



Ισορροπημένη διατροφή

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition” - Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Στόχος μαθήματος

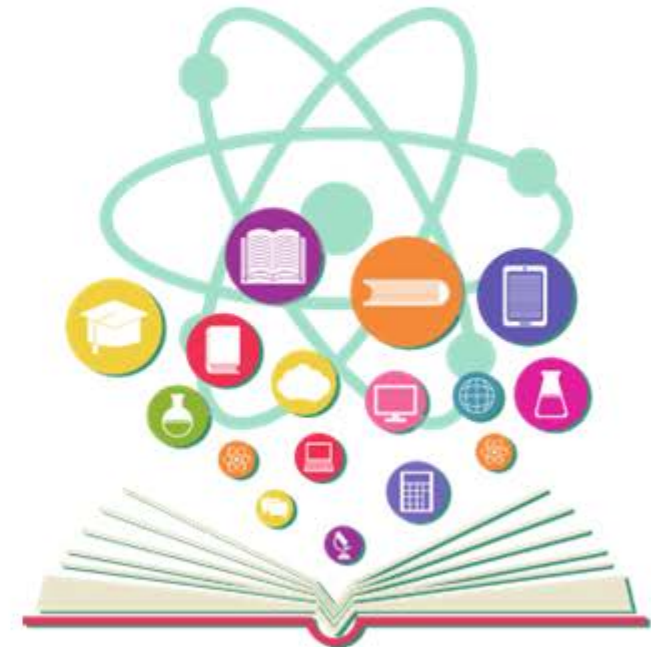
Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να παράσχει τις απαραίτητες γνώσεις για την ανάπτυξη μιας ισορροπημένης διατροφής ώστε να διασφαλιστεί η επαρκής διατροφική κατάσταση των ατόμων που πάσχουν από δυσφαγία



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

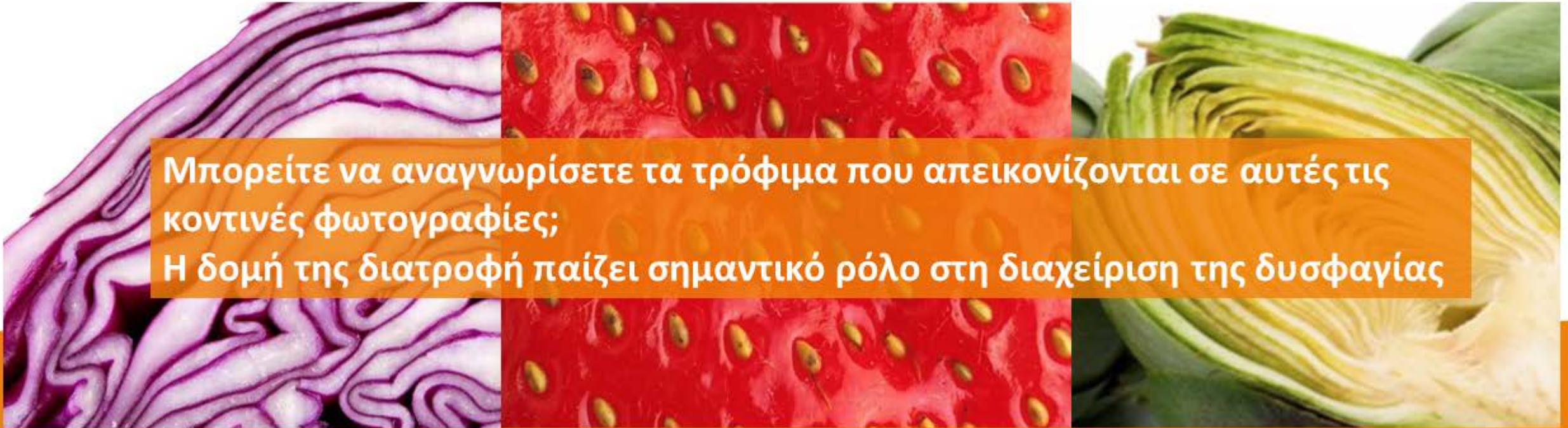
Μαθησιακά αποτελέσματα

-  Ανάπτυξη της κατανόησης της κατανομής των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή προκειμένου να διασφαλιστεί η διατροφική επάρκεια
-  Να γνωρίσετε τα οφέλη του διατροφικού εμπλουτισμού και της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής
-  Να εφαρμόσετε τις γνώσεις και να δημιουργήσετε ένα πρότυπο μενού



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

Γνωριμία



Μπορείτε να αναγνωρίσετε τα τρόφιμα που απεικονίζονται σε αυτές τις κοντινές φωτογραφίες;
Η δομή της διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της δυσφαγίας

Πηγή: σχέδια από τους συντάκτες



Κριτήρια της διατροφής για τη δυσφαγία

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι...



Για να εξασφαλιστεί επαρκής παροχή **ενέργειας, μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών**, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πάσχει από δυσφαγία.



Βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη δυσφαγία. Εάν η δυσφαγία είναι προσωρινή - πολλοί ασθενείς θα είναι σε θέση να προχωρήσουν σε μια ευρύτερη ποικιλία τροφών και σε πιο φυσιολογικές υφές, καθώς βελτιώνεται η λειτουργία της κατάποσης. Εάν η δυσφαγία είναι νευρολογική και εκφυλιστική νόσος, η επιδείνωση είναι προοδευτική και αναπόφευκτη.



Εμπλουτισμός γευμάτων. Τα υγρά που προστίθενται στα τρόφιμα πρέπει να έχουν κάποια θρεπτική αξία. Οι προσθήκες υψηλότερης θερμιδικής αξίας, όπως το πλήρες γάλα, η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και οι σάλτσες, παρέχουν επιπλέον ενέργεια και αρκετά θρεπτικά συστατικά. Δεδομένης της σημασίας της επίτευξης των πρωτεϊνικών απαιτήσεων, μπορεί να είναι απαραίτητος ο εμπλουτισμός των γευμάτων με τρόφιμα υψηλής ποιότητας πλούσια σε πρωτεΐνες, όπως ασπράδια αυγών.



Συμπληρώματα διατροφής

Κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή



Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά. Για να λαμβάνετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, το μεγαλύτερο μέρος της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης πρέπει να προέρχεται από:

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες (λαχανικά, κρέας, ψάρι)
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λιπαρά και έλαια



Στην πράξη, μια ισορροπημένη διατροφή σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε μια ποικιλία τροφίμων, σε διαφορετικές αναλογίες, και γενικά να αποφεύγουμε να παραλείπουμε ολόκληρες ομάδες τροφίμων, καθώς κάθε ομάδα παρέχει θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία του οργανισμού μας.



Οι διατροφικές οδηγίες με βάση τα τρόφιμα (Food-Based Dietary Guidelines - FBDG) αναπτύχθηκαν για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να δημιουργήσουν μια ισορροπημένη και ποικιλόμορφη διατροφή ακολουθώντας τις ομάδες τροφίμων και καταναλώνοντάς τις στις σωστές αναλογίες.



Οι διατροφικές οδηγίες με βάση τα τρόφιμα (FBDG) στην Ευρώπη



Συμβουλές των FBDG σχετικά με τα τρόφιμα, τις ομάδες τροφίμων και τα διατροφικά πρότυπα για την παροχή των απαιτούμενων θρεπτικών συστατικών στο ευρύ κοινό για την προαγωγή της συνολικής υγείας και την πρόληψη χρόνιων ασθενειών



Ορισμένες χώρες παρέχουν μια γραφική αναπαράσταση, όπως μια διατροφική πυραμίδα ή ένα πιάτο, για να απεικονίσουν και να συνοψίσουν τις συμβουλές

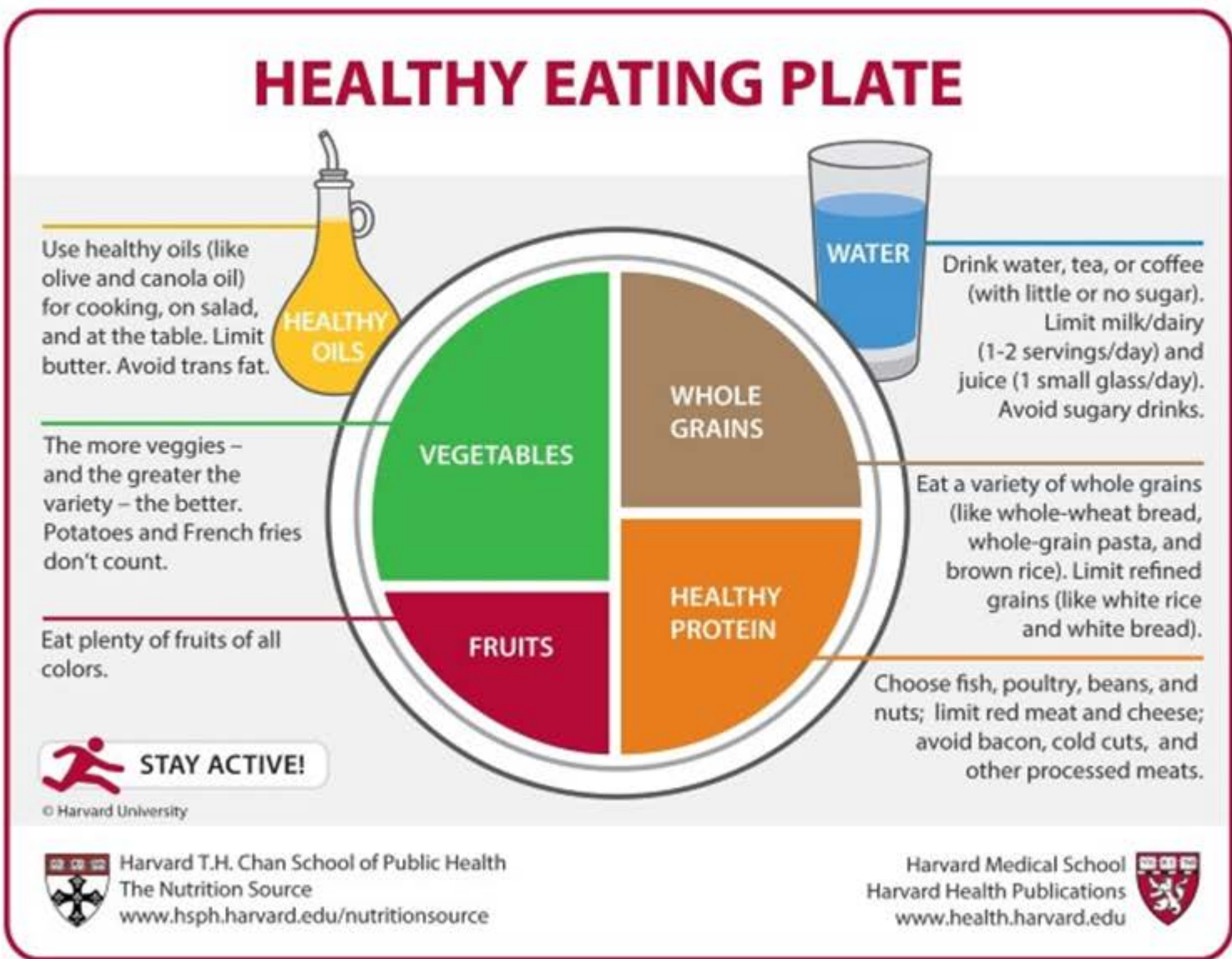


Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο για να μάθετε τι είναι και πώς να χρησιμοποιείτε τις Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές: https://youtu.be/_o9Vf5ZveXo



Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τα FBDG στην Ευρώπη;
Επισκεφτείτε το: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>





Το Πιάτο Διατροφής του Χάρβαρντ είναι ευρέως αποδεκτό στις μέρες μας από την Πυραμίδα Τροφίμων

Μάθετε περισσότερα εδώ:
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Μια ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από:

Vegetables and fruits



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

Συνιστάται να επιλέγετε κυρίως **δημητριακά ολικής αλέσεως** (όπως καστανό ρύζι, βρώμη και κριθάρι) και ποικιλίες ψωμιού, ζυμαρικών, κριτσίνια και τρόφιμα δημητριακών ολικής αλέσεως/υψηλής περιεκτικότητας σε δημητριακά/ίνες. Παρέχουν κυρίως άμυλο και φυτικές ίνες, αλλά είναι, επίσης, πηγές αρκετών σημαντικών βιταμινών και μετάλλων.

Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής μας. Περιέχουν μεγάλη ποικιλία θρεπτικών συστατικών, όπως διάφορες βιταμίνες και μέταλλα, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Αποτελούν επίσης την κύρια πηγή φυτοχημικών ουσιών

Grains



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

Μια ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από:

Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες

Τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, όπως το γάλα, το γιαούρτι ή το τυρί, μας παρέχουν κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες και λίπη, καθώς και άλλες βιταμίνες και μέταλλα



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Κρέας και ψάρι

Το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, βιταμίνη B12, σίδηρο, νιασίνη και ψευδάργυρο. Εν τω μεταξύ, τα ψάρια αποτελούν εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, βιταμίνης D, θειαμίνης, σεληνίου και ιωδίου

Οι βιταμίνες A και B12, ο σίδηρος και το σεληνίο περιέχονται σε σημαντικές ποσότητες στο συκώτι και σε άλλα κρέατα. Αυτά τα κρέατα είναι επίσης εξαιρετικές πηγές χολίνης, μιας σημαντικής θρεπτικής ουσίας για την υγεία του εγκεφάλου, των μυών και του ήπατος

Το κρέας είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών και πολλών βιταμινών και ανόργανων συστατικών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης B12, της νιασίνης και του σεληνίου

Μία ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από:



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Healthy fats

Το ελαιόλαδο, το κραμβέλαιο και τα σπορέλαια είναι χρήσιμα για το μαγείρεμα και αποτελούν πηγές καρδιο-υγιεινών μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών. Οι ξηροί καρποί και τα ψάρια είναι επίσης πηγές υγιεινών πολυακόρεστων λιπαρών, συμπεριλαμβανομένων των ωμέγα-3

Τα **βότανα** και τα **μπαχαρικά** προσφέρουν μια θαυμάσια ποικιλία γεύσεων και αρωμάτων στο φαγητό μας. Περιορίστε το προστιθέμενο αλάτι και τη ζάχαρη.



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Επιλέξτε το **νερό** ως κύριο ποτό και αποφύγετε τα υγρά που περιέχουν πολλή ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά.

Πίνετε υγρά, ακόμη και αν δεν αισθάνεστε δίψα!



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Μη χρησιμοποιείτε πολύ αλάτι και ζάχαρη



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Μεσογειακή διατροφή: υγιεινό και βιώσιμο διατροφικό πρότυπο (κάντε κλικ)

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevention of Disease Mediterranean



Πηγή: διαθέσιμο στην ιστοσελίδα <https://dietamediterranea.com/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

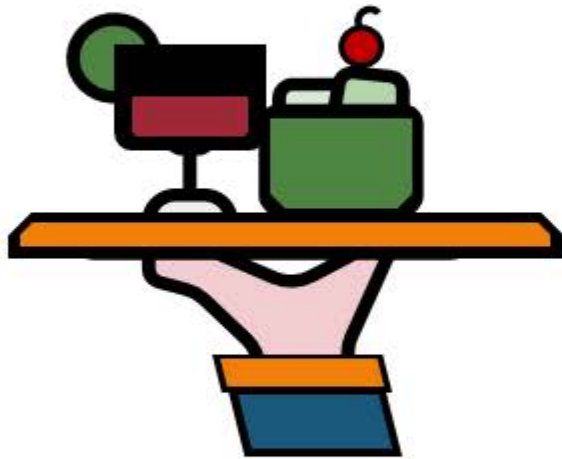


Ώρα για σκέψη

*Ακολουθείτε την μεσογειακή διατροφή;
Κάντε τον έλεγχο!*

Εξασφάλιση διατροφικής επάρκειας

Οδηγοί μεγεθών για τις μερίδες



Δεν υπάρχει μόνο μία δίαιτα που
να ανταποκρίνεται στο προφίλ
όλων

Πηγή: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>

Portion Distortion

What you're served

What's one serving



1/2 lb. cheeseburger, French fries, 3/4 cup ketchup, tomato slice and lettuce.
1,345 calories
53 grams fat



1/4 lb. cheeseburger, half the French fries, 2 tablespoons ketchup, tomato slice and lettuce.
685 calories
33 grams fat

SUA
NUTRITION
SIGNATURE NUTRITION CLINIC

Πηγή: Signature Nutrition Clinic

VISUAL HAND GUIDE TO PORTION SIZES

@THEFLEXIBLEDIETINGLIFESTYLE



Πηγή: @Zach_Rocheleau



Εξασφάλιση διατροφικής επάρκειας

Η τροποποιημένη διαίτα θα πρέπει:

-  Να είναι διατροφικά επαρκής
-  Να περιέχει την σωστή ποσότητα θρεπτικών συστατικών
-  Να είναι γευστική
-  Να είναι ευπαρουσίαστη – λαμβάνοντας υπόψη τα χρώματα και τις γαρνιτούρες .



Πηγή: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>



Οι διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές είναι διαφορετικές σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες βασικές γνώσεις σχετικά με τη διατροφή για τη δυσφαγία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την απόκτηση γνώσεων σχετικά με αυτή την πάθηση:

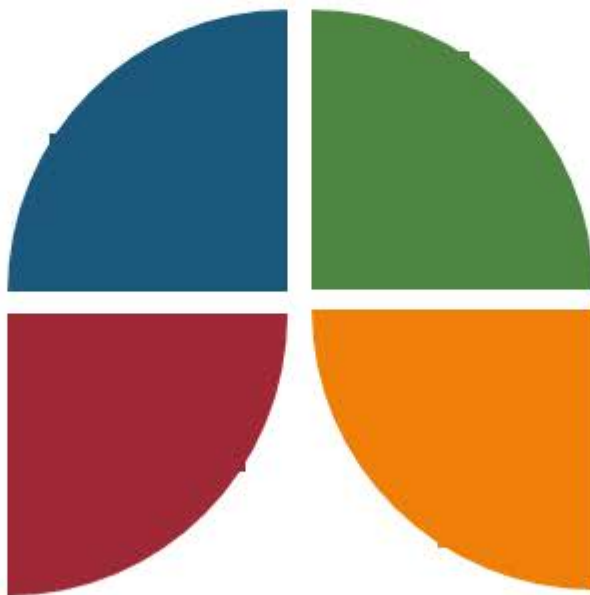
- Η διαβούλευση με έναν λογοθεραπευτή, διαιτολόγο ή επαγγελματία υγείας που έχει εκπαιδευτεί στη θεραπεία των διαταραχών κατάποσης μπορεί να είναι κρίσιμη για την εύρεση τροφίμων που είναι ασφαλή και θρεπτικά, αλλά και αισθητικά ευχάριστα και ορεκτικά. Μπορούν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε την πιο επιτρεπτική αλλά και ασφαλή δίαιτα δυσφαγίας από μαλακά, τεμαχισμένα ή υγρά, πολτοποιημένα ή υγροποιημένα τρόφιμα
- Η παροχή στους ασθενείς γευμάτων που μοιάζουν και έχουν φυσική γεύση μπορεί να αυξήσει την κατανάλωση και να αποτρέψει τον υποσιτισμό

- Για όσους καταναλώνουν τακτικά εύκολα μασώμενα τρόφιμα, εμφυσήστε στους ασθενείς την αίσθηση της ανεξαρτησίας παρέχοντας προσαρμοστικά εργαλεία φαγητού, όπως μεγάλα πιάτα, φλιτζάνια με καπάκια και φαρδιά βάση και αντιολισθητικές βάσεις πιάτων. Εάν ένας ασθενής δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει μαχαιροπήρουνα, σερβίρετε τα φαγητά σε μέγεθος μπουκιάς για να είναι εύκολο να τα πάρει, όπως κοτομπουκιές, ψαροκροκέτες, κομματάκια τυριού, κομματάκια πορτοκαλιού, κομματάκια καρότου ή μπρόκολο στον ατμό
- Σερβίρετε το φαγητό όταν οι ασθενείς είναι πιο προσεκτικοί. Ορισμένοι μπορεί να τρώνε καλύτερα αν τους παρέχονται μικρότερα πιάτα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, τα οποία μπορεί να είναι λιγότερο τρομακτικά από τρία μεγάλα γεύματα
- Κάντε την ώρα του γεύματος πιο ευχάριστη με τη συμμετοχή όλων των αισθήσεων του ασθενούς κατά την προετοιμασία του φαγητού. Πριν από το μαγείρεμα, φέρτε τα συστατικά, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα, στον ασθενή, ώστε να μπορεί να τα δει και να τα μυρίσει, και χρησιμοποιήστε εποχιακά υλικά για να φτιάξετε πιάτα του καλοκαιριού, του φθινοπώρου, του χειμώνα και της άνοιξης

Τρόφιμα και συστατικά για δίαιτες δυσφαγίας

Τα ακόλουθα είναι μερικά από τα
συνιστώμενα τρόφιμα:

- Πολτοποιημένο ψωμί
- Απαλές πουτίγκες, κρέμες, γιαούρτια και πολτοποιημένα επιδόρπια
- Πολτοποιημένα φρούτα και μπανάνες
- Πολτοποιημένα κρέατα
- Σουφλέ
- Καλά υγροποιημένος πουρές πατάτας
- Πολτοποιημένες σούπες
- Πολτοποιημένα λαχανικά χωρίς σβώλους, κομμάτια ή σπόρους



Είναι σημαντικό να αποφεύγονται
άλλα τρόφιμα, όπως:

- Μη πολτοποιημένα ψωμιά
- Δημητριακά που περιέχουν σβώλους
- Μπισκότα, κέικ ή γλυκά
- Ολόκληρα φρούτα
- Μη πολτοποιημένα κρέατα, φασόλια ή τυρί
- Αυγά σε ομελέτα, τηγανητά ή βραστά
- Μη πολτοποιημένες πατάτες, μακαρόνια ή ρύζι
- Μη πολτοποιημένες σούπες
- Μη πολτοποιημένα λαχανικά
- Σπόροι, ξηροί καρποί ή καραμέλες που απαιτούν μάσημα

Φρούτα και λαχανικά

- Μαλακά μαγειρεμένα λαχανικά σε κύβους (καρότα, κολοκύθια), μαγειρεμένα λαχανικά σε πουρέ (μπιζέλια, σπανάκι)
- Ψιλοκομμένα μαγειρεμένα λαχανικά (μπρόκολο, κίτρινα ή πράσινα φασόλια)
- Πολύ ψιλοκομμένες ή τεμαχισμένες σαλάτες (λαχανοσαλάτα, φυλλώδη λαχανικά, μαρούλι) με επιπλέον σάλτσα αν χρειάζεται
- Πουρές πατάτας ή άλλα καλά μαγειρεμένα πιάτα πατάτας, όπως ψητές πατάτες
- Καλαμπόκι σε κονσέρβα
- Πολτοποιημένα φρούτα: σε κονσέρβα, φρέσκα ή κατεψυγμένα (μπανάνες, θρυμματισμένος ανανάς σε κονσέρβα, κονσερβοποιημένα μανταρίνια, κονσερβοποιημένα ροδάκινα σε φέτες, ώριμα αχλάδια), φρέσκα φρούτα χωρίς φλούδες και μεμβράνες (πεπόνι κομμένο σε κύβους, καρπούζι χωρίς κουκούτσια) κοκτέιλ φρούτων χωρίς κομμάτια ανανά ή σταφύλια
- Πολτοποιημένα, βραστά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια
- Smoothies φρούτων



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

-
- A collage of various food items including bread, pasta, grains, and vegetables. The items are arranged in a grid-like fashion, showcasing a variety of textures and colors from golden yellows to deep browns.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Γάλα σκέτο ή με γεύση
- Βουτυρόγαλα, milkshakes ή εμπλουτισμένα ροφήματα σόγιας
- Απαλό γιαούρτι ή γιαούρτι φρούτων με μικρά μαλακά κομμάτια φρούτων
- Τυρί cottage, όλα τα τυριά (σκληρά ή μαλακά), σε κύβους, φέτες ή τριμμένα
- Μαλακό τυρί τόφου/πρωτεΐνη σόγιας
- Μαλακά μαγειρεμένα φασόλια, φακές, μπιζέλια ή μαλακά πιάτα που παρασκευάζονται με επιτρεπόμενα συστατικά (σαλάτα με μαλακά φασόλια)
- Λείο βούτυρο ξηρών καρπών αναμεμειγμένο σε επιτρεπόμενες τροφές (smoothie με φυτικόβούτυρο)
- Όλα τα μαγειρεμένα αυγά ή υποκατάστατα αυγών, συμπεριλαμβανομένων των ομελέτων και των κις, που παρασκευάζονται με επιτρεπόμενα τρόφιμα
- Μαλακό υγρό κρέας ή πουλερικά, σε κύβους
- Κονσερβοποιημένα ψάρια χωρίς κόκαλα (επιτρέπεται ο κονσερβοποιημένος σολομός με πολτοποιημένα κόκαλα)



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες

- Τρυφερό ψάρι, χωρίς κόκαλα, που ξεφλουδίζει εύκολα
- Λεπτά μαλακά αλλαντικά (roast beef, γαλοπούλα, ζαμπόν)
- Σάντουιτς με γέμιση σαλάτας (αυγό, κοτόπουλο, τονοσαλάτα, ψιλοκομμένο μαρούλι ή τυρί) χωρίς ολόκληρο μαρούλι ή ολόκληρα ωμά λαχανικά
- Τρυφερά πολτοποιήσιμα κρέατα, φτιαγμένα με επιτρεπόμενα υλικά (μαγειρευτά, λαζάνια, ρολό, κεφτεδάκια)
- Μαλακά και πολτοποιήσιμα περογκί, που σερβίρονται με επιτρεπόμενα καρυκεύματα
- Τηγανητά φαγητά φτιαγμένα με τα επιτρεπόμενα συστατικά
- Σάλτσες για μακαρόνια που παρασκευάζονται με επιτρεπόμενα συστατικά
- Ζωμοί ή κρεμοσούπες που παρασκευάζονται με τα επιτρεπόμενα συστατικά



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΚΑΙ ΣΝΑΚ

- Παγωτό, popsicles®, σορμπέ, παγωμένα επιδόρπια σόγιας ή γιαούρτι σε μορφή παγωτού
- Απαλές κρέμες, πουτίγκα γάλακτος, μους, πουτίγκα ρυζιού ή πουτίγκα ταπινόκας
- Μαλακά, υγρά ή εύθραυστα μπισκότα (τύπου digestive)
- Μαλακά ψημένα επιδόρπια (πίτες με κρέμα ή κολοκύθα, υγρά κέικ) φτιαγμένα με επιτρεπόμενα τρόφιμα
- Επιδόρπια σε μορφή ζελέ



Πηγή: <https://pixabay.com/>

Καρυκεύματα και σάλτσες

- Βούτυρο, μαλακή μαργαρίνη, μαγιονέζα, σάλτσες σαλάτας ή ξινή κρέμα
- Καρυκεύματα που είναι λεία ή έχουν μικρά κομμάτια, όπως σάλτσα μπάρμπεκιου, horseradish, κέτσαπ, μουστάρδα ή relish
- Λεπτά αλεσμένα βότανα, καρυκεύματα και μπαχαρικά, χωρίς σκληρούς σπόρους
- Σάλτσες που είναι λείες, όπως σάλτσα τυριού, σάλτσα ολαντέζ ή λευκή σάλτσα
- Μαλακή, πολτοποιήσιμη μαρμελάδα και ζελέ, χωρίς σπόρους ή σκληρά κομμάτια
- Ζάχαρη, σιρόπι ή υποκατάστατα ζάχαρης



Πηγή: <https://pixabay.com/>

Η δίαιτα για τη δυσφαγία μπορεί να προσαρμοστεί σε τρία επίπεδα:

1. Δίαιτα με μαλακά
τρόφιμα που δεν
απαιτούν πολύ
μάσημα



3. Δίαιτα με πολτοποιημένα
τρόφιμα

2. Δίαιτα με αλεσμένα
τρόφιμα

Τροφές πλούσιες σε Πρωτεΐνες

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα που μπορούν να μασηθούν	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Πολτοποιημένη διατροφή
- Υγρός κιμάς ή ψιλοκομμένα κρέατα - Κομμάτια κρέατος που μπορούν να κοπούν με πιρούνι - Ρολό κιμά, χάμπουργκερ ή τσίζμπεργκερ - Λουκάνικα λεπτά ή κομμένα σε φέτες - Κοτόπουλο, αυγά ή τονοσαλάτα - Αυγά παρασκευασμένα με οποιονδήποτε τρόπο εκτός από τηγανητά	- Κιμάς όπως χάμπουργκερ ή κιμάς γαλοπούλας με σάλτσα - Ρολό κιμά ή κεφτέδες - Μαλακό ψάρι, τόνος - Κοτόπουλο, τόνος, σαλάτα με αυγά (χωρίς μεγάλα κομμάτια) - Αυγά ποσέ, σε ομελέτα ή μαλακά - Καλομαγειρεμένα και ελαφρώς πολτοποιημένα φασόλια - Ρεβίθια, ντιπ φασολιών	- Στραγγιστό ή πολτοποιημένο κρέας, ψάρι, πουλερικά - μπορείτε να προσθέσετε σάλτσα ή ζωμό - Μαλακό κοτόπουλο, τονοσαλάτα και σαλάτα με αυγό (χωρίς σέλινο ή κρεμμύδι)

Τροφές με πρωτεΐνες που πρέπει να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Πολτοποιημένη διατροφή
• Ξηρά, σκληρά ή τραγανά κρέατα • Κρέατα που περιέχουν κόκκαλα • Πίτσα • Ξηρό ψάρι ή ψάρι με κόκκαλα • Ξηροί καρποί, σπόροι	• Αποξηραμένα κρέατα, jerky, μπέικον, τηγανητά, hotdog, σαλάμι, bratwurst, πίτσα • Σκληρό κρέας • Φασόλια, τηγανητά αυγά, μεγάλοι κύβοι κρέατος	• Αυγά, εκτός αν πρόκειται για ομελέτα ή μαλακά μαγειρεμένα αυγά που μπορούν να γίνουν πολτοποιήσιμα • Μπέικον, hotdog, λουκάνικα • Αποξηραμένα φασόλια

Γαλακτοκομικά Προϊόντα

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα
• Γάλα, milk shakes, smoothies, γιαούρτι με μαλακά φρούτα • Μαλακό τυρί όπως η ρικότα • Τυρί τσένταρ τριμμένο και λιωμένο • Τυρί τριμμένο, φέτες τυριού	• Γιαούρτι με μικρά κομμάτια φρούτων • Milkshakes, βύνες, παγωτό – μην τα χρησιμοποιείτε εάν κάνετε δίαιτα με πυκνά υγρά, καθώς αυτά γίνονται πιο αραιά όταν λιώνουν • Πολτοποιημένο τυρί cottage, τυρί ricotta, τυριά λιωμένα σε σάλτσα • Κρέμες τυριών (κρέμα τυριού, τυρί cottage)	• Όλα τα υγρά, όπως το γάλα, εξαρτώνται από το πάχος τους • Milkshakes, βύνες, παγωτό – μην τα χρησιμοποιείτε εάν κάνετε δίαιτα με πυκνά υγρά, καθώς αυτά γίνονται πιο αραιά όταν λιώνουν • Υγρά συμπληρώματα διατροφής όπως Ensure ή Carnation Breakfast • Γιαούρτι – απλό ή χωρίς κομμάτια από φρούτα • Πολτοποιημένο τυρί cottage, τυρί ricotta, τυριά λιωμένα σε σάλτσα • Smoothies φτιαγμένα από μπανάνες, ροδάκινα ή σορμπέ

Γαλακτοκομικά Προϊόντα Που Πρέπει να Αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα
Γιαούρτια με σπόρους, ηξηροί καρποί, μούσλι ή σκληρά κομμάτια από φρούτα, σκληρό τυρί, όπως το τσένταρ	- Αποφύγετε το παγωτό, τα μιλκσέικ, το παγωμένο γιαούρτι, τα σορμπέ εάν πρόκειται για ένα παχύρρευστο υγρό, καθώς αυτό λιώνει σε ένα αραιό υγρό - Ξηρό/σκληρό τυρί με στίγματα ή ψίχουλα	- Στερεά τυριά, κανονικό τυρί cottage, αγροτικό τυρί και τυρί κατσαρόλας - Τυρί σε κύβους ή σε φέτες

ΣούΠες

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα
• Όλες οι σούπες σε μορφή κρέμας ή ζωμού (με πάχος όπως συνιστάται σύμφωνα με την αξιολόγηση της κατάποσης) • Σούπες με γεύση τσίλι, όχι πολύ καυτερές (τα φασόλια να είναι μαλακά) • Σούπα chowder	• Σούπες (να μην υπάρχουν μεγάλα κομμάτια)	• Σούπες με πολτοποιημένα ή στραγγισμένα λαχανικά • Στραγγιστές και πολτοποιημένες κρεμοσούπες: πολτοποιημένες σούπες κοτόπουλου και ρυζιού • Ζωμός (ανάλογα με το πάχος των υγρών που επιτρέπονται)

Σούπες που πρέπει να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα
• Σούπες που περιέχουν σκληρό κρέας • Σούπα καλαμποκιού ή στρειδιών, εκτός αν είναι στραγγισμένη • Σούπες με κομμάτια κρέατος ή λαχανικών μεγέθους μεγαλύτερου από μία ίντσα	• Chowder καλαμποκιού ή στρειδιών • Σούπες με σβώλους	• Σούπες με κομμάτια τροφής μέσα σε αυτές

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα
• Όλοι οι χυλοί, χωρίς σβώλους • Μαλακά ψωμιά, μπισκότα, μάφινς, τηγανίτες, βάφλες (με σιρόπι, ζελέ ή βούτυρο) • Μακαρόνια με τυρί, μαλακό ρύζι • Μαλακές τηγανητές πατάτες	• Pancakes • Τοστ, βάφλες • Όλοι οι χυλοί • Μαλακά μάφινς, απαλά ψωμιά χωρίς κόρα • Τοστ με βούτυρο και μαρμελάδα – κομμένο σε 2 κομμάτια • Κολλώδες ρύζι ή μίγμα ρυζιού με μαλακά φασόλια και σάλτσα • Καλά μαγειρεμένα μακαρόνια με σάλτσα • Πατάτες χωρίς τη φλούδα - μαλακές & περασμένες με βούτυρο, σάλτσα κλπ	• Μαγειρεμένα δημητριακά, κρέμα σίτου ή ρυζιού – αναμειγμένα με γάλα και χωρίς σβόλους • Μαλακή ή ανακατεμένη βρώμη • Πολτοποιημένα μακαρόνια ή ρύζι • Χτυπημένος ή μαλακός πουρές πατάτας • Δημητριακά για βρέφη • Pancakes • Τοστ με σιρόπι • Μάφινς χωρίς ξηρούς καρπούς ή σπόρους – αναμειγμένο σε πουρέ και με επικάλυψη βουτύρου

Δημητριακά, ψωμί και άμυλο που πρέπει να **αποφύγετε**

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα	2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα	3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα
• Bagels, ξηρό ψωμί, ψωμί με σπόρους ή δημητριακά, τοστ, κράκερ • Χοντρόκοκκα ή ξηρά δημητριακά, όπως τριμμένο σιτάρι ή All Bran • Granola • Τραγανά, τηγανητά τρόφιμα, όπως το ψητό τυρί • Popcorn, πατατάκια • Σκληρές, τραγανές πατάτες ή πατατόφλουδες	• Bagels • Αγγλικά μάφιν • Μπαγκέτα • Granola • Κρύα, ξηρά δημητριακά με γάλα • Ξηρό ρύζι	• Ψωμί, bagels, ορεκτικά ψωμάκια • Κράκερ, πατατάκια, popcorn • Κρύα δημητριακά, granola ή δημητριακά που δεν αναμειγνύονται και δεν στραγγίζονται εύκολα • Ρύζι, πίτσα

1. Δίαιτα με μαλακά τρόφιμα

- Όλα τα κονσερβοποιημένα και μαγειρεμένα φρούτα, ώριμες μπανάνες
- Φρέσκα φρούτα με μαλακή φλούδα, όπως ροδάκινα, νεκταρίνια, ακτινίδια, μάνγκο, πεπόνι, μέλι και καρπούζι χωρίς σπόρους
- Μαλακά μούρα με μικρούς σπόρους, όπως οι φράουλες
- Μαλακά μαγειρεμένα λαχανικά
- Ψιλοκομμένο μαρούλι

2. Δίαιτα με αλεσμένα τρόφιμα

- Μαλακά φρούτα όπως ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες φράουλες
- Κονσερβοποιημένα ή μαγειρεμένα φρούτα (ροδάκινα, αχλάδια, όχι ανανά ή κοκτέιλ φρούτων)
- Καλομαγειρεμένα, μαλακά λαχανικά όπως καρότα
- Κολοκύθια βραστά ή ντομάτες

3. Δίαιτα με πολτοποιημένα τρόφιμα

- Χυμοί λαχανικών ή ντομάτας
- Χυμοί και νέκταρ φρούτων (τα υγρά εξαρτώνται από το πάχος των υγρών που επιτρέπονται)
- Μαγειρεμένα λαχανικά που μπορούν να πολτοποιηθούν ή δεν απαιτούν πολύ μάσημα
- Πολτοποιημένα φρούτα – είτε ωμά είτε μαγειρεμένα
- Απαλή σάλτσα μήλου
- Μικρά φρούτα ή λαχανικά
- Φρούτα όπως πολτοποιημένες μπανάνες ή πολτοποιημένα φρούτα σε κονσέρβα

Φρούτα και λαχανικά που πρέπει να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
• Δύσκολα μασώμενα φρούτα όπως τα μήλα και τα αχλάδια • Σταφύλια, σταφίδες, καρύδα • Ανανάς, πορτοκάλια ή άλλα φρούτα με χοντρή επικάλυψη • Επικάλυψη φρούτων, ρολά φρούτων, σνακ φρούτων • Ωμά λαχανικά, σαλάτες • Καλαμπόκι, μπρόκολο, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, σπαράγγια ή άλλα μαγειρεμένα λαχανικά που περιέχουν ίνες	• Φρούτα που περιέχουν πολύ χυμό (πεπόνι, καρπούζι, σταφύλια, πορτοκάλια), καθώς το υγρό που περιέχουν μπορεί να προκαλέσει βήχα ή πνιγμό • Φρούτα με φλούδες, εκτός αν μπορούν να αφαιρεθούν • Φρούτα με σπόρους • Καλαμπόκι, μπιζέλια, φασολάκια • Λάχανο, ανάμεικτες σαλάτες, ωμά λαχανικά	• Ανανάς, πορτοκάλια ή άλλα φρούτα με πολύ χυμό μέσα τους • Λαχανικά ή φρούτα που έχουν σπόρια • Σαλάτες, αποξηραμένα φρούτα

Καρυκεύματα

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
• Μαργαρίνη ή βούτυρο • Ξινή κρέμα, τυρί κρέμα • Κέτσαπ, μουστάρδα, μαγιονέζα • Σάλτσα απλή, σάλτσα μπριζόλας, σάλτσα μπάρμπεκιου • Βότανα, μπαχαρικά	• Βούτυρο, μαργαρίνη, σιρόπι • Ξινή κρέμα, μαγιονέζα • Τυρί κρέμα, σαντιγί • Ζελέ (χωρίς σπόρους ή κομμάτια)	• Αλάτι, πιπέρι, κέτσαπ, μουστάρδα (χωρίς σπόρους), μαγιονέζα • Βότανα, μπαχαρικά • Σάλτσες όπως η σάλτσα μπάρμπεκιου

Καρυκεύματα που πρέπει να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
• Ελιές, πίκλες • Φυστικοβούτυρο	• Ξηροί καρποί, σπόρια • Φυστικοβούτυρο	• Ξηροί καρποί, καρύδα • Ελιές, πίκλες • Οτιδήποτε περιέχει σπόρια • Φυστικοβούτυρο

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή εδάφους για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
• Μαλακά μπισκότα, μαρμελάδες, πίτες φρούτων • Ζελέ, σερμπέτια, παγωτό σορμπέ (εκτός αν πρόκειται για παχύρρευστα υγρά; • Υγρά κέικ, πουτίγκα, γιαούρτι • Ζάχαρη, μέλι, σιρόπι, ζελέ	• Επιδόρπια: πουτίγκα, μαρμελάδα, μους • Κρούστα και μαλακή επικάλυψη Cobbler • Υγρό, μαλακό κέικ με επικάλυψη • Μαλακά μπισκότα • Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα • Πίτες φρούτων με μαλακή ζύμη (όχι πολύ λεπτόκοκκη)	• Μαλακή μαρμελάδα και πουτίγκα • Σερμπέτι, παγωτό, παγωμένο γιαούρτι – δεν επιτρέπεται αν περιέχει παχύρρευστα υγρά • Παγωτά φρούτων με γεύση, γρανίτες, κομματάκια φρούτων και ζελατίνες (ανάλογα με την ικανότητα χειρισμού αραιών υγρών) • ιρόπια, συμπεριλαμβανομένου του σιροπιού σοκολάτας ή σφενδάμου Μους. • Καθαρή μαρμελάδα, μέλι, ζάχαρη

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή εδάφους για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
• Σκληρά μπισκότα και ζαχαρωτά, τσίχλες • Γλυκά ή επιδόρπια που απαιτούν πολύ μάσημα • Οτιδήποτε περιέχει ξηρούς καρπούς, σπόρους, αποξηραμένα φρούτα, καρύδα ή ανανάς	• Επιδόρπια που είναι ξηρά, σκληρά, εύθρυπτα, περιέχουν ξηρούς καρπούς ή απαιτούν πολύ μάσημα • Αποφύγετε το παγωτό, τα μιλκσέικ, το παγωμένο γιαούρτι, το σερμπέτι εάν πρόκειται για ένα παχύρρευστο υγρό, καθώς αυτό λιώνει σε ένα αραιό υγρό	• Οτιδήποτε παρασκευάζεται με ξηρούς καρπούς, καρύδα ή ολόκληρα φρούτα

Ποτά



Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε λείο, ομοιογενές ρόφημα χωρίς σβώλους, κομμάτια ή πολτό

Τα ροφήματα μπορεί να χρειαστεί να πυκνώσουν για να αποκτήσουν την κατάλληλη συνοχή

Ποτά που πρέπει να αποφύγετε



Πρέπει να αποφεύγετε ροφήματα με σβώλους, κομμάτια, σπόρους, πολτό κ.λπ.

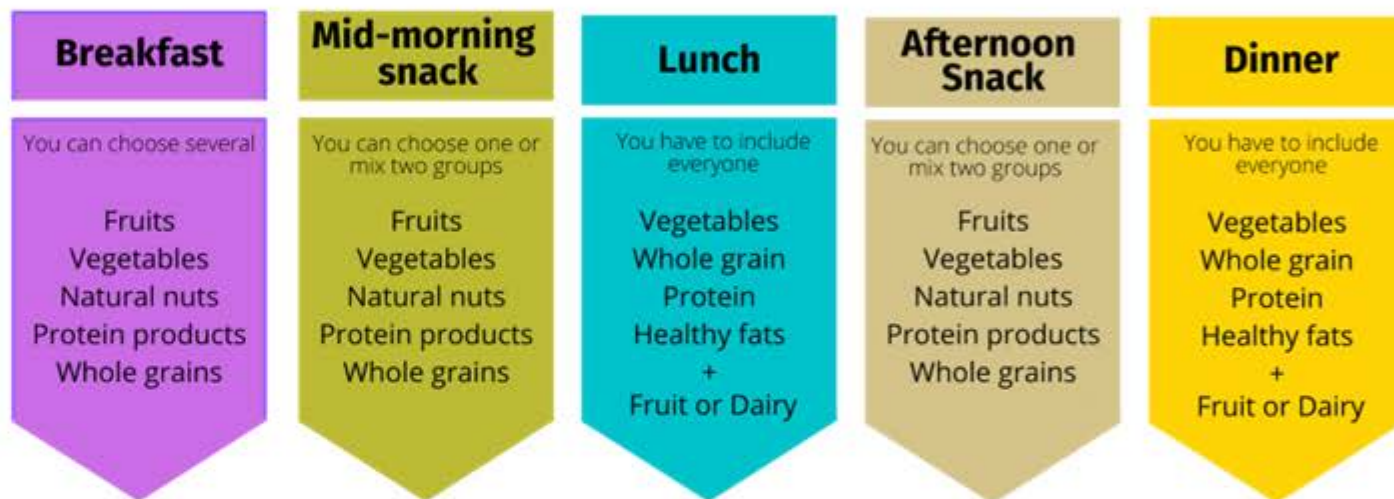


Ώρα για συζήτηση

*Ποια φαγητά πιστεύετε ότι είναι καλά για
τους ασθενείς με δυσφαγία;*

Ο αριθμός των γευμάτων θα εξαρτάται από κοινωνικούς, πολιτιστικούς παράγοντες ή παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπική καθημερινή ρουτίνα, προσαρμοζόμενος πάντα στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου ανάλογα με την ηλικία, την κατάσταση της υγείας, την παθολογία και άλλες ιδιότητες που μπορεί να περιορίζουν την πρόσληψη.

Dietary food intake



Τα επόμενα μενού αποτελούν παραδείγματα ισορροπημένης διατροφής με βάση τις κατευθυντήριες γραμμές για την υγιεινή διατροφή. Η υφή των τροφίμων και των ποτών σε αυτά τα μενού θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες του ατόμου με δυσφαγία. Οι αλλεργίες και οι δυσανεξίες θα πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη.

Μενού 1

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	Καφές με γάλα Τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με ελαιόλαδο και στήθος γαλοπούλας Πορτοκάλι	Νιφάδες βρώμης χωρίς ζάχαρη Μπανάνα	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με ντομάτα και τυρί Αχλάδι	Καφές με γάλα σόγιας Ζεστό κέικ μπανάνας με βρώμη και μαύρη σοκολάτα	Κουλούρι βρώμης με κανέλα και μούρα	Καφές με γάλα Τοστ ολικής άλεσης με αβοκάντο Μήλο	Smoothie με φρούτα και γάλα Τοστ ολικής άλεσης με χούμους και ντομάτα
Δεκατιανό	Μία χούφτα ξηροί καρποί	Τοστ με κρέμα ταχίνι και μπανάνες	Γιαούρτι	Φράουλες	Smoothie	Γιαούρτι	Μία χούφτα φιστίκια
Μεσημεριανό	Φακές με λαχανικά Λουκάνικο Δαμάσκηνο	Μπρόκολο με ρατατούιν Καλαμάρι με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης Γιαούρτι	Φασόλια με αυγό και πατάτες Γεμιστή μελιτζάνα με ψάρι Μπανάνα	Πράσινα φασόλια με πατάτες Αρνί με πατάτες Επιδόρπιο κολοκύθας	Σπαγγέτι καρμπονάρα Μπακαλιάρος με σάλτσα πιπεριάς Ροδάκινο	Σαλάτα λευκών φασολιών με πίκλες και λαχανικά Γαλοπούλα με σάλτσα μήλου Γιαούρτι	Σαλάτα μαρουλιού με καλαμπόκι και καρότα Ρύζι με τηγανητή ντομάτα και αυγό Μους σοκολάτας
Σνακ	Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα	Γιαούρτι	Smoothie	Γιαούρτι	Τοστ με κρέμα γκουακαμόλε	Smoothie με αλεύρι ξηρών καρπών	Γιαούρτι με κομματάκια φρούτων
Βραδινό	Μπακαλιάρος με ρατατούιν Αυγά με γέμιση Brownie με πορτοκάλι	Σαλάτα με μαρούλι και ντομάτα Κεφτεδάκια με σάλτσα αμυγδάλου Αχλάδι	Ορεκτικό Ομελέτα πατάτας με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης Γιαούρτι	Ψητά λαχανικά Κοτόπουλο με λαχανικά και ντομάτα Ψητό μήλο με κανέλα	Σαλάτα με κατσικίσιο τυρί σε τοστ Μοσχάρι με ρύζι Φράουλες	Άσπρα σπαράγγια Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού Πορτοκάλι	Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης Σολωμός με λαχανικά Γιαούρτι

Μενού 2							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με αβοκάντο και ελαιόλαδο Μπανάνα	Κουάκερ βρώμης με κανέλα και βατόμουρα	Καφές με γάλα Τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με ελιά και ντομάτα	Καφές με γάλα Τοστ ολικής άλεσης με τυρί Μήλο	Καφές με γάλα σόγιας Ζεστό κέικ μπανάνας βρώμης με μαύρη σοκολάτα	Smoothie με γάλα και φρούτα Τοστ ολικής άλεσης με τόνο και ντομάτα	Γάλα κακάο χωρίς ζάχαρη Νιφάδες βρώμης Μανταρίνι
Δεκατιανό	Γιαούρτι	Smoothie με αλεύρι ξηρών καρπών	Τοστ με κρέμα γουακαμόλε	Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα	Μία χούφτα αμύγδαλα	Γιαούρτι	Smoothie
Μεσημεριανό	Ρύζι με τηγανητή ντομάτα και αυγό Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού Μήλο	Αρακάς με αυγό και πατάτες Κοτόπουλο με λαχανικά Cheesecake	Σαλάτα λευκών φασολιών με πίκλες και λαχανικά Καλαμάρι με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης Φράουλες	Πράσινα φασόλια με πατάτες Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης Γιαούρτι	Ρεβίθια με μπακαλιάρο Αυγό με σάλτσα μπεσαμέλ Αχλάδι	Σούπα από παντζάρια Κόκκινες πιπεριές γεμιστές με κιμά Γιαούρτι	Σαλάτα με κατσικίσιο τυρί σε τοστ Τόνος Ελληνικό γιαούρτι
Σνακ	Τοστ με φυσιτικοβούτυρο και μπανάνα	Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα	Πορτοκάλι	Μία χούφτα αμύγδαλα	Τοστ με ελαιόλαδο και ντομάτα	Ανανάς	Τοστ με κρέμα χούμους
Βραδινό	Σαλάτα ντομάτας με βραστό αυγό και τόνο Λουκάνικα με πατάτες Μανταρίνι	Κουνουπίδι με σκόρδο Καπνιστός σολομός Τυρί με μαρμελάδα ροδάκινο	Ανάμεικτη σαλάτα Φαλάφελ Γιαούρτι	Ψητά λαχανικά Ομελέτα τόνου Πορτοκάλι	Πουρές κολοκύθας Κεφτέδες με σάλτσα ντομάτας Πορτοκάλι	Σπανάκι σε κρέμα γάλακτος Μουσακάς Ψητό αχλάδι	Μακαρόνια με κιμά Μπακαλιάρος με σάλτσα Φρουτοσαλάτα

Προετοιμασία γευμάτων:

Σύσταση ή υφή

- **Κομμένα φαγητά** - κομμάτια $\frac{1}{2}$ ίντσας (12 mm) ή περίπου στο μέγεθος κύβου ζάχαρης



Πηγή: <https://www.freepik.es/>

- **Αλεσμένα** - κομμάτια $\frac{1}{4}$ της ίντσας (6 mm) ή περίπου στο μέγεθος κόκκων ρυζιού



Πηγή: <https://cocinaycomparte.com/>

- **Κιμάς** - κομμάτια $\frac{1}{8}$ ίντσας (3 mm) ή περίπου στο μέγεθος σουσάμι



Πηγή: <https://www.americastestkitchen.com/>



Πηγή: <https://pixabay.com/>

- **Πολτοποιημένα** - πουρές πατάτας σε απαλή υφή για ασθενείς με σοβαρή δυσφαγία

Προετοιμασία γευμάτων: Ανάμειξη ή Πολτοποίηση

Εάν πρέπει να αναμείξετε μια ξηρή τροφή, θα πρέπει να προσθέσετε ένα "λιπαντικό" όπως νερό, γάλα, ελαιόλαδο, χυμό ή σάλτσα, αλλά μην ξεχνάτε να ελέγχετε το καρύκευμα στη συνέχεια και να το πυκνώνετε ξανά εάν είναι απαραίτητο

Καθώς η ανάμειξη της τροφής ξεκινά ήδη τη διαδικασία της πέψης με τη διάσπασή της, ο ασθενής μπορεί να απορροφήσει πολύ περισσότερες θρεπτικές ουσίες, ενώ ξοδεύει λιγότερη ενέργεια για την πέψη

Προετοιμασία γευμάτων: Σούπες

Το ανακάτεμα μιας σούπας αντί να αφήνετε "κομμάτια" μέσα της (ακόμα και αν είναι μαλακά) είναι πολύ πιο ωφέλιμο για έναν ασθενή με δυσφαγία, καθώς είναι πιο "χορταστικό" και βοηθάει στο μέγεθος της μερίδας



Πηγή: <https://pixabay.com/>

Προετοιμασία γευμάτων: Αρωματισμός και γεύση

Τα πολτοποιημένα ή αναμεμειγμένα τρόφιμα χάνουν τη γεύση τους. Ένα πιάτο που μαγειρεύετε μπορεί να είναι τέλεια καρυκευμένο, αλλά, μετά την ανάμειξη, θα έχει διαφορετική γεύση. Το κύριο θέμα είναι να αποτρέψετε το φαγητό από το να είναι άνοστο. Εάν πρέπει να προσθέσετε νερό για την ανάμειξη, συχνά μπορεί να χρειάζονται πιο γευστικά ή πικάντικα συστατικά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, ώστε το φαγητό να μην έχει πολύ αραιή γεύση μετά την ανάμειξη.



Πηγή: <https://pixabay.com/>

Προετοιμασία γευμάτων: Χρώματα και σάλτσες

Εάν ένας ασθενής προτιμά ξεχωριστά χρώματα στο πιάτο, τότε βεβαιωθείτε ότι κάθε διαφορετικό τρόφιμο στο πιάτο έχει την ίδια σύσταση και το ίδιο ιξώδες.

Στη συνέχεια πρέπει να αποφασίσετε σε ποια κουταλιά θα προσθέσετε τη νόστιμη σάλτσα ή σάλτσα πριν από την ανάμειξη, χωρίς όμως να αλλοιώσετε το χρώμα



Πηγή: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Επιπρόσθετα υλικά

- ✓ Πηκτικά - σκόνες και υγρά
- ✓ Έτοιμα πηχτά ποτά και μείγματα ποτών
- ✓ Πολτοποιημένα τρόφιμα
- ✓ Μείγματα φαγητών
- ✓ Ενισχυτές πρωτεϊνών/θερμίδων τροφίμων

Επιπρόσθετα υλικά: Ιξώδες ή «πάχος»

- Οι παχύτερες (πιο παχύρρευστες) τροφές είναι γενικά ευκολότερες και ασφαλέστερες στην κατάποση από τις λεπτότερες τροφές, καθώς μειώνεται ο κίνδυνος τα υγρά να κατέβουν "με λάθος τρόπο" στους πνεύμονες
- Για πολλούς, η απόλαυση ενός ποτηριού κρασιού με φίλους και συγγενείς αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής και ουσιαστικό μέρος των γιορτών. Πολλοί που πάσχουν από δυσφαγία αισθάνονται το ίδιο. Χρησιμοποιήσαμε, λοιπόν, την τεχνογνωσία μας στη δημιουργία ποτών για την υγειονομική περίθαλψη για να κάνουμε τα όμοια ποτά πιο ασφαλή για κατάποση
- Τα συστατικά για αυτά είναι: Ξανθάνη, Κόμμι, Μαλτοδεξτρίνη, Ερυθριτόλη



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

Επιπρόσθετα υλικά: Έτοιμα προς κατανάλωση Προϊόντα ροφήματος

- **"Βρεφική τροφή" για ενήλικες.** Είναι πολύ λιγότερο αγχωτικές για εσάς και για τον ασθενή με δυσφαγία, ο οποίος συχνά ντρέπεται πολύ όταν δεν μπορεί να καταπιεί ένα γεύμα που έχετε προετοιμάσει με κόπο. Είναι πολύ χρήσιμο να τα έχετε ως συμπλήρωμα ή εφεδρική τροφή



Πηγή: <https://okdiario.com/recetas/potitos-2004131>



Πηγή: <https://thickit.com/blog/nutrition-product-category/beverages/>

- **Έτοιμα προς κατανάλωση πηχτά ποτά και μείγματα ποτών.** Είναι βολικά και παρέχουν σωστή ενυδάτωση σε άτομα με διαταραχές κατάποσης. Για παράδειγμα, τα έτοιμα προς πόση ροφήματα Thick-It® Clear Advantage® πυκνώνουν με ξανθάνη, ώστε να έχουν την κατάλληλη συνοχή προκειμένου να είναι ασφαλή και αξιόπιστα για τους ασθενείς σας

Επιπρόσθετα υλικά: Συμπληρώματα διατροφής από το στόμα

Ένας ασθενής με δυσφαγία συχνά υποφέρει από απώλεια βάρους και άλλα διατροφικά προβλήματα, οπότε είναι σχεδόν απαραίτητο να εμπλουτιστεί η διατροφή με κάποιο τρόπο. Σχεδόν οτιδήποτε προσθέσετε σε οποιοδήποτε τρόφιμο θα αυξήσει αποτελεσματικά τη διατροφική του αξία. Αν και τα στοιχεία εμπλουτισμού τείνουν να βασίζονται σε πρωτεΐνες, η διατροφή των ασθενών με δυσφαγία μπορεί να στερείται και άλλων θρεπτικών συστατικών.

Ανάλογα με τις διατροφικές απαιτήσεις και τις ανάγκες αντικατάστασης γευμάτων, οι γιατροί μπορεί να σας συστήσουν να πάρετε κάτι περισσότερο για να βοηθήσετε τη συνολική υγεία και ευημερία.

Επιπρόσθετα υλικά: Συμπληρώματα διατροφής από το στόμα

Ένα συμπλήρωμα μπορεί να είναι ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό, όπως η πρωτεΐνη ή οι φυτικές ίνες, ή μπορεί να είναι ένα τρόφιμο ή ένα υποκατάστατο γεύματος, όπως ένα εμπλουτισμένο ποτό

Τα από του στόματος συμπληρώματα διατροφής είναι προϊόντα που παρασκευάζονται από τη φαρμακευτική βιομηχανία. Αναπτύσσονται με σκοπό να χορηγούνται σε άτομα με ελλείψεις διατροφικές ανάγκες. Συνταγογραφούνται μόνο από επαγγελματία υγείας στις περιπτώσεις που υπάρχουν ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, είτε λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης μέσω της διατροφής, είτε λόγω αλληλεπίδρασης με φάρμακα ή άλλες αιτίες

Επιπρόσθετα υλικά: Συμπληρώματα διατροφής από το στόμα

Εν κατακλείδι, η διαίτα δυσφαγίας μπορεί να περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία συμπληρωμάτων, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν υπάρχουν ελλείψεις θρεπτικών συστατικών. Υπάρχουν πολλές εμπορικές μάρκες και διαφορετικά προϊόντα που είναι διαθέσιμα σε άτομα με δυσφαγία που χρειάζονται συμπλήρωμα διατροφής. Ορισμένα παραδείγματα παρουσιάζονται στην παρακάτω εικόνα. Δεν είναι φθηνά, αλλά μερικές φορές είναι ένα μικρό τίμημα για να διασφαλιστεί ότι ο ασθενής με δυσφαγία δεν θα υποσιτιστεί.



<https://www.nutrimedical.cl/producto/banatrol/>



<https://www.nutricia.es/> <https://www.nestlehealthscience.es/>



<https://globalhp.com/shop/liquacel-liquid-protein/>



<https://tesia.com.ec/hyfiber/>

Ανασκόπηση του μαθήματος

A central graphic of a black smartphone with three horizontal arrows overlaid on its screen. The top arrow is orange and points left, the middle one is maroon and points right, and the bottom one is blue and points left. Three solid circles (orange, maroon, and blue) are positioned to the right of the arrows.

Τι γνώσεις αποκομίσατε σήμερα;

Πως θα εφαρμόσετε αυτές τις γνώσεις;

Ποια είναι τα επόμενα στάδια;

Ανατροφοδότηση



Με πόσα αστέρια θα
βαθμολογούσατε αυτό το
μάθημα
(1 μέχρι 5)?



Ποιες αλλαγές θα
προτείνετε;



Τι σας άρεσε περισσότερο;



Τι σας άρεσε λιγότερο;

Κοινοπραξία Indeed



<https://indeed-project.org/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union