (kot v spodnji tabeli).

ENERGIJA		PROTEINI	
SMETANA ALI BEŠAMEL V JUHAH, KROMPIRJU IN ZELENJAVI		POLNOMASTNO IN/ALI KONDENZIRANO MLEKO ZA OBOGATITEV PIJAČ ALI ŽITNIH KAŠ	
EKSTRA DEVIŠKO OLIVNO OLJE ALI DRUGA RASTLINSKA OLJA ALI MASLO V ZELENJAVI, PRVIH IN DRUGIH OBROKIH		JAJCE (npr. soufflé, kolač itd.)	
MARMELADA ALI MED V SMOOTHIJAH, SLADICAH itd.		SIR V PRVIH IN DRUGIH OBROKIH, PRILOGAH	

Dieta pri disfagiji je "varna", če so izbrana živila z naslednjimi **FIZIKALNIMI LASTNOSTMI:**

- **Viskoznost:** označuje, kako "mazljivo/skladno" je živilo.

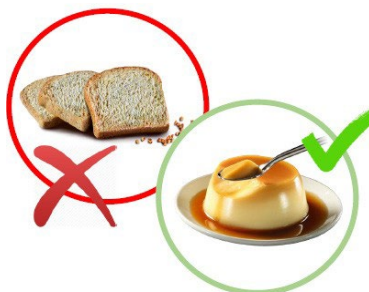
Viskozna hrana zlahka zdrsne trenja na stenah požiralnika.

Viskoznost se lahko

poveča z dodajanjem mastnih začimb, kot so olje in omake (prednostno), majoneza, tekoči bešamel, maslo, smetana itd.



- **Kohezija:** označuje, kako kompaktno je živilo, tj. da se med požiranjem ne drobi, ker bi lahko drobtine vdihnili, zato živila, kot so riž, krekerji, kruhove palčke, suho sadje, prepečenec itd., niso priporočljiva.



- **Homogenost:** pomeni, da mora biti živilo sestavljeno iz delcev enake konsistence in velikosti. Da bi to dosegli, je treba s plodov vedno skrbno odstraniti lupino in semena, kožo, kosti



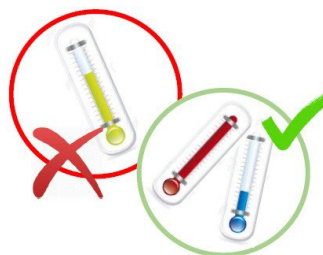
vlaknate sestavine mesa in rib ter izločiti posebno žilavo zelenjavo (npr. artičoke, koromač, zeleno itd.); prav tako se v ta namen izogibajte dvojni konsistenci, tj. jedem, ki imajo skupaj TEKOČE in TRDNE sestavine.



Nekaj primerov: rezanci v juhi, mineštra s koščki zelenjave, jogurt s koščki sadja itd.

- **Temperatura:** označuje da je treba hrano zaužiti pri temperaturi, ki se razlikuje od telesne temperature, da se spodbudi zaznavanje hrane ("čutim hrano, ko jo pogoltnem").

Seveda ne smemo uživati prevroče ali prehladne hrane, da ne bi dražili sluznice.



- **Velikost zaužitega obroka:** označuje velikost zaužitega obroka, ki ga je mogoče zaužiti. To indikacijo poda specialist glede na vrsto disfagije.

## - KONSISTENCA

Označuje, kako gosto mora biti živilo. Ustrezno konsistenco določi zdravstveni delavec glede na stopnjo disfagije.

ORL/logoped bo po oceni tudi predlagal, kdaj je mogoče preiti z ene konsistence na drugo.

Za poenostavitev pristopa smo možne skladnosti razdelili na tri vrste

POLTEKOČE - POLTRDNO – TRDO MEHKO.



## POLTEKOČE

V tej konsistenci je hrana manj gosta krema, ki pada po kapljicah in ne z vlivanjem, ni je mogoče razporejati po plasteh, ni je treba žvečiti. Ima konsistenco jogurta.



## **POLTRDO**

V tej konsistenci je hrana gosta in je ni mogoče piti, temveč le jesti. Ima konsistenco pakiranih sadnih kaš ali zmeščane kreme, skute ali pudinga.



## **TRDO MEHKO**

Pri tej konsistenci je lahko hrana tudi cela,



vendar jo z vilicami zlahka zmeljete v koščke ali pire. To je konsistenca omlete, mesnih kroglic, dobro kuhanih kratkih testenin, dobro kuhanega korenja, vsega, kar je dobro naoljeno. Ne glede na predpisano konsistenco mora živilo upoštevati vse zgoraj navedene fizikalne lastnosti. Če se zaradi prevelike utrujenosti ob prehodu na naslednjo mešanico zmanjša dnevni vnos hrane, je priporočljivo, da se vrnete k prejšnji mešanici ali jo zamenjate.

Za pripravo hrane ustrezne **konsistence** lahko uporabite različne **gospodinjske pripomočke**, kot so mešalnik, mešalnik za zelenjavo, centrifuga, homogenizator.



Konsistence, pridobljene pri različnih postopkih kuhanja/priprave, ali začetne konsistence živil se lahko spremenijo z uporabo **naravnih zgoščevalcev**, s katerimi jedi postanejo gostejše (moka, škrob, krompir, zdrob), ali **redčil**, s katerimi jedi postanejo manj goste (juha, voda, kravje ali rastlinsko mleko).

Hrustljivo ali trdo hrano lahko po potrebi zaužijemo, če jo ustrezno namočimo v vroče napitke ali juho, pri čemer vedno poskrbimo za homogenost hrane.

## ŽIVILA, KI SE JIM JE TREBA IZOGIBATI:

- Vezljiva živila: kuhan sir, mocarela, šunka, žvečilni gumi itd.



- Živila, ki spreminjajo konsistenco: sladoled, bonboni, ledene lizike, smutiji itd.



- Hrana, ki se prijema/lepi na brbončice: sendvič ali kruh za sendvič, banane ali nezreli kakiji.



- Kisla ali začinjena živila, ki dražijo sluznico ali lahko povečajo tveganje aspiracije: limona, čili, kis, poper itd.

**Varna živila so tista, ki v ustih tvorijo en sam homogen ugriz (polna usta) in zdrsnejo navzdol, ne da bi se zmečkala in pustila ostanke.**

## DODATNE KORISTNE INFORMACIJE

- ▶ Da bi preprečili **zaprtje** in **dehidracijo**, ki sta pri osebah z disfagijo pogosta, je treba popiti vsaj 1,5-2 litra vode ali drugih napitkov na dan (čaj, zeliščni čaji, kamilica, ječmenova kava, juha, poparki, po možnosti nesladkani), po možnosti ustrezno zgoščenih za lažje uživanje.



- ▶ Konsistenco tekočin lahko postopoma zgostite z dodajanjem **umetnih zgoščevalcev**, instantnih praškov, pakiranih v pločevinkah.

Po želji lahko nadomestite ali zamenjate z že pripravljeno **želatinasto vodo**, v pakiranjih po 125/150 g, ki je na voljo v sladkani ali sladkani različici in v različnih okusih.



**Pomembno je zagotoviti, da čez dan zaužijete vsaj liter in pol vode v obliki želatinastih tekočin.**

Te izdelke lahko predpiše zdravnik specialist, nacionalni zdravstveni sistem pa jih zagotovi ob aktivaciji poti umetne prehrane na domu.



- ▶ Če se želite izogniti prezgodnji sitosti ali če imate težave, kot sta slabost in bruhanje, **se med obrokom izogibajte vodi ali drugim pijačam.**



## ORALNA PREHRANSKA DOPOLNILA

Dietetična živila za posebne namene se predpišejo, kadar "naravna" živila ne zadostujejo za pokritje dnevnih prehranskih potreb. Ti so na voljo tudi v nacionalnem zdravstvenem sistemu po aktivaciji poti umetne prehrane na domu.

Če so predpisani, jih je treba jemati ločeno od glavnih obrokov, razdeljene, pri čemer je treba paziti, da se paketek ne konča prej kot v 30-40 minutah, po možnosti hladne, da so bolj okusne.

Po odprtju paketa ga shranite v hladilniku in porabite v 24 urah.





## PRIMER DNEVA PREHRANE

ZIVILA		NADOMEST ILA	
<b>Zajtrk</b>			
Zgoščeno polposneto mleko	150 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 polnomastni jogurt</li> <li>Rikota</li> <li>Sirni namaz</li> </ul>	50 g 50 g
Prepečenec, namočen v vročo pripravo	n. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zrnati/namočeni piškoti</li> <li>Žitne kreme</li> </ul>	n. 5 30 g
<b>Prigrizek</b>			
Sveže sadje dobro pretlačeno in zmiksano	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 puding (max 1-2 /teden)</li> <li>1 polnomastni jogurt</li> <li>1 sadno kašo</li> </ul>	
<b>Kosilo</b>			
Kremni zdrob v zelenjavni ali mesni juhi	50 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Žitna kaša</li> <li>Krompirjev pire</li> <li>Dobro kuhane testenine, stepene</li> </ul>	50 g 200 g 50 g
Mleto meso	100 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sveži sir, ki ni lepljiv.</li> <li>Narezan kremni mlečni napitek</li> <li>Oluščene in zmlete stročnice</li> <li>Če , posušene stročnice</li> </ul>	100g 50g 150g 50g
Zmiksana kuhana zelenjava	150-200 g	Stročnice in krompir se ne štejejo za zelenjavo.	
Začimba: 3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja /1-2 žličke naribanega sira			
<b>Prigrizek</b>			
Sveže sadje, dobro pretlačeno ali zmiksano	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 polnomastni jogurt</li> <li>1 sadno kašo</li> </ul>	
<b>Večerja</b>			
Riževa krema v zelenjavni ali mesni juhi	50 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdrob</li> <li>Kremna polenta</li> <li>Dobro kuhane testenine, stepene</li> </ul>	50 g 200 g 50 g
Mehke zmiksane ribe brez kosti	150 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleto meso</li> <li>Zmešana jajca (Po možnosti zmeščana z oljem in majonezo)</li> </ul>	100 g n. 2
Kuhana zmiksana zelenjava	150-200 g	Stročnice in krompir se ne štejejo za zelenjavo.	
Začimba: 3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja /1-2 žličke naribanega sira			
<b>Prigrizek</b>			
Sveže sadje, dobro pretlačeno ali zmešano	150 g	1 sadna kaša z različnimi okusi	

**Pogostost:** ribe 2-4 /teden, meso 2-4 /teden, stročnice 2-3 teden, jajca 2 /teden, sir 1-2 /teden, narezek 0-1 /teden.

## **Opombe**

- Pričakovana teža živila se šteje kot surova in brez odpadkov. Glavni obroki so zamenljivi.
- Vsak pripravek ali pijačo je treba zgostiti/razredčiti/zmehčati po potrebi, da se doseže konsistenca, ki jo določi strokovnjak, v vsakem primeru pa mora biti homogena in dobro začinjena, da ima pravo viskoznost.
- Pred jed lahko začinimo s paradižnikovim pirejem, homogenimi zelenjavnimi omakami ali pa iz glavne jedi, ki je na voljo pri istem obroku, pripravimo hranilno popolno eno jed.
- Najprimernejše narezano meso je kuhana šunka ali pečen piščanec/puran, da bo kremasto in homogeno, ga zmešajte z rikoto/robiolami/sirnim namazom in oljem po okusu.
- Navedena dieta je zgolj okvirna in je ne smete razumeti kot način prehranjevanja, ki ga je treba upoštevati za nedoločen čas.





## Praktične ideje... samo nekaj primerov

### Zajtrk:

- Kava z mlekom s kremnimi piškoti
- Mascarpone/ricotta s svežim stepenim sadjem
- Grški jogurt s piškoti in svežim stepenim sadjem
- Zdrob/sladka riževa kaša s polnomastnim mlekom  
Cimet, kava, ječmen, kakav, fiole za pecivo se lahko uporabijo za aromatiziranje pripravkov.

### Kosilo:

- Zdrob z ragujem in korenčkom
- Stepene testenine z rikoto in poprovo smetano
- Zmiksana lazanja
- Pire krompir z grahom in bučkami

### Večerja:

- Polenta s trsko in brokolijem
- Žafranov kremni riž s piščancem in cvetačo
- Krompirjev in gobov mousse s kremo iz tune in sirnim namazom
- Zelenjavna juha s stepenimi rezanci in kuhano šunko



## Upoštevanje

Oseba z disfagijo lahko uživa vse jedi, ki jih običajno pripravlja doma, če upošteva zgoraj navedene značilnosti; zato so postopki, ki omogočajo, da se čim bolj ohranijo znane kuharske navade, ustrezno mešanje, popraviljanje s tekočino ali gostilom (glede na konsistenco, ki jo določi specialist) ter zagotavljanje homogene in viskozne jedi.

Prehrana ima pomembno vlogo v posameznikovem individualnem in družbenem življenju ter vpliva na kakovost njegovega življenja.







**ZA DODATNE INFORMACIJE SE OBRNITE NA:**

**DIETETIČNO SLUŽBO**

**Zdravstveni direktorat - ASUGI**

**Bolnišnici Cattinara in Maggiore**

**Tel. 0039 040/399 4389 - 4308 - 4903**

Uredil Urad za medije, komuniciranje in odnose z javnostmi ASUGI, na podlagi besedil in slik, ki jih je zagotovila Služba za dietetiko

**Rev. 001 – april 2022**