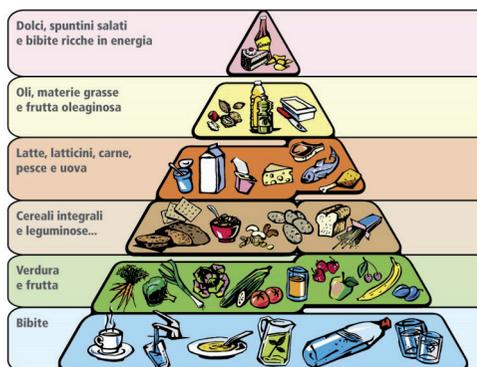


## Alimentazione e prevenzione

L'alimentazione adeguata nell'anziano è fondamentale per prevenire la riduzione delle difese immunitarie, la diminuzione della massa muscolare, la malnutrizione con conseguente perdita di peso e l'insorgenza di ulcere e piaghe da decubito.

### COSA ?



### COME ?

Creando una dieta appetibile.

Offrendo cibi di facile consumo adeguati ai suoi bisogni: tagliati, sminuzzati, frullati..

Garantendo la possibilità di nutrirsi autonomamente rispettando i suoi tempi, anche se dilatati

Preparando posate adeguate ( anche solo il cucchiaino).

Dimenticando il galateo a favore delle autonomie personali, che potrebbero perdersi, aumentando il lavoro del caregiver

Dando un valore conviviale al momento del consumo dei pasti.

Garantendo posture adeguate, attraverso l'uso di ausili

## QUANDO L'ANZIANO DEVE ESSERE SUPPORTATO ...

La frutta è un cibo importante: in forma grattugiata o frullata può essere utile quando l'anziano è inappetente.

Anche i succhi di frutta, occasionalmente, possono essere utili quando manca l'appetito.



Tuttavia, in caso di inappetenza protratta (3-4 giorni) la frutta, ed i succhi, non bastano: servono alimenti più completi.



Parlane con il medico che potrà valutare se adattare la dieta o se servono integratori alimentari adatti alla situazione.

## ATS BRIANZA

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Via Novara, 3 - 208532 DESIO  
Stampa: www.lapoltigraficasrl.it • Scalea (Cs)

U.O.C. Igiene  
Alimenti e Nutrizione

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

## NUTRI-AMO I NONNI

Spunti e riflessioni sulla corretta alimentazione per familiari e badanti



L'anziano, in condizioni di bisogno, si presenta solitamente impaurito, spaventato e rigido nelle sue abitudini. Per aiutarlo nel suo percorso di cura e salute occorre conoscere, accettare e custodire le sue tradizioni in un clima domestico familiare e sereno.

Amore, dedizione e pazienza sono gli strumenti delle persone che si occupano di loro, in una parola i caregiver.

Tel.: 0362 304816-49

E-mail: progetti.alimentazione@ats-brianza.it

## COME FARE PER ALIMENTARLO BENE

**1) Evita la monotonia e offrigli una dieta molto varia utilizzando anche i piatti che lo hanno accompagnato nella vita.**

**2) Distribuisci il cibo nella giornata utilizzando anche gli spuntini, cioè proponi 4 o 5 pasti al giorno.**

*Distribuire il cibo è meglio per la digestione ed il metabolismo e "spezza la monotonia delle giornate"*

**3) Stimolalo a mangiare piatti proteici di tutti i tipi evitando di proporre cene monotone: es. sempre formaggio e minestrina o pane e latte o affettati.**

*Utilizza come fonti di proteine a rotazione anche carni, pesci, uova e legumi.*

**4) Se è inappetente arricchisci la prima portata di proteine (es. carni, uova, pesce, formaggio grattugiato) oppure proponi il secondo come inizio pasto**

*Quando l'anziano ha poca fame tende a saziarsi con la prima portata proposta, di solito un primo, che è meno proteica, e quindi il pasto può risultare insufficiente.*

**5) Preparagli sempre un contorno di verdura, cruda oppure cotta, sia a pranzo che a cena, tenendo conto delle sue capacità di masticazione.**

*La verdura, anche frullata, è una fonte di nutrienti, ma anche di acqua e di fibra, utili alla funzionalità intestinale.*



**6) Spronalo a bere, anche se ha poca sete e se non lo richiede.**

*Sono consigliati 8 bicchieri di acqua al giorno (circa 1,5 L), se necessario con addensanti)*



**7) Per "nutrirlo" di Vitamina D, portalo fuori a prendere il sole.**



## OSSERVA CON ATTENZIONE SE ...

- Sta dimagrendo?
- Quanto pesava 2-3 mesi fa e quanto pesa oggi ?
- I vestiti gli vanno sempre più larghi ?
- Ha meno appetito ?
- Mangia più lentamente o si stanca mentre mangia ?
- Tossisce mentre mangia o subito dopo aver bevuto ? E questo capita sempre più spesso ?
- Capita solo con i liquidi o anche con i solidi ?



## SE OSSERVI QUESTE COSE E' MEGLIO INFORMARE IL MEDICO ...

Puoi anche fornire al medico informazioni aggiuntive e più precise compilando semplici test (pubblicati sul sito di ATS):

- la Griglia delle Porzioni Consumate che valuta la quantità di cibo assunto
- La Scala EAT-10 che valuta la Disfagia