



*INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER
PASTI A DOMICILIO O
PRESSO STRUTTURE NON OSPEDALIERE*



*Documento di indirizzo per
l'elaborazione di pasti per pazienti
affetti da Covid-19*

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE



Sommario

INTRODUZIONE.....	4
ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO.....	5
SUGGERIMENTI.....	5
DOVE TROVIAMO I DIVERSI STIMOLATORI DEL SISTEMA IMMUNITARIO	5
PAZIENTI COVID A DOMICILIO CON SINTOMI LIEVI.....	6
SUGGERIMENTI.....	6
STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI	6
UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO.....	7
COLAZIONE	7
SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO	7
PRANZO E CENA.....	7
ATTENZIONE!.....	7
PAZIENTI COVID A DOMICILIO IN PRESENZA DI DIARREA	8
SUGGERIMENTI.....	8
STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI	8
INDICAZIONI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI.....	9
PAZIENTI COVID A DOMICILIO CON DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE.....	10
SUGGERIMENTI.....	10
STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI	10
INDICAZIONI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI.....	11
UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO.....	12
COLAZIONE	12
SPUNTINO DI METÀ MATTINA.....	12
PRANZO E CENA.....	12
MERENDA METÀ POMERIGGIO	12
PAZIENTI COVID A DOMICILIO CON PERDITA DI PESO IMPORTANTE SARCOPENIA/MALNUTRIZIONE	13
SUGGERIMENTI.....	13
SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI	13

INTRODUZIONE

Una corretta alimentazione e uno stato nutrizionale ottimale rappresentano un fattore di protezione in caso di malattia anche collegata ad agenti infettivi.

Questo documento elaborato dall'Unità Operativa Complessa (UOC) Igiene degli Alimenti e della Nutrizione di ATS Brianza, è indirizzato alle Aziende di Ristorazione e agli Enti responsabili che si occupano della produzione e gestione di pasti trasportati a domicilio o presso strutture non ospedaliere per pazienti affetti da COVID-19 (influenza causata dal virus SARS-CoV-2) con sintomi lievi (paucisintomatici) o che sono in fase di guarigione o dimessi dopo ricovero ospedaliero.

Molti dei sintomi dell'infezione COVID-19 come riduzione dell'appetito, nausea, vomito, perdita di gusto e olfatto, diarrea e difficoltà respiratorie, possono causare una riduzione degli apporti alimentari, e di conseguenza condurre a perdita di peso anche importante, con riduzione della massa muscolare e con rischio di malnutrizione. L'instaurarsi di uno stato di malnutrizione può contribuire ad aggravare la capacità respiratoria e cardiaca, la debolezza muscolare e l'affaticabilità, aumentando quindi i tempi di malattia e di ripresa.

Pazienti più gravi, una volta conclusa la fase critica, vengono dimessi dagli ospedali e possono essere ospitati presso strutture non ospedaliere. Sono pazienti con tampone ancora positivo, quindi infettivi, spesso debilitati sia fisicamente che emotivamente, che presentano ancora segni di astenia, difficoltà di movimento e perdita di gusto e olfatto.

E' fondamentale assicurare pasti equilibrati e appetibili in grado di prevenire o correggere eventuali stati di malnutrizione e di sarcopenia conseguenti alla malattia e in alcuni casi accentuati dall'immobilizzazione e/o dal ricovero prolungato. La maggior parte degli utenti a cui vengono forniti i pasti a domicilio ha solitamente un'età avanzata che è già spesso accompagnata da sarcopenia, problemi di masticazione e di deglutizione e va perciò considerata ad alto rischio nutrizionale e richiede una precoce valutazione, per assicurare un adeguato supporto nutrizionale.

Di seguito vengono fornite le indicazioni per la composizione di menù per diverse situazioni che possono verificarsi durante l'infezione COVID-19 :

- ✓ sintomi lievi (paucisintomatici)
- ✓ sintomi gastrointestinali (es. diarrea, dolori addominali)
- ✓ difficoltà a deglutire (disfagia)
- ✓ perdita di peso importante con sarcopenia/malnutrizione

In ogni caso è fondamentale che il peso corporeo venga monitorato settimanalmente e che vengano comunicate al medico curante eventuali perdite ponderali importanti (circa 2-3 kg in una settimana) così che si possa valutare la necessità di inserire un integratore nutrizionale (energetico e/o proteico). Qualora non fosse possibile rilevare il peso (es. mancanza della bilancia al domicilio) valutare visibilmente un'eventuale variazione (indumenti più larghi, cinture allacciate più strette, ecc.).

ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO

È noto che la nutrizione svolge un ruolo essenziale nello sviluppo e nel mantenimento del sistema immunitario. Le carenze nutrizionali, difatti, possono compromettere la risposta immunitaria e rendere il nostro organismo maggiormente esposto alle infezioni. In una situazione di pandemia come quella attuale un buono stato nutrizionale ed un'alimentazione varia e completa può contribuire a potenziare le capacità di difesa immunitarie e quindi a combattere più efficacemente l'eventuale stato di malattia.

SUGGERIMENTI

- **Aumentare la quota di alimenti vegetali nella dieta.** Più frutta e verdura e più legumi in ogni pasto della giornata, utilizzandoli non solo come contorno, ma anche come ingredienti di primo e secondo piatto. Gli alimenti vegetali sono ricchissimi di vitamine e sali minerali e sostanze antiossidanti
- **Tenere a mente la regola del 5:** 5 porzioni di frutta e verdura variata e dei cinque colori fondamentali (bianco, rosso, arancio, verde, viola) per garantire l'apporto completo di vitamine e sali minerali
- **Consumare cereali prevalentemente integrali** per la maggior ricchezza in fibra e in vitamine
- **Aumentare il consumo di pesce**
- **Consumare quotidianamente un piccola quantità di frutta secca** (es. 3 noci, 1 cucchiaio di mandorle)
- **Utilizzare spezie ed erbe aromatiche al posto del sale** per insaporire: rappresentano un'ottima fonte anch'esse di vitamine e sali minerali diversi nonché di sostanze antiossidanti
- **Variare l'alimentazione** alternando e combinando diversamente tra loro i vari gruppi di alimenti per introdurre tutti i nutrienti e micronutrienti essenziali. La monotonia nella dieta comporta sempre la carenza di uno o più nutrienti/micronutrienti.
- **Seguire le corrette norme igieniche** per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

DOVE TROVIAMO I DIVERSI STIMOLATORI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

- **Glutazione**, prodotto dal nostro organismo, ma si trova anche in alcuni vegetali tra cui asparagi, spinaci, pesche e mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolarne la produzione tra cui quelli ricchi di selenio come: sarde, uovo, senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne;
- **Glutamina**, aminoacido indispensabile per la sintesi di Glutazione contenuto in uova, riso e latte;
- **Arginina**, aminoacido che si trova nella frutta secca e in uova, pesce, carne e legumi.
- **Vitamina C**, le principali fonti sono, uva, peperoni, peperoncino, rucola, crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), kiwi e agrumi; timo fresco, prezzemolo ed erba cipollina
- **Vitamina E**, ne sono ricchi gli oli vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, kiwi;
- **Vitamina D**, presente essenzialmente in alimenti di origine animale, in particolare ne sono ricchi pesce (sgombro, sardina, tonno e salmone), gamberi, uovo, formaggi e burro. I funghi rappresentano l'unica fonte vegetale;
- **Beta-Carotene**, si trova principalmente in peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde;
- **Vitamina B6**, si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca;
- **Vitamina B12**, presente in uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi;
- **Selenio e Zinco**, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano in pesce, carne, grano, avena e legumi

PAZIENTI COVID A DOMICILIO CON SINTOMI LIEVI

SUGGERIMENTI

- **Prevedere pasti piccoli e frequenti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena, (eventuale spuntino serale in caso di cena incompleta).
- **Ai pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **prevedere i tre nutrienti fondamentali:** **carboidrati** sotto forma di primo piatto o di pane o di patate, **proteine** con il secondo piatto (carne o pesce o uova o formaggi o legumi) e **vitamine, sali minerali e fibre** con un contorno di ortaggi, crudi o cotti. Il tutto condito con olio extravergine di oliva possibilmente a crudo.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume. Potenziare lo spuntino successivo con i nutrienti/alimenti non inseriti al pasto principale.
- **Bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno**, (incluse tè e tisane) salvo diverse indicazione mediche. È meglio evitare di bere prima dei pasti, per evitare un effetto sazietà pre-prandiale. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.

STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

- Quando possibile **dare la possibilità di scegliere** tra differenti menù.
- **Alternare le fonti proteiche**, prediligendo pesce, carni bianche e legumi
- Prestare particolare attenzione ai **bocconi**, che devono essere **piccoli**, in modo da facilitare il più possibile la deglutizione e **alla temperatura del pasto**, che dovrà essere né troppo caldo né troppo freddo, per rendere le pietanze più gradevoli.
- Prestare **attenzione alla presentazione del piatto** e all'accostamento dei colori, in modo da compensare con la vista il piacere del cibo nonostante la perdita del gusto o dell'olfatto.
- Quando è possibile **proporre piatti facili da consumare** e tagliare, per esempio di consistenza morbida o già tagliata (es. carne e pesce a bocconcini o straccetti; la frutta in macedonia ...).
- I secondi piatti a base di carne possono essere preparati con salse semplici con verdure o pomodoro o latte o succo di agrumi in modo da mantenere morbidezza e appetibilità.
- Per attenuare il disagio causato dalla perdita del gusto e dell'olfatto, è meglio **non eccedere con il consumo di sale** ma provare gusti nuovi utilizzando erbe, spezie, aceto, prodotti in agrodolce o alimenti con un gusto più deciso, mai provati o consumati in precedenza.

UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

COLAZIONE

- una tazza di latte o yogurt o bevanda vegetale, oppure una spremuta fresca di agrumi oppure o in aggiunta un tè o una tisana caldi
- n.5 o 6 biscotti secchi o n. 4-5 frollini semplici o in alternativa n. 4-5 fette biscottate con marmellata oppure ancora pane con un velo di marmellata.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

- un pacchetto di cracker o grissini oppure tarallini oppure un tè con n. 2-3 fette biscottate o biscotti oppure uno yogurt o un budino, oppure frutta secca oleosa (3 noci, 15-20 mandorle ...).

PRANZO E CENA

- un PRIMO PIATTO asciutto a base di cereali o derivati (80 g di pasta o riso o farro o orzo o farina di mais etc. oppure in sostituzione 100 g di pane) o in brodo con aggiunta di 30-50 di pastina o riso o altro cereale (minestrone con pasta, passato di verdura con riso, minestrina con pasta) oppure 150-200 g patate
- un SECONDO PIATTO alternando gli alimenti proteici (tra parentesi le porzioni di riferimento):

- carne bianca 2 volte a settimana (100 g)
- carne rossa 1 volta a settimana (100 g)
- pesce 2-3 volte a settimana (150 g)
- legumi 2-3 volte a settimana (secchi 30-50 g freschi o gelo 90-150 g)
- formaggi freschi 2-3 volte a settimana (100 g)
- uova 1-2 volte a settimana
- salumi 0-1 volta a settimana

- Un CONTORNO di verdure fresche di stagione crude oppure cotte, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva poco sale iodato ed eventualmente aceto o limone secondo gusto personale.
- Un PANINO (50 g)
- Un FRUTTO fresco di stagione oppure una mousse di frutta o un frutto cotto al forno.

In alternativa all'associazione primo e secondo piatto è possibile proporre un PIATTO UNICO ovvero condendo il primo piatto con un sugo di carne o pesce o legumi o formaggi o uova (es. pasta al ragù, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e ceci, ecc.). Oppure accostando le patate (al vapore, al forno o in purea) al secondo piatto. Il pasto composto dal piatto unico si completa comunque con un contorno ed un frutto.

ATTENZIONE!

In caso di difficoltà di masticazione, devono essere proposti alimenti soffici, ben cotti, tagliati in piccoli pezzi o tritati. Da frutta e verdura devono essere eliminati i semi, le bucce, le parti filamentose o coriacee. Monitorare la presenza di disfagia per poter eventualmente modificare la consistenza del cibo e dei liquidi, prestando attenzione alle caratteristiche fisiche degli alimenti quali coesione, omogeneità, viscosità e dimensione del boccone (vedi scheda dedicata).

PAZIENTI COVID A DOMICILIO IN PRESENZA DI DIARREA

SUGGERIMENTI

- **Monitorare l'assunzione di liquidi** e assicurare una buona idratazione: bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno (incluse tè e tisane), salvo diverse indicazioni mediche. Bere a piccoli sorsi **bevande a temperatura ambiente o calde** anche lontano dai pasti. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.
- **Rispettare una corretta distribuzione dei pasti, evitando pasti abbondanti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume e frazionare gli alimenti in più spuntini.
- **Ridurre il consumo di zuccheri semplici**, (bibite, marmellata, zucchero, gelati, torte farcite con creme e/o panna, pasticcini, ecc.), gli alimenti dolcificati con xilitolo o sorbitolo (es. caramelle o chewing gum senza zucchero) e **lattosio** (latte e latticini freschi).
- **Ridurre il consumo di fibre:** evitare prodotti integrali, i legumi interi e in fase acuta anche le verdure e la frutta fresca. Possono essere sostituite da centrifugati e spremute d'agrumi filtrate, utili a mantenere un introito di liquidi e sali minerali adeguato, ma assunte con moderazione. Successivamente inserirli con gradualità privilegiando quelli riportati in tabella.
- Non consumare più di due frutti al giorno (vedi tabella).

STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

- **Privilegiare preparazioni semplici** e metodi di cottura che prevedono l'uso di olio extravergine di oliva a crudo (es. vapore, microonde, al forno, pentola a pressione). Evitare i cibi piccanti, le frittture, gli intingoli, le salse (maionese, senape ...) e alimenti ricchi in grassi saturi (burro, panna, mascarpone, pancetta, insaccati ecc.) che possono rallentare la digestione.
- Per la preparazione dei primi piatti privilegiare l'uso del **riso** per la sua proprietà astringente o in sostituzione del primo piatto le patate che svolgono un'azione rimineralizzante e protettiva delle mucose.
- Usare poco sale, meglio se iodato. **Per insaporire** i piatti privilegiate l'uso **di succo di limone ed erbe aromatiche** (basilico, salvia, ecc.). Il limone possiede anche un'azione battericida utile in caso di diarrea.
- **Evitare spezie piccanti, pepe, peperoncino**, perché possono irritare le mucose intestinali.
- Per le preparazioni utilizzare brodo vegetale, inizialmente solo di patate e carote (senza verdure). Le patate hanno azione rimineralizzante e proteggono le mucose; le carote ricompongono le feci. Evitare brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.

INDICAZIONI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	CONSIGLIATI	DA EVITARE
CEREALI, DERIVATI e PATATE	Riso, pane tostato, o pane fresco senza mollica, fette biscottate, grissini o cracker. Patate e primi piatti semplici.	Prodotti integrali. Pizza, focaccia, patate fritte, primi piatti elaborati, tortellini.
CARNE E PESCE	Carni e pesci magri cucinati lessati, al vapore, ai ferri o al forno senza grassi. Prosciutto magro e bresaola sono i soli salumi permessi.	Insaccati, pancetta, coppa ...
LATTE E YOGURT	Da evitare in fase acuta. Poi inserire con gradualità prodotti delattosati, (non più di una porzione al giorno) saggiandone la tollerabilità	Latte
FORMAGGI	Formaggi stagionati non piccanti che hanno ridotto tenore in lattosio grazie alla stagionatura e permettono un recupero di minerali.	Formaggi freschi
UOVA	Le uova in camicia o alla coque (non più di 2 volte a settimana)	Frittata
LEGUMI	Da evitare in fase acuta, successivamente, inserirli con gradualità solo sotto forma di passati di legumi.	Legumi interi
VERDURE	Carote lessate (ricompongono le feci), pomodori maturi senza buccia e semi, aglio e cipolla in piccole quantità e mai soffritti, le foglie della bietola e spinaci, il cuore del finocchio lessato, le gemme degli asparagi, zucchine e fagiolini; non in fase acuta e in piccole quantità in fase di remissione	Tutte in fase acuta, successivamente inserimento graduale
FRUTTA	La frutta non deve essere superiore a 2 porzioni al giorno, sempre sbucciata scegliendo tra: mela, pera, albicocche, agrumi, melone, mirtillo. La banana deve essere assunta in piccole quantità. Succo di mela o d'arancia è permesso purché centrifugato e senza zucchero in quantità moderate.	Frutta secca oleosa, sciroppata o disidratata. Fichi, uva, ciliegie, prugne.
DOLCI e SNACK	Biscotti secchi non farciti	Cioccolato, caramelle, torte, frollini, pasticcini, gelati, torte pasticcini ... Snack dolci e salati
CONDIMENTI E ALIMENTI VARI	Olio extravergine di oliva per condire gli alimenti da usare al crudo Erbe aromatiche, brodo vegetale filtrato.	Burro, lardo, margarine. Salse, maionese, ketchup, senape. Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo. Peperoncino, pepe e spezie
BEVANDE	Acqua a temperatura ambiente, caffè d'orzo, tè leggero, camomilla e tisane senza zucchero.	Bevande fredde. Alcolici e superalcolici. Bevande zuccherine come acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti" Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola)

PAZIENTI COVID A DOMICILIO CON DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE

SUGGERIMENTI

- Assumere alimenti di consistenza omogenea e semisolida (frullati o omogeneizzati), fruibili con il cucchiaino, che non richiedono masticazione.
- **Prevedere pasti piccoli e frequenti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena con eventuale spuntino serale.
- **Ai pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **prevedere i tre nutrienti fondamentali:** **carboidrati** sotto forma di cereali (in crema o omogeneizzati o frullati) o patate (in purea), **proteine** con il secondo piatto (carne o pesce o uova o formaggi o legumi, omogeneizzati o frullati o liofilizzati) e **vitamine, sali minerali e fibre** con un contorno di ortaggi cotti (frullati o omogeneizzati). Il tutto condito con olio extravergine di oliva possibilmente a crudo.
- Proporre le tre portate separate in modo da poter valutare la quantità di alimenti consumata e in caso di consumi ridotti compensare durante lo spuntino.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume.
- Per **umentare l'apporto energetico** del pasto è utile arricchire le preparazioni con condimenti (olio, burro) e salse (panna da cucina, maionese, besciamella), oppure zucchero, miele, marmellate, sciroppi, succhi di frutta.
- Per **umentare l'apporto di proteine**, è utile arricchire le preparazioni con formaggi, uova, latte o latte condensato, carni e pesci (anche come liofilizzati).
- **Bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno**, (incluse tè e tisane) salvo diverse indicazioni mediche. In caso di **difficoltà a deglutire i liquidi devono essere utilizzati addensanti**. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.

STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

- **Il pasto** a consistenza modificata **deve essere appetibile** e presentato in modo piacevole. Quando possibile dare la possibilità di scegliere tra differenti menù.
- Gli **alimenti frullati** devono essere **filtrati** per rimuovere i frustoli.
- La **carne deve essere ben cotta** e tagliata in piccoli pezzi o macinata prima di essere frullata o omogeneizzata.
- I **liquidi devono essere aggiunti gradualmente:** l'eccesso può modificare il sapore dei cibi, ma soprattutto la sua consistenza.
- L'utilizzo del latte intero migliora la consistenza dei cibi frullati.
- I cibi una volta frullati, devono essere **mantenuti a temperature idonee fino al consumo**, poiché rappresentano un eccellente mezzo di coltura per la crescita batterica: le quantità eccedenti devono essere refrigerate o possono essere anche surgelate in porzioni monodose.
- Per la scelta degli alimenti seguire la tabella sotto riportata.
- Sono da privilegiare gli alimenti naturali poi frullati o omogeneizzati rispetto a quelli del commercio (es. liofilizzati o omogeneizzati).
- Consumare il pasto in luogo piacevole e tenere la schiena dritta e possibilmente con le braccia ben appoggiate sul tavolo, per facilitare la deglutizione. È consigliabile dopo aver masticato il boccone, flettere leggermente il capo in avanti in modo da aiutare l'ingresso degli alimenti per poi deglutirli con maggiore facilità.

INDICAZIONI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	CONSIGLIATI	DA EVITARE
CEREALI E DERIVATI	Tutti i tipi di cereali che devono essere ridotti in crema (frullati o omogeneizzati) oppure possono essere utilizzati semolino, crema di riso, crema multi cereali, crema di avena (es. prodotti prima infanzia)	Cereali che si sbriciolano, quali grissini e cracker o gallette; prodotti che aderiscono facilmente al canale digerente, quali pane o pan carrè; pasta, cereali in chicco (riso, orzo, farro,...). Tutti i piatti doppia consistenza come minestrina (brodo + pastina/riso), minestrone (brodo + verdure a pezzi + riso/pasta)
CARNI	Tutte le carni privi di filamenti, tendini, ossa e parti grasse, omogeneizzate o frullate, ben cotte al forno con sughi e brodi per renderle più gustose. Prosciutto cotto omogeneizzato o frullato con salse e ridotto a passato o mousse.	Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano alla frullatura. Prosciutto crudo e bresaola. Prodotti pre-impanati e fritti.
PESCE	Tutti i tipi di pesce privi degli scarti (pelle, lisce, coda, testa), ben cotti, o tonno in scatola omogeneizzati oppure frullati e ridotti a mousse o passati o crema.	Prodotti pre-impanati e fritti
LATTE E YOGURT	Yogurt vellutati, cremosi e densi privi di pezzi di frutta. Latte, panna, besciamelle, burro possono essere utilizzati come ingredienti di preparazione (budini, creme, pappe ...).	Yogurt con pezzi di frutta.
FORMAGGI	Tutti i formaggi freschi se cremosi e scivolosi come robiola e ricotta. I formaggi stagionati solo se grattugiati e aggiunti ad altre preparazioni.	Formaggi a pasta filata o troppo appiccicosi (mozzarella, scamorza ...) oppure semi stagionati (fontina, taleggio..) se non ben amalgamati in altre preparazioni.
UOVA	Utili per preparare creme, flan o per arricchire passati o creme.	Uova sode, frittate o omelette.
VERDURE	Tutte senza buccia, semi, filamenti, parti coriacee, ben cotte, frullate e passate al setaccio oppure omogeneizzate.	Tutte le verdure crude o cotte intere o pezzi.
LEGUMI	Tutti i tipi ben cotti e privi di bucce, passati al setaccio o omogeneizzati.	Legumi interi
PATATE	Cotte al vapore, passate al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea	A pezzi o intere.
FRUTTA	Fresca o cotta privata di buccia, semi e torsolo, ridotta purea o omogeneizzata. O centrifugati o spremute eventualmente l'aggiunta di addensante. Frutta secca o semi oleosi frullati fino ad ottenere farine.	Macedonia, frutta secca, frutta essiccata o frutta candita.
GRASSI	Privilegiare l'uso di olio extravergine di oliva. Possono essere utilizzati burro, panna, creme, salse (maionese besciamella ...).	
DOLCI	Creme, budini, gelatine.	Caramelle, biscotti, torte, brioche, cioccolato.

(Tratta e modificata da PDTA Disfagia – AReSS Piemonte – 2013)

UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

COLAZIONE

- Zuppa di latte con aggiunta di caffè (se gradito) con 2-3 cucchiaini di biscotti granulari oppure 3-4 fette biscottate (o 3-4 biscotti se preferiti) sbriciolate fino ad ottenere una consistenza cremosa e omogenea
- Zuppa di the con 2-3 cucchiaini di biscotti granulari oppure 3-4 fette biscottate (o 3-4 biscotti se preferiti) sbriciolate fino ad ottenere una consistenza cremosa e omogenea

oppure

- yogurt alla frutta omogeneo (senza pezzi interi) oppure yogurt intero naturale

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

- mousse di frutta o yogurt cremoso senza pezzi o frutta fresca grattugiata o frullata

PRANZO E CENA

- PRIMO PIATTO realizzato con sughi semplici e poi omogeneizzato oppure farina di cereali (es. crema di riso o di mais e tapioca o semolino) sciolta in passati o vellutate di verdura o in brodo per formare una crema con l'aggiunta di 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e 1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato
- SECONDO PIATTO: carne o pesce cotti con sughi per mantenerli morbidi e poi frullati o omogeneizzati oppure formaggio fresco cremoso (robiola, ricotta o tipo quark...) o legumi cotti passati o omogeneizzati o prosciutto cotto frullato o in mousse, o n.1-2 uova sciolte nel primo piatto oppure omogeneizzati di carne o pesce
- CONTORNO: verdura cotta frullata o omogeneizzata anche con l'aggiunta di panna o besciamella oppure olio extravergine di oliva e formaggio grana grattugiato per insaporire
- FRUTTA: mousse o purea di frutta

MERENDA METÀ POMERIGGIO

- Un budino, uno yogurt cremoso senza pezzi, una panna cotta, un dolce al cucchiaino a base di ricotta

PAZIENTI COVID A DOMICILIO CON PERDITA DI PESO IMPORTANTE SARCOPENIA/MALNUTRIZIONE

SUGGERIMENTI

- **Prevedere pasti piccoli e frequenti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena, (eventuale spuntino serale in caso di cena incompleta).
- **Ai pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **prevedere i tre nutrienti** principali: **carboidrati** sotto forma di primo piatto o di pane o di patate, **proteine** con il secondo piatto (carne o pesce o uova o formaggi o legumi) e **vitamine, sali minerali e fibre** con un contorno di ortaggi, crudi o cotti. Il tutto condito con olio extravergine di oliva possibilmente a crudo.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume. Potenziare lo spuntino successivo con i nutrienti/alimenti non inseriti al pasto principale.
- **Assumere ad ogni pasto 25-30 grammi di proteine di alta qualità** (pesce, carne, legumi abbinati ai cereali, uova, latticini): l'assunzione corretta di aminoacidi ad ogni pasto (colazione, pranzo e cena) è una condizione fondamentale per attivare la sintesi proteica muscolare.
- Per aumentare la quantità di energia e proteine nella giornata **proporre spuntini proteico/calorici di piccolo volume** scegliendo gli alimenti in base alla capacità deglutitoria es. budini, latte e cioccolato, formaggio e cracker, prosciutto e grissini, yogurt greco, frutta secca, noci e semi (eventualmente macinati), barrette di cereali, gelati, latte arricchito con latte condensato/latte in polvere + biscotti.
- **Idratarsi a sufficienza: bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno**, (incluse tè e tisane) salvo diverse indicazioni mediche. È meglio evitare di bere prima dei pasti, per evitare un effetto sazietà pre-prandiale. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.
- Inserire anche bevande al latte (al malto, cioccolato calda, caffè al latte, frullati e frappè) che possono facilitare il raggiungimento dei fabbisogni in energia, proteine, vitamine e minerali.
- **Consumare il pasto in luogo piacevole** e tenere la schiena dritta e possibilmente con le braccia ben appoggiate sul tavolo, per facilitare la deglutizione.
-

SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI

Nel caso di bassi apporti nutrizionali con sola dieta (inferiori al 70% dei fabbisogni), agli spuntini di alimenti naturali possono essere aggiunti integratori modulari proteici in polvere. In relazione ai fabbisogni individuali, utilizzare supplementi nutrizionali orali ipercalorici (almeno 1.5 kcal/ml) e iperproteici (almeno 10 g di proteine per 100 ml). Può essere sufficiente anche ½ flacone in aggiunta a uno degli spuntini con alimenti naturali, oppure uno o più flaconi in relazione alle assunzioni accertate. Per i pazienti diabetici vanno utilizzati integratori specifici. Nel caso di utilizzo di supplementi orali liquidi, si consiglia di consumarli lentamente, a piccoli sorsi, nell'arco di 60-120 minuti, al fine di evitare il senso di gonfiore gastrico e addominale. È preferibile assumerli lontano dai pasti per integrare l'alimentazione naturale quando questa sia insufficiente a coprire i fabbisogni.

BIBLIOGRAFIA

- ASAND - Linee di indirizzo per l'assistenza nutrizionale del paziente SARS-CoV-2 positivo paucisintomatico o post dimissione a domicilio o presso strutture non ospedaliere. Aprile 2020
- ANDID – L'assistenza nutrizionale nei pazienti ospedalizzati SARS-CoV positivi. Aprile 2020
- ANSISA – Indicazioni nutrizionali per pazienti affetti da COVID-19. Aprile 2020
- SINPE- RACCOMANDAZIONI PRATICHE PER IL TRATTAMENTO NUTRIZIONALE DEI PAZIENTI AFFETTI DA COVID-19. Aprile 2020-05-22
- SINuC-SIAARTI - RACCOMANDAZIONI PER IL TRATTAMENTO NUTRIZIONALE DI PAZIENTI AFFETTI DA COVID-19 E RICOVERATI NEI REPARTI DI TERAPIA INTENSIVA E SUB-INTENSIVA (Level III-II Care) Aprile 2020

A cura di:

ATS BRIANZA

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione (Direttore dott.ssa Nicoletta Castelli)

Maggio 2020

Per info:

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UNITA' ORGANIZZATIVA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
VIA NOVARA, 3
20832 DESIO
e-mail: Progetti.alimentazione@ats-brianza.it
TEL. 0362/304849-16

