



Azienda Ospedaliera  
Ospedali Riuniti Marche Nord

# CONSIGLI NUTRIZIONALI PER PAZIENTI AFFETTI DA COVID-19 IN POST DIMISSIONE A DOMICILIO



**Opuscolo  
informativo**

Edizione Maggio 2020

## PREMESSA

*Una corretta alimentazione e uno stato nutrizionale ottimale rappresentano elementi che permettono a tutte le persone una migliore resilienza in presenza di situazioni patologiche anche collegate ad agenti infettivi.*

*Il rischio di malnutrizione o uno stato di malnutrizione può essere già presente prima del ricovero ospedaliero, riconducibile a problematiche nutrizionali, cliniche, neuro-psichiatriche e sociali. Tale situazione può peggiorare durante un periodo medio-lungo di ospedalizzazione, in particolare negli anziani, conseguente a diversi fattori tra cui la patologia di base e le sue complicanze, immobilizzazione a letto, inappetenza, digiuno correlato a procedure diagnostiche.*

*Il presente opuscolo ha la finalità di fornire consigli nutrizionali utili ai pazienti affetti da Covid-19 una volta dimessi, al fine di mantenere o raggiungere un buono stato nutrizionale.*



## MONITORAGGIO DEL PESO CORPOREO

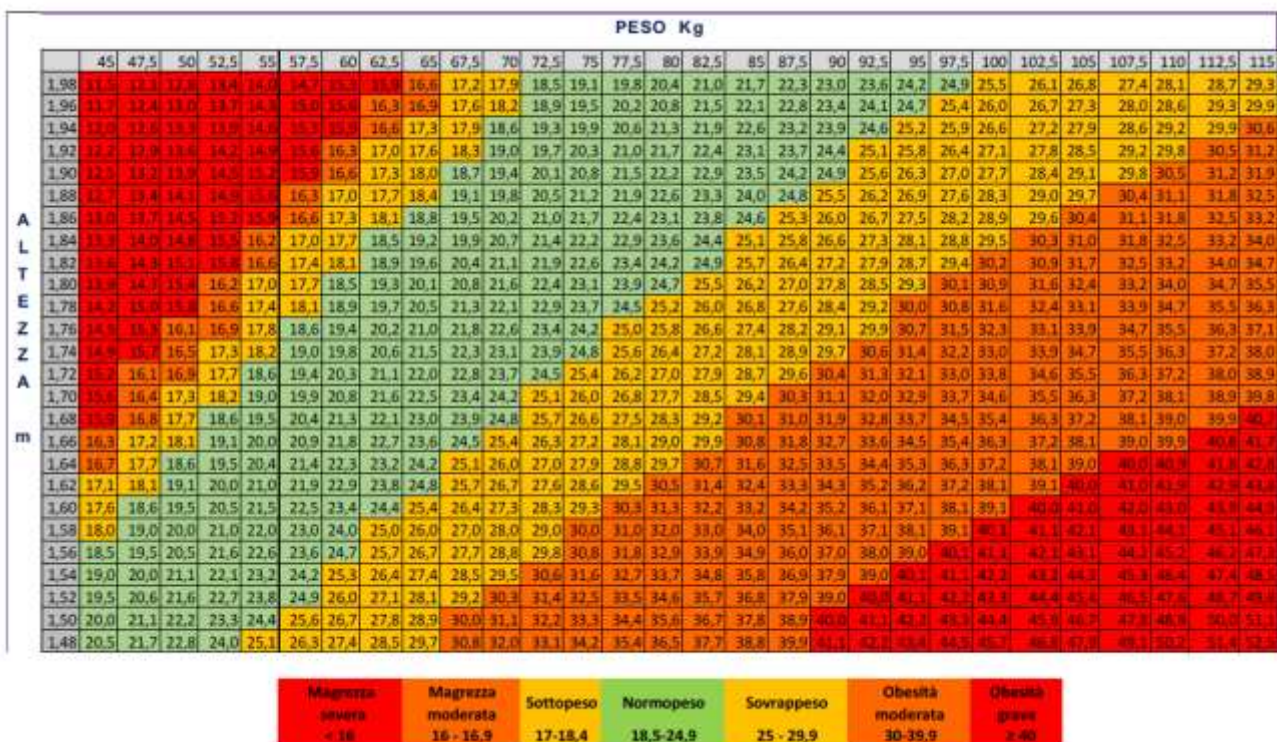
Dopo la dimissione dall'Ospedale, è importante raccogliere il dato del **peso corporeo** e della sua variazione rispetto al peso abituale o pre-ricovero, registrando entrambi i valori in modo da averne traccia nel tempo e poterne valutare l'andamento.

Il calo ponderale non intenzionale è infatti un evento possibile in pazienti SARS-CoV-2 positivi che sono stati trattati in strutture ospedaliere.

Peso attuale e variazione di peso sono, quindi, utili indicatori circa lo stato nutrizionale, in particolare per quelle persone con valori di indice di massa corporea (IMC) sotto soglia, che dimagrendo ulteriormente possono risultare più vulnerabili.

Nella Figura 1 è riportato uno schema del rapporto tra il peso corporeo e la statura per gli adulti da cui si può facilmente ricavare l'IMC. I diversi colori definiscono le categorie dello stato ponderale: normopeso, sovrappeso, obesità e magrezza.

Figura 1: schema per la valutazione dell'IMC negli adulti



## NUTRIENTI

Il nostro corpo è una macchina che ha bisogno di energia per funzionare. Questa energia ci è fornita dal cibo, ricco di nutrienti, che introduciamo giornalmente. Nessun alimento però contiene tutte le sostanze nutritive nella quantità adatta a soddisfare i fabbisogni energetici e nutrizionali dell'organismo: pertanto è indispensabile mangiare sempre in modo variato.

I nutrienti che nel nostro organismo svolgono precisi compiti e funzioni, sono:

- Carboidrati
- Lipidi
- Proteine
- Vitamine
- Sali minerali
- Fibra
- Acqua



### ALIMENTI CONTENENTI CARBOIDRATI

#### Cereali e derivati, tuberi

I *cereali* (*grano, orzo, farro, miglio, riso, mais ...*) e loro derivati (pane, pasta, fette biscottate, grissini, crackers, ecc.) devono essere presenti tutti i giorni, nei 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena).

Appartengono a questo gruppo anche le patate (tuberi) e le castagne (ricche di amido).

### ALIMENTI CONTENENTI LIPIDI

#### Grassi da condimento

Per condire si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo. E' importante sottolineare che tale alimento non deve mai mancare sulla tavola perché fornisce acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e interviene in molti processi metabolici, sintesi di ormoni, assorbimento delle vitamine liposolubili ed è un alimento strategico per aumentare l'apporto calorico giornaliero.

### ALIMENTI CONTENENTI PROTEINE

#### Latte e derivati

*Latte e yogurt*: preferire il prodotto intero, in quanto a maggior contenuto calorico rispetto il prodotto parzialmente scremato o scremato.

*Formaggi*: preferire i formaggi freschi (mozzarella, stracchino, robiola, squacquerone, caciotta) a minor contenuto di sale e acidi grassi saturi.

#### Carne, pesce, uova

Tra le *carni*, meglio prediligere i tagli più magri dando preferenza alle carni bianche rispetto alle carni rosse e ai salumi. Tra le carni conservate preferire gli

affettati più magri (prosciutto crudo e cotto e speck privati del grasso visibile, bresaola) il cui consumo deve essere moderato poiché ricchi di grassi saturi e sale. Il pesce, in particolare quello azzurro, è ricco di grassi omega-3, che svolgono un'azione protettiva nei confronti della malattia cardiovascolare arteriosclerotica. L'uovo è un alimento completo che può essere utilizzato in molte preparazioni culinarie.

### Legumi

Il consumo di *legumi* (*fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave ...*) è fortemente raccomandato sia come piatto unico (esempio: pasta e legumi) sia secondo piatto (es. insalata di legumi).

## **ALIMENTI CONTENENTI VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRA E ANTIOSSIDANTI**

### Verdure e frutta

E' consigliabile un consumo giornaliero di entrambe le tipologie di alimenti nel rispetto della stagionalità, cercando di assumere ogni giorno verdura e frutta di diverso colore: bianco, verde, rosso, giallo/arancio, viola/blu, per assumere una maggiore varietà di antiossidanti.

## **ACQUA**

Il fabbisogno idrico nell'individuo è indicativamente pari a **1,5-2 litri al giorno** assunti attraverso il consumo di acqua.

Consigli:

- asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno (es: 6-8 bicchieri/tazze di liquidi al giorno) anche attraverso tisane e thè se graditi;
- bevi frequentemente e in piccole quantità;
- bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti, un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;
- le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete;
- è bene evitare di bere prima dei pasti, per evitare l'eccessivo saziamento pre-prandiale;
- durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua
- in determinate condizioni di malattia che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio: stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

## DIETA MEDITERRANEA

Parlare di sana alimentazione in maniera generica è piuttosto riduttivo, poiché ogni essere umano, a seconda delle caratteristiche fisiche, dell'età, del sesso e dello stile di vita condotto, ha diverse necessità nutrizionali. Esistono però delle regole generali che servono a differenziare un'alimentazione sana, da una che potrebbe causare problemi all'organismo.

Uno dei principali riferimenti per identificare gli elementi di una dieta sana ed equilibrata è la **piramide alimentare mediterranea** (modificato da: Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione INRAN).



Alla base della piramide alimentare si desidera mettere in evidenza quattro aspetti fondamentali: svolgere regolarmente **attività fisica** per mantenersi attivi, controllare il proprio peso corporeo, preservare la massa muscolare; la **convivialità** intesa come condivisione dei pasti è un'aspetto psicologico importante; rispettare i ritmi della natura e quindi la **stagionalità** degli alimenti; dare la preferenza ai **prodotti locali** e a km 0 (meno trasformati) rispettando le tradizioni del luogo in cui si vive.

Quotidianamente dobbiamo avere cura di bere un'adeguata quantità di **acqua**. In ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) devono essere presenti i **cereali** (frumento, riso, orzo, farro, ecc...) o i loro derivati (pane, pasta, crackers, fette biscottate, ecc...) importante fonte di carboidrati; **la frutta fresca** e la **verdura** variando i colori al fine di garantire un'a maggiore varietà di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti.

Durante il giorno preferire il consumo di **olio di oliva extravergine** nella quantità di almeno 3-4 cucchiaini al giorno; **frutta a guscio e semi** (noci, nocciole, pistacchi, mandorle, ecc...) e i semi oleosi (semi di girasole, di zucca, ecc...) generosi di

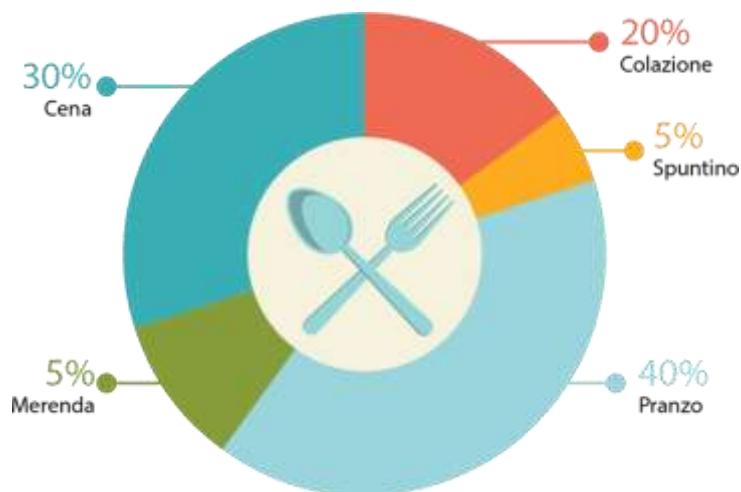
grassi protettivi e micronutrienti; **latte e derivati** per favorire una corretta introduzione di calcio e per tutelare il benessere delle ossa, sono consigliate almeno 2 porzioni al giorno di latte o yogurt; **erbe aromatiche e spezie** fornendo sapore agli alimenti permettono di ridurre la quantità di sale aggiunto alle preparazioni.

Nell'ultima parte della piramide alimentare ci vengono fornite le frequenze di consumo *settimanale* degli alimenti di origine animale e vegetale che forniscono proteine.

Si consiglia di consumare la carne bianca 2 volte a settimana, il pesce almeno due volte a settimana, i legumi più di due volte a settimana e le uova da 2 a 4 a settimana.

Alimenti di cui è bene ridurre il consumo sono le carni rosse, i salumi e gli insaccati, gli alimenti fritti, i dolci in genere e le bevande gassate e zuccherate.

È consigliabile, inoltre, suddividere la giornata alimentare in **5 pasti**:



Si ribadisce l'importanza di consumare una **colazione ricca e completa** e di assumere **piccoli spuntini** a metà mattina e metà pomeriggio per evitare lunghi periodi di digiuno. In caso di calo ponderale utile aggiungere uno spuntino serale.

A seguire sono indicate le porzioni standard dei principali alimenti a cui possiamo fare riferimento a domicilio per comporre il nostro menu.

## Porzioni standard dei principali alimenti (LARN,2012)

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard <sup>(1)</sup>	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g <sup>(2)</sup>	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di sbaccalà
	uova	50 g	1 uovo
LEGUMI <sup>(3)</sup>	legumi freschi o in scatola	150 g <sup>(2)</sup>	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiai
CEREALI E DERIVATI <sup>(4)</sup> , TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta <sup>(5)</sup> , riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto <sup>(6)</sup>
	biscotti ecc.		2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di "muesli"
	patate <sup>(7)</sup>	200 g	2 piccole patate



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard <sup>(1)</sup>	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
<b>VERDURE e ORTAGGI</b>	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
<b>FRUTTA</b>	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaino
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
<b>ACQUA</b>	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
<b>BEVANDE ANALCOLICHE</b>	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta
		330 mL	1 lattina
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
<b>BEVANDE ALCOLICHE</b>	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
<b>DOLCIUMI</b>	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

<sup>(1)</sup> le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

<sup>(2)</sup> peso sgocciolato.

<sup>(3)</sup> legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

<sup>(4)</sup> pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

<sup>(5)</sup> pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

<sup>(6)</sup> brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

<sup>(7)</sup> gnocchi di patate: 150 g.

## PREPARAZIONE DEI PASTI

La preparazione, cottura e conservazione degli alimenti dovrà avvenire assicurando idonei accorgimenti volti a garantire la qualità igienico sanitaria dei pasti.

Ecco alcuni **consigli** per la prevenzione delle tossinfezioni alimentari.

### Pulisci

- Lava accuratamente le verdure
- lava ed asciuga le mani prima di manipolare qualsiasi alimento
- lava ed asciuga tutti gli utensili (posate, tagliere...) usati per la preparazione di cibi crudi (carne cruda, formaggi, verdure...) prima di riutilizzarli
- lava periodicamente il frigorifero con acqua ed un detergente idoneo
- cambia frequentemente tovaglioli e strofinacci.

### Cuoci

- Il calore è un ottimo mezzo per ridurre il pericolo di germi patogeni veicolati da alimenti:
- attenzione che anche il cuore dell'alimento sia ben cotto, es. verifica che la carne all'interno di un hamburger abbia perso il colore rosa
- Non consumare latte crudo senza averlo portato prima ad ebollizione

### Refrigera

- Non lasciare gli alimenti fuori dal frigorifero
- non mettere in frigorifero cibi ancora caldi, falli rapidamente raffreddare prima di riporli
- se devi trasportare alimenti deperibili o stai organizzando un pic-nic procurati le tavolette refrigeranti.

### Separa e proteggi

- Conserva gli alimenti ben chiusi e separati in frigorifero
- non conservare nello stesso recipiente alimenti cotti e alimenti crudi (no a verdure cotte assieme a verdure crude)
- separa gli alimenti crudi dai ready to eat (ready to eat = alimenti pronti al consumo ad esempio: salumi, formaggi, latte...)
- riponi gli alimenti che potrebbero gocciolare nel ripiano più basso del frigorifero
- in occasione di barbecue e pic-nic all'aperto proteggi i tuoi alimenti dagli insetti e dalla polvere.

## METODI DI COTTURA

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

- **Cottura a vapore:** consente una minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura
- **Lessatura:** comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione); è consigliabile utilizzare l'acqua di cottura residua per la preparazione di altre ricette (es. cottura della pasta, minestrone, ecc..)
- **Cottura al forno:** consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi
- **Cottura alla piastra:** consente l'eliminazione dei grassi; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate
- **Cottura brasata o stufata:** consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale ottenuto da verdure fresche, quindi un intenerimento degli alimenti senza elevate perdite nutrizionali.

I metodi di cottura da limitare sono:

- **Frittura e soffritto:** provocano lo sviluppo di sostanze tossiche ed aumentano l'apporto calorico degli alimenti
- **Cottura alla griglia:** la bruciatura delle parti esterne dell'alimento in particolare di quelle più grasse provocano la formazione di sostanze cancerogene.



## ATTIVITA' FISICA

Restando a casa è possibile svolgere attività fisica con esercizi di facile esecuzione. Tali forme possono includere: esercizi di rafforzamento muscolare, attività per l'equilibrio e il controllo, esercizi di stretching, camminare dentro casa o se si ha a disposizione un giardino proprio, alternare affondi alle gambe, salire e scendere le scale, alzarsi o sedersi dal pavimento o utilizzando una sedia, flessioni. Inoltre è possibile fare lo yoga che non richiede nessuna attrezzatura, necessita di poco spazio e può essere praticato in qualsiasi momento.

In questo momento, l'utilizzo della televisione o di video, con programmi specifici, sono altre strade percorribili per il mantenimento fisico-funzionale e della salute mentale.

Ogni giorno si raccomandano **almeno 30 minuti di esercizio fisico**.

## Esempio di proposta alimentare settimanale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	-latte di vacca intero o yogurt bianco intero o alla frutta -caffè/orzo/tè -pane o fette biscottate o biscotti secchi -miele o zucchero						
<b>SPUNTINO</b>	-Frutta o mousse di frutta o yogurt bianco intero o alla frutta						
<b>PRANZO</b>	Riso/Orzo/Farro <b>Legumi</b> Panino Verdura Frutta	Pasta <b>Pesce</b> Panino Verdura Frutta	Pasta <b>Carne</b> Panino Verdura Frutta	Riso/Orzo/Farro <b>Legumi</b> Panino Verdura Frutta	Pasta <b>Uova</b> Panino Verdura Frutta	Pasta <b>Affettato</b> Panino Verdura Frutta	Pasta all'uovo <b>Carne</b> Panino Verdura Frutta
<b>SPUNTINO</b>	-yogurt bianco intero o alla frutta o gelato o the con biscotti secchi/fette biscottate						
<b>CENA</b>	Pastina in brodo <b>Carne</b> Panino Verdura Frutta	Pastina in passato di verdura <b>Uova</b> Panino Verdura Frutta	Pastina in brodo <b>Pesce</b> Panino Verdura Frutta	Pastina in passato in di verdura <b>Formaggio</b> Panino Verdura Frutta	Pastina in brodo <b>Pesce</b> Panino Verdura Frutta	Pastina in brodo <b>Carne</b> Panino Verdura Frutta	Pastina in brodo <b>Formaggio</b> Panino Verdura Frutta
	<b>Durante la giornata:</b> - 4 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva. - il panino può essere sostituito con patate lesse o purea di patate. - condimenti per la pasta consigliati: salsa di pomodoro, ragù di verdura, ragù di carne, ragù di pesce, salsa pomodoro e piselli.						

## PROBLEMATICHE DI DEGLUTIZIONE

Per coloro che presentano problemi di masticazione e deglutizione (disfagia) la consistenza degli alimenti dovrà essere **frullata cremosa omogenea** (esempio di budino) e i liquidi addensati con l'utilizzo di addensanti per creare la giusta consistenza.

Il grado di densità di un alimento potrà essere modificato tramite l'aggiunta di addensanti o diluenti:

- **Addensanti:** possono essere istantanei artificiali reperibili in farmacia oppure naturali come la gelatina, agar-agar, pectine, amidi (esempio: fecola di patate, maizena) disponibili in commercio.
- **Diluenti:** sono costituiti da acqua, brodo vegetale, brodo di carne, latte, panna, succhi di frutta che aggiunti all'alimento solido e duro da frullare, permettono di ottenere la consistenza desiderata e a seconda del diluente utilizzato di aumentare anche l'apporto calorico della preparazione.

Al fine di rendere un cibo scivoloso e di più facile deglutizione, possono essere utilizzati dei **lubrificanti** quali il burro, l'olio extravergine di oliva, la maionese e la panna.

## ALIMENTI SCONSIGLIATI

- Alimenti a doppia consistenza come minestrine in brodo, minestrone con verdure a pezzi ecc. che hanno una consistenza disomogenea e nella cavità orale sfuggono facilmente al controllo durante la deglutizione.
- Alimenti filanti come formaggi cotti, mozzarella, carne filacciosa, gomme da masticare ecc.
- Alimenti solidi di difficile gestione in bocca come caramelle, confetti, fette biscottate, grissini, cracker, pane, piselli, legumi, carne asciutta.
- Frutta secca e fresca (mirtillo, ribes, melagrana, more, lamponi).
- Gelati con nocciole, scaglie di cioccolato, canditi.
- Alimenti appiccicosi che possono aderire al palato come gnocchi, alcuni tipi di formaggio (secondo la tolleranza individuale).
- Alimenti in polvere come cacao, cannella ecc.
- Yogurt con pezzi di frutta o cereali.

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Non mangiare coricati ma mantenere una posizione eretta e seduta.
- Durante la deglutizione piegare la testa in avanti con il mento verso il torace.
- Mangiare lentamente.
- 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.
- Fare numerosi pasti nell'arco della giornata (almeno 5).
- Parlare solamente dopo aver deglutito completamente.
- Eseguire ogni tanto dei colpi di tosse per verificare la presenza di residui di cibi in gola.
- Aspettare almeno 20 minuti dopo il pasto prima di coricarsi.
- Mantenere una accurata igiene del cavo orale per evitare infezioni.

## Esempio di proposta alimentare cremosa/frullata omogenea settimanale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	-latte di vacca intero con miele o zucchero con fette biscottate o pane o biscotti TUTTO FRULLATO oppure yogurt bianco intero o alla frutta (cremoso senza pezzi) con biscotto granulato (in polvere)						
<b>SPUNTINO</b>	-mousse di frutta o omogeneizzato di frutta o yogurt bianco intero o alla frutta (cremoso senza pezzi)						
<b>PRANZO</b>	Pasta con <b>legumi</b> (tutto frullato) Verdura frullata mousse di frutta	Pasta con pomodoro e ricotta frullata <b>Pesce</b> frullato o omogeneizzato di pesce n. 2 vasetti Verdura frullata mousse di frutta	Pasta con ragù frullata <b>Carne frullata</b> o omogeneizzato di carne n. 2 vasetti Patate e zucchine frullate mousse di frutta	Pasta con <b>legumi</b> (tutto frullato) Verdura frullata mousse di frutta	Pasta con tonno tutto frullato <b>Ricotta o robiola</b> Verdura frullata mousse di frutta	Pasta con pomodoro e parmigiano frullata Mousse di <b>prosciutto cotto e ricotta</b> Purea di patate mousse di frutta	Pasta con ragù frullata <b>Carne frullata</b> o omogeneizzato di carne n. 2 vasetti Verdura frullata mousse di frutta
<b>SPUNTINO</b>	-budino al cioccolato/vaniglia o yogurt bianco intero o alla frutta (cremoso senza pezzi) con biscotti in polvere						
<b>CENA</b>	Pastina in brodo frullata <b>Carne frullata</b> o omogeneizzato di carne n. 2 vasetti Patate e carote frullate mousse di frutta	Passato di verdura con pastina frullata n.2 <b>uova (come sformato)</b> Purea di patate mousse di frutta	Pastina in brodo frullata <b>Pesce</b> frullato o omogeneizzato di pesce n. 2 vasetti Verdura frullata mousse di frutta	Passato di verdura con pastina Mousse di <b>prosciutto cotto e ricotta</b> Purea di patate mousse di frutta	Pastina in brodo frullata <b>Pesce</b> frullato o omogeneizzato di pesce n. 2 vasetti Patate e carote frullate mousse di frutta	Passato di verdura con pastina frullata <b>Carne frullata</b> o omogeneizzato di carne n. 2 vasetti Verdura frullata mousse di frutta	Pastina in brodo frullata <b>Ricotta o robiola</b> Purea di patate mousse di frutta
	<b>Durante la giornata:</b> - 4 cucchiai, da minestra di olio extravergine d'oliva - n.2 cucchiaini di formaggio grattugiato						

## STRATEGIE ALIMENTARI PER AUMENTARE LA DENSITA' NUTRITIVA DEGLI ALIMENTI

Per le persone in sottopeso o che hanno perso peso e inappetenti, oltre al frazionamento dei pasti durante la giornata, per garantire il processo di digestione e prevenire il senso di ripienezza, è importante concentrare in pochi volumi un apporto calorico-proteico elevato.

Alcuni **suggerimenti pratici** per aumentare l'apporto di energia e nutrienti con la sola dieta, adattandoli alla capacità di deglutizione:

- spuntini proteico-calorici di piccolo volume come budini, latte e cioccolato, formaggio e cracker, prosciutto e grissini, yogurt denso e cremoso, frutta secca, noci e semi, barrette di cereali.
- formaggio grattugiato aggiunto ai primi piatti, purea di patate o alle verdure frullate, alle frittate, alle polpette o polpettone di carne;
- miele aggiunto allo yogurt, al latte, al thè e altri liquidi caldi;
- uova, tuorlo o albume nelle preparazioni in cui è possibile aggiungerlo (esempio crema pasticcera);
- biscotti comuni o granulati (in polvere) aggiunti allo yogurt, al latte, alla mousse o omogeneizzato di frutta;
- panna liquida o besciamella aggiunta ai primi piatti o ai secondi piatti;
- frullato di frutta fatto con il latte;
- formaggini aggiunti nella pastina in brodo;
- maionese e altre salse (es: tonnata) per accompagnare secondi piatti e verdure;
- marmellata dentro lo yogurt o sulle fette biscottate;
- olio aggiunto a crudo al brodo vegetale o di carne o sopra le preparazioni già confezionate pronte ad essere consumate;
- latte in polvere aggiunto all'acqua, al brodo, a zuppe, purea di patate, dolci, creme frullati di frutta.

**In presenza di riduzione della capacità di sentire/percepire sia gli odori sia il gusto degli alimenti**, è bene provare ad utilizzare erbe, spezie, aceto, prodotti in agrodolce o alimenti con un gusto più deciso.

In alcuni casi, può essere utile cambiare il tipo di acqua se quella abituale ha un retrogusto poco gradevole, oppure aggiungere il succo di un limone (stando attenti a eliminare i semi) o del succo di frutta.

## SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI

I supplementi orali sono un utile strumento per aumentare l'apporto nutrizionale quando la sola dieta non è sufficiente per soddisfare i fabbisogni energetici.

Esiste una vasta gamma di prodotti, diversificati nella consistenza (liquido, polvere, budino), nella tipologia, nella densità di energia e negli aromi, adatti a soddisfare ogni esigenza. È preferibile assumerli lontano dai pasti.

Nella scelta del prodotto specifico è necessario confrontarsi con il Medico di riferimento.

Nel caso in cui il paziente non riesca ad alimentarsi e a soddisfare il proprio fabbisogno nutrizionale anche con l'utilizzo di integratori, sarà necessario valutare con il proprio medico l'eventuale attivazione di una **nutrizione artificiale**.



## Bibliografia

L'assistenza nutrizionale nei pazienti ospedalizzati Sars-Cov-2 positivi. Elaborato da ANDID. 30 Marzo 2020.

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera e assistenziale, approvate in Conferenza Stato-Regioni il 16 dicembre 2010 e pubblicate in G.U. n. 37 del 15 febbraio 2011

I principi di una corretta alimentazione. Documento a cura Roberta Cecchetti, Marina Fridel, Melissa Pasini, Antonella Burnazzi *Dipartimento di Sanità Pubblica di Cesena - Ausl della Romagna* Carla Biavati, Fausto Fabbri, Annamaria Rauti *Dipartimento di Sanità Pubblica di Rimini - Ausl della Romagna* Valeria Contarini, Gabriella Paganelli *Dipartimento di Sanità Pubblica di Ravenna - Ausl della Romagna* Claudia Cortesi, Chiara Tomasini *Dipartimento di Sanità Pubblica di Forlì - Ausl della Romagna*

*Linee Guida per una sana alimentazione*. Centro di ricerca alimenti e nutrizione. Revisione 2018.

LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana. IV Revisione anno 2014

Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*. Revisione 2003. Eds. INRAN, Roma 2003.

[http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=italiano&id=1164&area=sicurezzaAlimentare&menu=microbiologica](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1164&area=sicurezzaAlimentare&menu=microbiologica))

Barazzoni R, Bischoff SC, Krznaric Z et al. ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with sars-cov-2 infection. *Clin Nutr* 2020, DOI://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022

Linee di Indirizzo per l'assistenza nutrizionale del paziente SARS-CoV-2 positivo paucisintomatico o post dimissione a domicilio o presso strutture non ospedaliere. A cura dell'Associazione tecnico Scientifica dell'Alimentazione, Nutrizione e Dietetica Aprile 2020.

Position Statement ANDID "L'importanza dei pasti ad aumentata densità energetica e proteica (c.d. pasti fortificati) nella prevenzione e trattamento della malnutrizione". Roma, Dicembre 2019.

Opuscolo redatto da:

**Dott. Augusto Sanchioni** (Direttore dell'U.O. Anestesia Rianimazione in Elezione e Terapia del dolore)

**Dott. Giulio Lucarelli** (Responsabile U.O.S.D. Endocrinologia e Diabetologia)

**Coordinatrice** Elisabetta Magini

**Dietista** Alessandra Seravalli

**Dietista** Erica Landini

**Dietista** Francesca Felicita

*In collaborazione con **l'Ufficio Relazioni con il Pubblico***

Si ringrazia il personale infermieristico nella Nutrizione Artificiale Ospedaliera **ANDID** e **ASAND** per il materiale tecnico-scientifico fornito in questo momento di emergenza



Opuscolo scaricabile dal sito internet dell'Azienda Ospedaliera Marche Nord [www.ospedalimarchenord.it](http://www.ospedalimarchenord.it) alla sezione /cerca-reparti-e-servizi/endocrinologia e diabetologia/opuscoli informativi



Azienda ospedaliera Ospedali Riuniti Marche Nord

Servizio Sanitario Nazionale  
Regione Marche  
**Azienda Ospedaliera  
Ospedali Riuniti Marche Nord**  
[www.ospedalimarchenord.it](http://www.ospedalimarchenord.it)