

LINEE GUIDA E DIRETTIVE
ALIMENTAZIONE
LUGANO ISTITUTI SOCIALI





INTRODUZIONE.....	4
L'ALIMENTAZIONE – FONTE DEL BENESSERE E SALUTE	6
CONCETTO DI ALIMENTAZIONE ISTITUZIONALE.....	6
DEFINIZIONI	7
FORMAZIONE.....	7
COMUNICAZIONE.....	8
PIANIFICAZIONE DEI MENÙ.....	9
IL PROFILO NUTRIZIONALE	9
IL MODELLO DEL PASTO OTTIMALE	9
ASPETTI D'IGIENE E FORMAZIONE DEL PERSONALE	10
L'OFFERTA ALIMENTARE	10
DIGERIBILITÀ	11
OFFERTA DEGLI ALIMENTI BASATA SULLA PIRAMIDE ALIMENTARE	11
<i>Fornitori di carboidrati complessi:</i>	11
<i>Fornitori di proteine</i>	12
<i>Oli, grassi, noci, semi</i>	12
<i>Erbe e condimenti</i>	13
<i>Bevande</i>	13
PROFILO NUTRIZIONALE DEGLI OSPITI ANZIANI/ADULTI RESIDENTI: PORZIONI GIORNALIERE PER ALIMENTO.....	14
RICETTE E ASPETTI SENSORIALI: SFIDE FUTURE	15
ETICA E RESPONSABILITÀ NELL'ALIMENTAZIONE : LA GESTIONE DELLE PORZIONI E DEGLI AVANZI DI CIBO	15
SCHEDA PER L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E LE DIETE SPECIALI	16
ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA	17
IL VALORE BIOLOGICO DELLE PROTEINE.....	17
PARTE SECONDA: REVISIONE DELLE LINEE GUIDA	18
DIETE SPECIALI OFFERTE NELLE CASE PER ANZIANI	18
LA DIETA SPECIALE	18
MALNUTRIZIONE.....	19
RISCHIO DI MALNUTRIZIONE.....	19
PROCEDURA.....	20
<i>Valutazione</i>	20
<i>Apporto proteico raccomandato</i>	20
DIETA FRULLATA / TRITATA (LISCIA – MORBIDA)	21
<i>Concetto del Fingerfood</i>	24
DIETA IPERPROTEICA E IPERENERGETICA	25
DIETA A RIDOTTO APPORTO ENERGETICO	26
<i>Fabbisogno energetico</i>	27
DIETA SPECIALE DIABETICA	28
DIETA SPECIALE PER INSUFFICIENZA RENALE	30
DIETA SPECIALE SENZA LATTOSIO	30
DIETA SPECIALE SENZA GLUTINE	31
ALLEGATI	32
TABELLA 1: VALORI NUTRIZIONALI DI REFERENZA DACH PER GRUPPI DI REFERENZA E ALCUNE SOSTANZE NUTRIZIONALI SCELTE	33
TABELLA 2: ELENCO DEGLI ALIMENTI E PIETANZE RICCHE IN GRASSI	34
TABELLA 3: USO DEI GRASSI IN CUCINA CONSIGLIATI E ADATTATI DA FOURCHETTE VERTE TICINO	35
TABELLA 4: MONITORAGGIO ASSUNZIONE ALIMENTI E LIQUIDI	36
TABELLA 5: ESEMPIO DI MENÙ SETTIMANALE	37
TABELLA 6: PESI DELLE PIETANZE CRUDE E COTTE PER PORZIONE.....	38
LINK UTILI.....	39



PREFAZIONE

Gentile lettore,

questo documento descrive l'impegno che Lugano Istituti Sociali ha dedicato nel corso degli anni al tema della nutrizione e dell'alimentazione a favore delle persone accolte nelle strutture distribuite sul territorio.

Grazie alle conoscenze scientifiche validate e alle competenze di team interdisciplinari, questo importante aspetto del benessere della persona viene curato e aggiornato regolarmente sia in termini educativi per gli ospiti più piccoli e per i minori, sia per la persona anziana spesso affetta da malattia cronica, con bisogni alimentari specifici.

Nel rispetto delle raccomandazioni indicate nelle Linee guida della Società Svizzera per la Nutrizione, abbiamo aderito alle sfide di politica sanitaria proposte dal Consiglio Federale nella strategia "Sanità 2020" con interventi di promozione di un'alimentazione equilibrata e adeguata alle persone accolte al LIS.

Oltre a voler fornire il corretto apporto di nutrienti con i pasti che offriamo il nostro obiettivo principale è quello di soddisfare le scelte alimentari, i desideri e i gusti della persona, offrendo menù preparati dalle nostre cucine con prodotti di qualità e se possibile di provenienza locale.

Obiettivi di ulteriore miglioramento sono definiti negli incontri tra i professionisti e gli esperti che includono la cura dell'alimentazione insieme a quella del movimento e della socializzazione, pilastri essenziali per il mantenimento in buona salute della persona, anche se affetta da malattia non trasmissibile o patologia cronica, in grado di contrastare la condizione di fragilità, spesso causa di declino progressivo anche rapido e dipendenza psico-fisica.

Un approccio responsabile ed etico che tiene conto della sostenibilità è applicato con il monitoraggio e la gestione degli sprechi alimentari, oltre alla purificazione dell'acqua con adeguati sistemi installati in tutte le strutture che ha permesso al LIS di contribuire al rispetto dell'ambiente.

*Buon appetito alla tavola del LIS
La direzione*

*Consulenza e progetto: STUDIO BATTAGLIA di Evelyne Battaglia-Richi
Dietista ASDD - Ligornetto-Pregassona*



INTRODUZIONE

L'alimentazione ha acquisito negli ultimi anni grande importanza a livello di salute pubblica ed è considerata uno strumento determinante per rimanere in buona salute e in grado di influenzare la qualità di vita in tutte le fasce d'età.

Lugano Istituti Sociali (LIS), pone particolare attenzione nel fornire un'alimentazione equilibrata e promotrice della salute. Ne beneficiano tutti coloro che regolarmente o occasionalmente consumano i pasti, nelle strutture distribuite sul territorio luganese che fanno capo all'Ente autonomo LIS.

Da oltre un ventennio gli Istituti Sociali di Lugano si stanno impegnando nel miglioramento dell'offerta:

- progetti pilota legati alla qualità del servizio e all'alimentazione equilibrata
- Fingerfood creati con gli ingredienti del pasto previsto dal menù giornaliero
- progetto Actionsanté in collaborazione con l'Ufficio Federale della Sanità Pubblica
- Linee guida del LIS per l'alimentazione
- programma di formazione continua interdisciplinare per gli operatori coinvolti
- gruppi di lavoro trasversali con 1 rappresentante per ogni Struttura LIS
- strumenti facilitanti e di monitoraggio
- consulenza nutrizionale da parte di una dietista esterna
- biografia alimentare informatizzata

Dal 2014 al 2021 diversi progetti sono stati condotti nelle strutture del LIS orientati a migliorare la qualità del servizio e a garantire un'alimentazione equilibrata. Tra questi è stato avviato il progetto di Actionsanté in collaborazione con l'Ufficio Federale della Sanità Pubblica con obiettivi di promozione della salute, strettamente correlati sia all'alimentazione, sia a proposte di programmi e attività a favore dei residenti, dei collaboratori, e dei bambini accolti nei nidi d'infanzia del LIS. Nelle attività svolte è contemplata anche l'elaborazione di queste linee guida, edite nel 2014, con lo scopo di comunicare conoscenze scientificamente validate a tutti i collaboratori dei servizi coinvolti, per fornire pasti adeguati a tutti e garantire un servizio di ristorazione di qualità in tutte le strutture del LIS.

È stato avviato un programma di formazione continua interna per gli operatori coinvolti, costituendo un team interdisciplinare e garantendo una supervisione regolare da parte della dietista consulente, per la risoluzione dei problemi emergenti e favorire l'applicazione delle direttive.

Con lo scopo di migliorare la comunicazione e la messa in comune delle esperienze, sono stati istituiti gruppi di lavoro all'interno di ogni struttura LIS e in analogia un gruppo di lavoro trasversale con un rappresentante per ciascuna struttura LIS. Questo ha consentito il monitoraggio dei dati disponibili, l'introduzione dell'attività di benchmarking e la creazione di strumenti pratici per facilitare un'applicazione corretta dei vari aspetti emersi.

E' stata attivata la possibilità di una presa a carico nutrizionale da parte della dietista per casistiche complesse come previsto dalla Legge federale sull'assicurazione malattie (LaMal) per patologie e situazioni cliniche che richiedono una modifica dell'alimentazione su richiesta medica o del residente.



Attraverso l'introduzione della cartella Informatizzata Il LIS si è dotato di un importante strumento all'avanguardia per cogliere anche gli aspetti nutrizionali rilevanti al fine del mantenimento della salute e della qualità di vita degli ospiti anziani.

Le formazioni continue per i vari professionisti coinvolti nell'ambito dell'alimentazione istituzionale e i gruppi di lavoro interni creati, hanno permesso di migliorare il dialogo e la coordinazione tra le Case per Anziani (CpA) del LIS. Imparare dalle esperienze e includere nuove conoscenze in ambito nutrizionale e dietetico permette il miglioramento continuo del servizio e della qualità di vita dei residenti, e degli ospiti esterni accolti nell'ambito del servizio di ristorazione collettiva.

In un contesto nel quale molti residenti possono essere affetti da disabilità e polipatologia, come quello della CpA, l'approccio terapeutico nutrizionale deve essere adattato. Vivere un'esigenza dietetica o nutrizionale specifica diventa un mezzo per migliorare la qualità di vita quotidiana della persona e può influenzare lo stato di salute.

L'ultimo progetto attivato consiste nell'indagine interna sul contenuto proteico dei pasti nelle residenze per anziani del LIS e una formazione sul problema istituzionale della malnutrizione energetica-proteica, rilevante nelle istituzioni a lungo termine. Sono disponibili indicatori nazionali e internazionali di riferimento per un confronto e l'adattamento continuo e personalizzato dell'apporto proteico. A tale scopo è stato attivato un programma di formazione con l'obiettivo di applicare correttamente le direttive tenendo conto delle esigenze funzionali e delle preferenze alimentari di ciascuna persona, considerando aspetti quali la consistenza dell'alimento e la preparazione.

Sono stati confrontati gli apporti proteici dei residenti dei vari istituti e la percentuale di malnutrizione delle residenze del LIS poi confrontata ai livelli medi in Svizzera.

Il tema della "Consistenza modificata degli alimenti", affrontato con il team interdisciplinare e introdotto per diverse problematiche cliniche, ha favorito il miglioramento dell'offerta alimentare. Direttive precise basate sulla lista delle equivalenze proteiche costituiscono la base della composizione dei menù tritati o frullati.

Le direttive contenute sugli aspetti dietetici e dell'alimentazione a consistenza modificata tengono conto delle conoscenze scientifiche e linee guida in materia e vengono applicate con una sensibilità e flessibilità permettendo alla persona un'adeguata nutrizione malgrado le limitazioni funzionali alimentari.

Le Linee guida sono un documento importante che garantisce la qualità dell'offerta nutrizionale e del servizio garantito sia residenti anziani sia ai giovani, ospiti esterni e collaboratori del LIS.

La seguente revisione delle Linee Guida basata su evidenze scientifiche nel rispetto della sostenibilità ambientale, sarà disponibile sul sito web di Lugano Istituti Sociali <https://lugano-lis.ch> migliorando la comunicazione sia all'interno delle strutture, sia all'esterno. Costituiscono inoltre le basi per la formazione continua del personale coinvolto, e includono gli aspetti legati alla sostenibilità dell'alimentazione, di crescente importanza nel contesto istituzionale, con l'obiettivo generale di garantire a tutti gli ospiti (interni ed esterni) un'alimentazione adatta ai loro bisogni nel rispetto delle preferenze, e un'organizzazione funzionale e competente del servizio pasti.

Il servizio si rivolge alle persone anziane residenti nelle sei CpA, ai ragazzi in età scolare di Casa Primavera, ai bambini accolti nei Nidi d'infanzia, a tutti i collaboratori del LIS e agli ospiti esterni o famigliari. Comprende anche il servizio di pasti a domicilio in collaborazione con Pro Senectute Ticino Moesano, personale di altri servizi



cittadini come pompieri, corpo di polizia. L'offerta è pertanto rivolta a persone con caratteristiche ed esigenze diversificate.

L'ALIMENTAZIONE – FONTE DEL BENESSERE E SALUTE

L'alimentazione è una componente importante per il mantenimento dello stato di salute delle persone che ne usufruiscono quotidianamente e nello stesso tempo una fonte di benessere. Assume una funzione centrale e fondamentale nella vita degli ospiti e dei collaboratori. Oltre alla funzione socializzante, a Casa Primavera e nei nidi d'infanzia il pasto assume una funzione educativa.

Per questi motivi, l'alimentazione diventa **concetto e cultura**, attraverso l'implementazione delle linee guida, quali migliori premesse per un cambiamento condiviso da tutti.

L'equilibrio alimentare definito dalle linee guida della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) fornisce i modelli applicati nella presente guida, compreso i modelli del pasto ottimale per situazioni di alimentazione critiche o modellate alle esigenze nutrizionali di ciascuno.

Le tre linee guida assunte nella filosofia del LIS sono:

- L'alimentazione offerta al LIS rispetta i bisogni degli ospiti delle varie età, le loro credenze, gusti, condizioni di salute individuali e esigenze particolari nel limite del possibile e in sintonia con la filosofia del LIS.
- L'alimentazione del LIS favorisce un uso parsimonioso delle risorse ambientali, del riciclo e presta particolare attenzione ad evitare lo spreco alimentare e di altri prodotti in uso nell'ambito del servizio (scelta degli alimenti prodotti in loco, trasporto merci, gestione dei resti, uso dell'acqua, detersivi ed elettricità).
- Il LIS crea e favorisce un'ambiente rilassato, gradevole e adeguato, per il consumo dei pasti ai residenti e ospiti per garantire un servizio di qualità e di benessere.

CONCETTO DI ALIMENTAZIONE ISTITUZIONALE

La Strategia "Malattie Non Trasmissibili" (MNT) per gli anni 2017–2024 intende illustrare le possibili modalità per impedire le malattie non trasmissibili, ritardarne l'insorgere o ridurne le conseguenze. Rientra nelle priorità di politica sanitaria del Consiglio federale «Sanità2020», che pone al centro la promozione della salute e la prevenzione¹, e comprende un'alimentazione equilibrata e adeguata ai bisogni dei residenti. Assume lo scopo di migliorare/mantenere la qualità di vita, lo stato di salute nella persona anziana, e prevenire lo sviluppo di malattie non trasmissibili nel tempo per i giovani ospiti.

L'invecchiamento e le conseguenze sulla collettività dei residenti, con frequenti polipatologie e patologie cognitive degenerative, impone una particolare attenzione alla copertura dei bisogni nutrizionali in età molto avanzata e la riduzione della malnutrizione, per garantire una qualità di vita e prevenire l'insorgenza di conseguenze gravi dovute ad essa. E' importante adattare tempestivamente l'alimentazione quotidiana per le persone che la vivono con difficoltà, o che per patologia hanno esigenze nutrizionali e dietetiche differenti. Le

¹ <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-nichtuebertragbare-krankheiten.html>



nuove linee guida in ambito geriatrico e dietetico permettono di proporre ai residenti e agli ospiti di vivere più serenamente anche situazioni difficili, e guadagnare in salute o qualità di vita.

DEFINIZIONI

Per una comprensione condivisa è utile definire i seguenti termini:

Alimentazione equilibrata: Per alimentazione equilibrata si intende l'offerta dei pasti completi per la giornata alle persone che non hanno esigenze dietetiche speciali. In questa definizione è inclusa l'alimentazione vegetariana (ovo-latto-vegetariana di regola).

Dieta: Per dieta si intende un'alimentazione modificata nella consistenza o nel contenuto, rispetto alla alimentazione equilibrata. Esempi sono la dieta frullata, liquida, la dieta ipo o iperenergetica, Finger food.

Dieta speciale: Per dieta speciale s'intende l'alimentazione quotidiana per persone con esigenze nutrizionali particolari e modificate rispetto all'alimentazione equilibrata. Esempi sono la dieta diabetica, la dieta iperproteica, la dieta senza lattosio o senza glutine.

Le combinazioni e porzioni dei vari alimenti adatti ad una scelta equilibrata per l'alimentazione sono espresse graficamente con il piatto ideale SSN. Aggiungiamo a queste, i grafici in caso di eccesso o riduzione di peso, riduzione dell'appetito e per un'alimentazione ovo-latto-vegetariana sempre ideato dalla SSN. Questi modelli alimentari servono ad equilibrare i singoli pasti principali secondo le linee guida, e indicano le proporzioni corrette dei principali gruppi alimentari.

Le porzioni adeguate sono indicate nella seconda parte di questa direttiva, in base ai profili nutrizionali dei residenti più frequentemente presenti nelle strutture. Le indicazioni per i nidi d'infanzia fanno parte integrante di queste direttive.

Le scelte degli alimenti, l'uso dei grassi e cibi meno adatti per una scelta salutare in quanto troppo ricchi in grassi, secondo la piramide alimentare svizzera SSN e i metodi di cottura, sono elencati negli allegati di queste direttive.

Infine aggiungiamo che con la digitalizzazione e le nuove tecnologie, queste direttive sono accessibili e scaricabili dal sito LIS.

FORMAZIONE

La formazione rivolta al personale delle strutture LIS è importante per garantire un continuo miglioramento della qualità anche in ambito nutrizionale.

Il primo passo comprende la conoscenza e consultazione delle presenti linee guida da parte degli operatori coinvolti. Sono stati organizzate in passato e continueranno essere proposte, nuove opportunità di formazione continua, con nuove forme di supporto tecnologico.

Nel LIS è attivo un gruppo interdisciplinare costituito dai referenti delle cure e delle cucine di ciascuna struttura; il gruppo si riunisce periodicamente per affrontare questioni relative alla tematica alimentazione; funge da interlocutore e mediatore per eventuali problematiche e per attivare nuovi progetti. Il gruppo dei capi cucina del LIS si incontra a scadenze regolari per valutare, migliorare e adattare l'offerta alimentare in collaborazione con i servizi di economato e la direzione generale, tenendo conto delle suggestioni e valutazioni degli ospiti.



Il LIS si avvale della consulenza esterna di una dietista ASDD². Il suo intervento è richiesto in caso di situazioni con problematiche nutrizionali; partecipa alle attività del gruppo interdisciplinare e fornisce consulenze dietetiche richieste a favore dei residenti.

COMUNICAZIONE

Lo sviluppo ed il mantenimento di una “cultura dell’alimentazione interna all’organizzazione”, permette di migliorare l’operatività, l’efficienza e la comunicazione del personale in modo interdisciplinare tra le figure dei diversi settori.

Le informazioni relative allo stato nutrizionale della persona anziana sono condivise tra gli operatori, tramite la cartella sanitaria informatizzata che viene regolarmente aggiornata anche sulle abitudini, le difficoltà, i gusti, le preferenze e il bisogno di aiuto.

Il personale curante si assume l’impegno di informare, spiegare e fornire istruzioni relative al tema della nutrizione e dell’eventuale programma dietetico personalizzato.

Le richieste, suggestioni e osservazioni degli ospiti del LIS vengono condivise e considerate dal gruppo interdisciplinare nell’ottica della miglior offerta possibile.

Promuovere la salute significa anche educare le persone verso buone scelte alimentari, in modo creativo e stimolante, con l’auspicio di un senso di benessere e piacere immediato, ma soprattutto consapevolezza verso la propria salute a lungo termine.

Per una gastronomia promotrice della salute è importante diffondere il messaggio delle buone scelte alimentari in modo stimolante per chi consuma i pasti. Se il risultato è anche un senso di benessere e piacere, le scelte saranno più costanti con benefici sulla salute a lungo termine.

Attraverso il programma settimanale e giornaliero gli ospiti del LIS e i collaboratori sono informati sul menù proposto e le possibili alternative. La comunicazione visiva è un’alternativa possibile, per mostrare il piatto ideale in sala pranzo accanto al menù giornaliero.

² Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i



PIANIFICAZIONE DEI MENÙ

Il menù viene allestito dal gruppo cucina, secondo i principi di una sana alimentazione come inteso e raffigurato nella piramide alimentare, della Società Svizzera di Nutrizione.

IL PROFILO NUTRIZIONALE

I valori di riferimento DACH³ per l'apporto di sostanze nutritive, definiscono gli standard di qualità per la gastronomia collettiva, e rispondono al fabbisogno nutrizionale degli ospiti delle strutture LIS (persone anziane, giovani, bambini, collaboratori e visitatori):

- Per i ragazzi e bambini, valgono le nuove direttive del DSS⁴, e dell'USAV⁵.
- Per gli anziani fanno stato le nuove direttive per adulti in età avanzata e le indicazioni dell'USAV. Gli standard elaborati a livello di gastronomia svizzera collettiva sono la base di riferimento che nel tempo hanno costruito valore grazie all'esperienza acquisita nel corso degli anni dal LIS. Ne sono un esempio l'unificazione del menù di base per tutte le strutture e l'introduzione di una carta di alternative al menu del giorno per i residenti.
- Per ospiti con esigenze dietetiche si considerano le indicazioni dei profili definiti nelle direttive generali di alimentazione (dieta diabetica/dimagrante, dieta tritata/frullata), o le indicazioni individuali del medico curante o della dietista.

IL MODELLO DEL PASTO OTTIMALE

Questo modello spiega come comporre in 3 segmenti un pasto equilibrato per la maggior parte dei residenti e degli ospiti. È flessibile e tiene conto delle differenti esigenze culturali, di gusto, appetito e regimi dietetici.

Di seguito vengono illustrati i modelli adattati del piatto ottimale.

Il modello prevede che le componenti fredde (insalate, affettati, formaggi) vengano separate da quelle calde. Per poter meglio aiutare i residenti a mangiare pasti equilibrati questo modello intuitivo è un aiuto pratico sia in sala pranzo che nei reparti. Prevede che eventuali alimenti non graditi vengano sostituiti con alternative costituite da alimenti equivalenti al pasto stesso o in quello successivo o spuntini e merende.

La guida delle Fonti proteiche sostitutive, con relative porzioni aggiornata nel 2020 e disponibile sia nelle cucine sia nei reparti LIS è un valido aiuto.

Ogni pasto principale (pranzo/cena) comprende almeno:

- Un alimento farinaceo fornitore di carboidrati complessi.
- Una volta la settimana comprende leguminose, più frequentemente per chi segue un'alimentazione vegetariana.
- Vengono offerte 1-2 porzioni di verdura, due qualità o preparazioni differenti ad ogni pasto.

³ Società tedesca, austriaca e svizzera di nutrizione: Germania (D), l'Austria (A) e la Svizzera (CH)

⁴ Dipartimento della sanità e della socialità

⁵ Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria



- Quotidianamente a rotazione una porzione di carne o pesce o uova o formaggio o alimenti a base di proteine vegetali. Il pesce almeno 1 o 2 volte la settimana.

Durante il servizio è consigliato l'uso di utensili corrispondenti alla grandezza delle porzioni corrette. Il personale di servizio, istruito e addestrato dal responsabile in modo chiaro, sulle possibili modifiche e rispettivi criteri. In particolare la porzione di verdura/insalata è adattabile e può essere estesa fino a raggiungere o anche superare la metà del piatto ottimale (ad esempio in caso di sovrappeso), riducendo nel contempo la porzione dei cereali/patate sul piatto senza dover modificare le componenti del piatto.

ASPETTI D'IGIENE E FORMAZIONE DEL PERSONALE

Nell'ambito della ristorazione collettiva valgono diverse direttive legali che hanno lo scopo di salvaguardare la salute dei residenti e dei collaboratori. L'applicazione di tali direttive è obbligatoria e la formazione continua regolare dei collaboratori assume in questo contesto un ruolo importante. Valgono le direttive emanate dal laboratorio cantonale e l'autocontrollo (HACCP)⁶. I consumatori sono informati in modo chiaro e comprensibile sulla composizione dei pasti (ingredienti, provenienza, valori nutrizionali, allergeni).

L'obbligo del controllo autonomo costituisce uno dei principi fondamentali della legislazione svizzera in materia di derrate alimentari. Dal profilo dell'igiene valgono le indicazioni della buona Prassi Procedurale e HACCP, come disposto e controllato dal laboratorio cantonale d'igiene. Il LIS prevede procedure standardizzate per tutte le strutture che lo costituiscono.

L'OFFERTA ALIMENTARE

L'offerta alimentare garantisce a tutti i consumatori, con particolare attenzione ai residenti grandi e piccoli, una scelta alimentare favorevole al mantenimento della salute e un'adeguata informazione sui principi di una sana alimentazione.

Nella composizione e pianificazione dei menù si considerano i seguenti criteri giornalieri:

- 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. Una porzione di verdura di 120 g. viene offerta in forma cruda, che può essere sostituita da 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato.
- 3 porzioni di latticini o latte al giorno, corrispondente a 2 dl di latte o 150–200 g di yogurt/quark/fiocchi di latte/altri latticini o 30 g di formaggio semiduro/duro o 60 g di formaggio a pasta molle.
- salvo controindicazioni di tipo dietetico, devono essere offerti possibilmente una porzione di frutti a guscio (20-30 g di noci e semi non salati).

In generale per tutta l'offerta dei pasti valgono le seguenti direttive:

- Olio e grassi vengono utilizzati con parsimonia; di regola 10 g /die. Negli allegati viene indicato l'utilizzo dei grassi in cucina .
- I cibi ricchi in grassi dovrebbero essere limitati a 2 volte alla settimana.

⁶ HACCP = Hazard Analysis and Critical Control Points (Analisi del Pericolo e del Controllo dei Punti Critici)



- Uso moderato del sale, inclusi i condimenti a base di sale. Ogni pasto non dovrebbe contenere più di 2,5 g sale da cucina corrispondenti a 1g di sodio. L'aggiunta di sale e di condimenti, vengono forniti ai commensali solo su richiesta.
- Per condire vengono utilizzate delle erbe e spezie fresche, secche o congelate.
- La bevanda principale è disponibile gratuitamente; acqua fresca, anche gasata. Le bevande alcoliche sono fornite su richieste e a pagamento nel rispetto di eventuali prescrizioni dietetiche o mediche.
- Con l'obiettivo di raggiungere almeno il 25%, vengono privilegiati gli alimenti di produzione locale tra cui frutta e verdura di stagione.
- Dolci, pasticcini, snack salati e bevande zuccherate raggiungono al massimo il 15% dell'intera offerta alimentare secondo un programma settimanale, e se è possibile vengono prodotti in casa.

DIGERIBILITÀ

La digeribilità dei cibi, in particolare del pasto serale deve essere adeguata alle esigenze determinate dallo stile di vita e dall'età, evitando cibi che richiedono una lunga digestione. È consigliato escludere: verdure meteorizzanti come tutti i tipi di cavolo, cipolle, porri, leguminose. Anche gli alimenti ricchi in grassi e le uova sode hanno tempi di digestione più lunghi.

OFFERTA DEGLI ALIMENTI BASATA SULLA PIRAMIDE ALIMENTARE

Gruppi alimentari e scelta di alimenti, qualità, preparazione.

Fornitori di carboidrati complessi:

Patate

Patate di varie qualità; bollite, cotte al forno, grigliate, utilizzate per la preparazione di torte salate, di minestre e purea.

Cereali

Pane: il 50% del pane offerto, incluso panini, è di tipo integrale.

Nella preparazione di impasti di pane (pizza, torte salate, torte dolci) vengono utilizzate farine semi – integrali (tipo 0 / 550).

Riso integrale o parboiled.

Pasta di grano duro o integrale.

Miscele di cereali da colazione senza aggiunta di zucchero con fiocchi di cereali, noci e semi o Birchermüesli pronto senza aggiunta di zucchero.

Mais, orzo, avena e farro o spelta, miglio.

Leguminose preferibilmente di qualità integrale. Fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli.

Verdura e frutta

Verdura cruda in insalata, tagliata fresca, come ingrediente di insalate o piatti freddi.



Verdura cotta (fresca o in assenza congelata), in forme variate come contorno, sfornati e minestre, salse, insalate fredde.

Frutta fresca di stagione, di preferenza di produzione locale, intera, tagliata in macedonia o come ingrediente di dolci, cotta al forno, bollita o frullata in purea. Frullati di frutta fresca cruda. Una porzione di frutta o verdura al giorno può essere servita sotto forma di 2 dl di succo.

Fornitori di proteine

Carne e prodotti a base di carne

Vengono preferite le carni magre, dove è possibile di produzione locale.

Il programma non le include quotidianamente. Variano regolarmente. Una porzione equivale a 100-120 g. a persona/pasto (parte commestibile, senza pelle, ossa).

Sono scelte soprattutto le carni fresche non elaborate o condite. Salsicce e salumi, magri di preferenza, massimo 2 volte la settimana.

Pesce

Anche il pesce viene alternato; magro e grasso, di acqua salata e di acqua dolce, proveniente da allevamenti e pesca sostenibile. Una porzione equivale a 100-120 g. a persona/pasto (pulito, intero 200g).

Latte e latticini

Latte, yogurt, quark, ricotta, formaggi freschi, semiduro e stagionati.

Più del 50% dell'offerta di latte e latticini è parzialmente scremato.

Uova

Utilizzo di uova di produzione locale, pastorizzate per dolci. Il consumo di uova include quelle utilizzate nei cibi elaborati. Una porzione equivale a 2 uova.

Prodotti di proteine vegetali

Tofu, quorn, seitan. Una porzione equivale a 100-120 g per persona/pasto.

Oli, grassi, noci, semi

Oli e grassi

Scegliere i grassi in base al metodo di preparazione. Sono privilegiati l'olio d'oliva o di colza e il burro fresco.

Noci

Noci, nocciole, mandorle, preferibilmente di produzione indigena/europea.

Semi

Semi di girasole, zucca, sesamo, preferibilmente di produzione indigena/europea.



Erbe e condimenti

Erbe

Sono preferite le erbe fresche e in assenza secche o congelate.

Viene utilizzato sale iodato e fluorato.

Condimenti

Sono utilizzati condimenti a basso contenuto di sodio e senza glutammato.

Bevande

Acqua

Acqua del rubinetto, liscia e frizzante.

Succhi diluiti

Succhi di frutta senza aggiunta di zucchero , ev. diluiti con due parti di acqua.

Per garantire un'alimentazione equilibrata agli ospiti del LIS, è fondamentale l'implementazione degli standard indicati (frequenza e scelta dei cibi e dei condimenti), e la grandezza media delle porzioni rispetto alla popolazione target (bambini ed anziani).

L'obiettivo consiste nel garantire il fabbisogno sull'arco delle 4 settimane. A questo scopo il personale dedicato riceve formazione continua per servire porzioni corrette. L'attenzione è rivolta anche a minimizzare gli sprechi alimentari. Su questo secondo aspetto il personale e gli ospiti sono stati sensibilizzati a favore di una maggior sostenibilità.

I menu adattati alla stagione vengono rivisti periodicamente con il gruppo cucina. Viene proposto l'adattamento dei menù esistenti alle linee guida aggiornate e vengono riproposte 2 griglie di 6 settimane che si ripetono 2 volte ciascuna, diversificate per estate e inverno.

In occasione delle festività, degli eventi speciali e delle settimane dedicate, come ad esempio la settimana tematica (slow food, settimana del gusto, settimana vegetariana, settimana del pesce, settimana cibi esotici...). Adattamenti dettati da esigenze pratiche e disponibilità del personale sono possibili in accordo con la direzione e osservando l'equilibrio generale dei menù.



PROFILO NUTRIZIONALE DEGLI OSPITI ANZIANI/ADULTI RESIDENTI: PORZIONI GIORNALIERE PER ALIMENTO

Alimento	Numero porzioni al giorno	Porzione per alimento
Pane	3-4	65-100g/75-125 g
Patate (crude)		220-270g/180-300 g
Pasta, riso, cereali (crudo)		5-70g/45-75 g
Leguminose (crudo)		0-65g/60-100 g
verdura, insalata	3	70-100g/Min. 120 g
frutta	2	110-120g/Min. 120 g
latte	3	2 dl
yogurt		150-180 g
ricotta, quark, formaggio fresco		200 g
Formaggio stagionato, semiduro		30-60 g
carne	1	70-100g/100-120 g
pesce		75-100g/100-120 g
uova	2-3	
Proteine vegetali		100-120g
Noci e semi	1	20-30 g
Acqua	5-6	1,8-3dl/2-3 dl
Succhi	0-1	1-2dl/2 dl

Le porzioni sono indicate per il gruppo adulti-anziani e variano da un minimo ad un massimo per alimento (in grammi/dl) o categoria (nr. porzioni variabile per giorno). Dove è indicata solo una cifra o, solo un campo di variazione della porzione è valida per entrambe le categorie e le porzioni rientrano nel range minimo / massimo. Il minimo è valido di regola per donne, persone senza attività fisica e in età molto avanzata.

Per le porzioni corrette dei bambini si rimanda alle seguenti pubblicazioni, già presentate alle/ai responsabili dei nidi e di Casa Primavera.

Bambini piccoli : Guida all'alimentazione equilibrata DSS

Adolescenti: Direttive per giovani SSN con tabella per spuntini, merende e piramide alimentare con raccomandazioni aggiuntive specifiche per giovani.



Valgono le seguenti direttive generali:

- Viene offerta quotidianamente una sostituzione vegetariana per chi non mangia alimenti di origine animale. L'alternativa viene indicata dalla cucina; la scelta viene concordata con l'ospite proponendo variazioni quotidiane.
- L'offerta della carne o prodotti a base di carne prevedono l'indicazione chiara dell'animale e la provenienza. L'informazione deve essere data anche verbalmente se viene richiesto da un'ospite.
- Le griglie dei menù allestite secondo la stagione comprendono almeno il 25% di prodotti stagionali di provenienza locale. La frequenza di frutta e verdura di stagione può essere quotidiana, variando tra pranzo e cena.

RICETTE E ASPETTI SENSORIALI: SFIDE FUTURE

Previsto per il prossimo futuro un progetto ambizioso che prevede la creazione di un ricettario LIS informatizzato. Oltre agli ingredienti nelle ricette saranno disponibili le quantità per persona, di sale, spezie e condimenti; saranno anche indicate la modalità di preparazione, le indicazioni sugli allergeni presenti a norma di legge, e possibilmente il valore nutrizionale. La gestione informatizzata permetterà l'adattamento e il monitoraggio dei valori nutrizionali in base alle esigenze specifiche della persona.

Un'altra idea è quella di testare nuove ricette, con il coinvolgimento dei rappresentanti di tutti i commensali che potranno esprimere la loro valutazione sensoriale con un breve questionario. Sarà inoltre valutata l'adeguatezza in relazione al target.

Una dieta a livelli in base alla gravità della disfagia. La popolazione anziana è a rischio di malnutrizione, spesso conseguente all'elevata incidenza di disturbi della deglutizione e a problemi di masticazione. A tale scopo il menù previsto considera già questi aspetti e può essere proposto a consistenze diversificate, ad esempio frullato. Anche la sostituzione degli alimenti/ingredienti inadatti è già considerata con l'aggiunta di condimenti e spuntini supplementari, che possono completare l'apporto energetico-nutrizionale. Negli allegati delle Linee Guida aggiornate è presente una scheda che definisce le direttive per questo tipo di problematiche, tra le quali le consistenze standard da applicare, e le indicazioni fornite dalla referente competente per i disturbi di disfagia, che può essere interpellata al bisogno.

ETICA E RESPONSABILITÀ NELL'ALIMENTAZIONE : LA GESTIONE DELLE PORZIONI E DEGLI AVANZI DI CIBO

Per ottimizzare l'uso delle porzioni definite e degli alimenti in generale, si presta particolare attenzione al servizio delle porzioni corrette calcolate dalla cucina e periodicamente viene istruito il personale addetto al servizio pasti. Anche il coinvolgimento dei cuochi durante il servizio pasti favorisce una corretta gestione delle porzioni ai commensali e il contatto diretto cucina-ospiti. Per monitorare la gestione dei resti le strutture LIS hanno introdotto un servizio di gestione dei resti puntuale e preciso che ricicla in modo corretto avanzi nelle singole strutture. Il monitoraggio regolare permette di verificare e registrare il quantitativo dei resti.

Con l'obiettivo di ridurre al minimo gli avanzi alimentari nell'istituzione, ogni collaboratore coinvolto è tenuto a contribuire al meglio nella richiesta e nella distribuzione delle porzioni corrette di cibo. Attraverso la



comunicazione tra le figure professionali coinvolte e la persona anziana, la porzione è commisurata all'esigenza e al desiderio di ciascun commensale.

Sono disponibili a tale scopo le direttive federali UFAM⁷, " Raccomandazioni per acquisti pubblici responsabili nel settore dell'alimentazione", quali valido aiuto alle nostre strutture:

Tra questi sono utili le seguenti misure:

- Variare le fonti di proteine e ridurre i prodotti di origine animale
- Evitare lo spreco alimentare
- Preferire i prodotti provenienti da produzioni sostenibili e dal commercio equo
- Bandire le specie ittiche a rischio
- Favorire i prodotti di stagione
- Favorire i prodotti locali
- Ridurre gli imballaggi delle derrate alimentari
- Rispettare l'equilibrio nutrizionale dei pasti
- Informare i consumatori in merito agli allergeni
- Prevedere un monitoraggio duraturo della sostenibilità
- Ridurre il consumo di energia in cucina
- Preferire i prodotti di pulizia ecologici
- Evitare tutti i contenitori monouso
- Favorire il trasporto ecologico dei pasti dalla cucina di produzione al luogo di consumo

SCHEDE PER L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E LE DIETE SPECIALI

Seguono le indicazioni sotto forma di singole schede dei menù settimanali che vengono adattati per le diete speciali.

La prescrizione di una dieta tende a modificare il comportamento alimentare dell'ospite, realizzando così una costrizione ben più severa di quella di un trattamento medicamentoso; richiede pertanto il suo pieno accordo e la sua aderenza. Per favorire l'accettazione di uno schema alimentare adattato ai bisogni determinati dallo stato di salute, è importante conoscere le abitudini personali dell'ospite ed i suoi gusti e se possibile coinvolgerlo nella progettazione.

⁷ Ufficio Federale dell'Ambiente - <https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home/ufficio.html>



ALIMENTAZIONE VEGETARIANA e VEGANA

L'alimentazione **vegetariana** (ovo-latto-vegetariana) è indicata per ospiti o commensali che per motivi vari non desiderano consumare nessun tipo di carne e pesce. L'alimentazione vegetariana può garantire un corretto apporto di tutte le sostanze nutritive comprensive di latticini e uova. Questi stili alimentari devono garantire un apporto energetico e nutritivo analogo a quello dell'alimentazione normale ed escludere tutti i tipi di carne, pesce ed i suoi diretti derivati (prodotti contenenti carne o pesce, brodo e fondi di cottura a base di carne o pesce), salumi. In sostituzione della carne o del pesce vengono serviti altre fonti proteiche di alto valore biologico per garantire una giusta copertura proteica come le uova, il latte ed i suoi derivati, la soia ed i suoi derivati e altri tipi di leguminose abbinate a diversi cereali. La sostituzione settimanale e giornaliera deve essere sostituita adeguando il piatto con una componente proteica.

Il regime dietetico **vegano** esclude qualsiasi alimento di origine animale. In tal caso è utile favorire il confronto della persona richiedente con il medico curante o con la dietista per discutere la scelta e garantire l'adeguata copertura nutrizionale.

IL VALORE BIOLOGICO DELLE PROTEINE

Il valore biologico di un alimento proteico viene definito dalla sua quantità in aminoacidi essenziali. Il valore biologico può essere potenziato combinando adeguatamente 2 diversi alimenti fornitori di proteine, che si completano per il loro contenuto in aminoacidi essenziali. In generale gli alimenti di origine animale da soli hanno un valore biologico più elevato di quelli vegetali. Combinando due alimenti vegetali adeguatamente questo svantaggio può essere corretto.

Lo schema settimanale di massima è il seguente:

Uova: 1-2 porzioni settimanali (comprese quelle previste dal menù settimanale per tutti).

Tofu o derivati di soia secchi: 1-2 volte la settimana, in forme e preparazioni variate.

Formaggio fresco: 2-3 volte (comprese quelle previste dal menù settimanale per tutti).

Formaggio stagionato: 2-3 volte la settimana (comprese quelle previste dal menù settimanale per tutti).

Leguminose: 2-3 volte la settimana (comprese quelle previste dal menù settimanale per tutti).

Latte, yogurt, latticini freschi: in sostituzione del formaggio e per completare le porzioni giornaliere di alimenti ricchi in proteine e calcio.

La tabella del menù settimanale fornita dalla cucina indica le sostituzioni previste quotidianamente. Altre variazioni richieste devono essere motivate con la comanda del pasto.

Comanda: Per ospiti che desiderano unicamente rinunciare alla carne, ma non al pesce, o viceversa è necessario specificarlo sul programma individuale informatizzato e sulla richiesta che verrà inviata alla cucina.



PARTE SECONDA: REVISIONE DELLE LINEE GUIDA

DIETE SPECIALI OFFERTE NELLE CASE PER ANZIANI

Le persone anziane fragili, ma soprattutto quelle dipendenti soffrono maggiormente di patologie croniche concomitanti comprese malattie neuro-degenerative. Le loro riserve fisiologiche per contrastare eventi stressanti nel corso degli anni, per esempio un'infezione, sono ridotte, richiedendo oltre a cure a lungo termine anche un'alimentazione adeguata.

Attraverso l'alimentazione occorre considerare la dimensione biologica, ovvero le entrate e le uscite, l'apporto energetico e le necessità nutrizionali, la quantità e la consistenza delle pietanze; include il bilanciamento e la misurabilità, criteri facilmente correggibili in caso di necessità, ad esempio integrando per via enterale, parenterale o con supplementi orali ciò che risulta insufficiente.

Oltre alla dimensione biologica anche quella sociale è rilevante e comprende l'offerta garantita dall'istituzione, gli stimoli ambientali, gli orari, le scelte del menù, i profumi del cibo in preparazione provenienti dalla cucina che agiscono da stimolo per l'appetito, l'offerta di diete speciali e la loro presentazione invogliante sul piatto, il luogo e l'arredamento della sala da pranzo comune, di reparto o la stessa camera; la compagnia, la cultura alimentare del residente e dell'istituzione, distrazioni e interruzioni dei pasti per altre terapie, ma anche le sensazioni di disgusto o di rifiuto per la situazione e/o il pasto. Questa dimensione rispetto a quella biologica è difficilmente misurabile, pilotabile rendendo più difficile l'apporto di correttivi.

Anche se la dimensione sociale influenza maggiormente la qualità di vita rispetto a quella biologica, entrambe verranno considerate nella cura del bisogno di alimentazione degli ospiti di ciascuna struttura, grazie agli interventi di personale qualificato e specialisti formati.

Ogni intervento è preceduto da una valutazione, dalla definizione di chiari obiettivi di mantenimento o miglioramento, dalla pianificazione e programmazione delle cure, dalla scelta dei mezzi da utilizzare e dalla definizione del tempo necessario per il raggiungimento degli stessi.

In situazioni metaboliche o di malnutrizione che compromettono in modo acuto la qualità di vita, l'intervento del team deve essere tempestivo e flessibile.

LA DIETA SPECIALE

Una dieta speciale rappresenta una limitazione della libertà della persona, che non può alimentarsi come si desidera con il rischio di impattare sulla qualità di vita percepita. Per questo motivo oltre ad essere corretta dal punto di vista dietetico-nutrizionale, la dieta speciale deve tener conto della dimensione soggettiva della persona e garantire il mantenimento della miglior qualità di vita possibile attraverso il piacere di mangiare e bere vivendo la dieta al meglio.

In questo modo senza dover rinunciare a un'assistenza nutrizionale e all'offerta dietetica di qualità il residente potrà mantenere anche la gioia che trova nei momenti di pasto.



MALNUTRIZIONE

Tra i problemi frequentemente presenti in un contesto istituzionale vi è un accresciuto rischio di malnutrizione che associato all'invecchiamento, alla progressione di eventuali malattie croniche presenti in misura variabile, contribuisce a aumentare la condizione di fragilità.

La malnutrizione appare più frequentemente quando si riscontra:

- una situazione di ridotto apporto alimentare orale per inappetenza, disturbi della deglutizione, demenza e depressione
- fattori sociali come ad esempio isolamento e dipendenza
- effetti collaterali dei medicinali assunti
- disturbi di motilità/assorbimento nel tratto digestivo
- malattie che interferiscono sul funzionamento fisiologico
- malattie metaboliche ed endocrine

Nel 2018 nelle strutture LIS è stata condotta l'analisi nutrizionale dell'offerta alimentare. Sono stati rilevati i valori dell'apporto proteico contenuto in un pasto standard rilevando risultati che variavano da un minimo di 15 gr. a un massimo di 31 gr. per lo stesso tipo di pasto; alcune volte le porzioni servite non non rispondevano alle raccomandazioni in termini quantitativi, mentre altre in termini quantitativi come p.e. per la carne, il pesce o nella combinazione tra entrata, piatto principale e dessert.

È stato indagato anche il criterio di utilizzo degli integratori, la frequenza e la motivazione della loro scelta da parte delle strutture, nelle quali l'uso era regolare e rappresentato da diversi prodotti commerciali proposti in forma diversificata.

Un altro aspetto osservato era la mancanza di una corretta sostituzione dei pasti non consumati dai residenti, con alternative adeguatamente bilanciate.

Le osservazioni raccolte hanno contribuito a definire obiettivi di miglioramento, e dal 2019 in tutte le strutture è stato attivato un programma di sensibilizzazione rivolto a tutto il personale coinvolto nell'assistenza al pasto, al fine di aumentare la consapevolezza, le conoscenze e la garanzia di un apporto nutritivo, adeguato a ciascuna persona.

L'obiettivo di prendersi cura della malnutrizione e del rischio al quale la persona anziana è esposta comprende la valutazione dello stato nutrizionale con l'utilizzo delle scale MNA e BMI, e la documentazione dei dati sulla cartella informatizzata (procedura già implementata per gli anziani accolti nel LIS da diversi anni. A ciò è seguita l'introduzione di altri strumenti tra cui la tabella ***Pesi delle pietanze crude e cotte per porzione*** e il ***Protocollo di assunzione di alimenti e liquidi***, entrambi di facile utilizzo. Il primo ha lo scopo di condividere l'osservazione e la documentazione del comportamento alimentare della persona mentre il secondo consiste in uno schema guida per il personale curante, utile per la scelta delle alternative quando l'anziano non gradisce il menù proposto; indirettamente favorisce il miglioramento delle competenze del personale impegnato nella cura della nutrizione.

RISCHIO DI MALNUTRIZIONE

Sia la Malnutrizione sia il rischio di Malnutrizione richiedono l'intervento di cura atto a interromperlo, a contrastarlo o a migliorarlo:

La valutazione dello stato nutrizionale viene garantita periodicamente per tutti i residenti e con frequenza maggiore nelle seguenti situazioni:

- perdita di peso involontaria del 5% in 30 giorni o del 10% in 6 mesi o meno
- BMI è uguale o inferiore a 21 kg/m²

- il residente lascia nel piatto più del 25% o più di 2/3 del pasto nella giornata (calcolato su 7 giorni per 1600 kcal)

Procedura

Valutazione

- Fare un bilancio esatto di proteine/calorie giornaliere assunte/liquidi
- Bilanciare un eventuale acidosi in caso di patologie concomitanti
- Valutare l'inserimenti di integratori/sostitutivi (orali,enterali, parenterali)
- Valutare una terapia medicamentosa coadiuvante
- Stimolare il movimento
- Valutare e richiedere una consulenza dietetica professionale (contesto sociale)

Apporto proteico raccomandato

1. Se buon equilibrio generale 1-1.3 g/kg/peso normale/giorno
2. In caso di malattie pregresse consumanti (acute/croniche) da 1.2 - 1.5 (2.0) g/kg pc/giorno + un sufficiente apporto in termini energetici quotidiani
 - La sintesi proteica muscolare viene stimolata in persone anziane solo da un elevato apporto di aminoacidi = 10 – 15 g per pasto
 - L'effetto positivo sulla sintesi proteica muscolare è maggiore con l'aminoacido leucina disponibile nelle proteine del latte
 - Garantire alimenti fornitori di proteine ad ogni pasto, minimo 3 - 4 volte al giorno come indicato
 - Le proteine vegetali hanno un valore biologico completo solo se vengono combinate e servite in porzioni sufficienti
3. In caso di rischio o malnutrizione conclamata, è il seguente:
 - livello 1: screening + protocollo assunzione di alimenti/bevande: indagine sulle cause
 - livello 2: adeguare il tipo di alimentazione /migliorare la qualità delle cure
 - livello 3: integrare/arricchire il cibo per aumentare la densità nutrizionale-energetica
 - livello 4: aggiungere supplementi orali
 - livello 5: alimentazione per sonda temporanea/permanente/PEG
 - livello 6: alimentazione parenterale

Il nuovo schema alimentare deve tener conto della dimensione sociale. La valutazione regolare, in ottica di un recupero, deve guidare dove possibile al ripristino di un livello inferiore, deve inoltre tener conto del gusto della persona, della consistenza adeguata e di un'offerta molto variata.

Il protocollo deve considerare l'introduzione di integratori se per 3 giorni consecutivi la capacità alimentare non è sufficiente (carenza di cibo o apporti inferiori a 500 kcal/giorno), se lo schema alimentare presenta una carenza nutritiva, se esiste una carenza nutrizionale pregressa con un BMI inferiore a 21 o se lo stato fisico non permette un'alimentazione normale.



DIETA FRULLATA / TRITATA (liscia – morbida)

Indicazione: problemi di masticazione e/o deglutizione (disfagia).

La dieta frullata è una dieta speciale in cui tutti i cibi vengono serviti frullati, lisci senza parti solide, semiliquidi o liquidi. La dieta tritata morbida è una variante non frullata completamente in cui i cibi vengono tritati e in parte frullati o pureati, senza semi e bucce. La dieta frullata e quella tritata segue il menù settimanale, preparata con gli stessi ingredienti dell'alimentazione normale, ma servita nella consistenza modificata, da tritato grosso a tritato fine o completamente frullata secondo il bisogno individuale dell'ospite, dei parenti o del medico, e eventuali indicazioni supplementari dello specialista per la deglutizione (professionista specializzato).

Lo specialista della deglutizione tiene in considerazione anche il posizionamento del residente durante l'assunzione del pasto, delle tempistiche e del bisogno di aiuto (dipendente o parzialmente dipendente o indipendente).

L'alimentazione servita è completa e copre il fabbisogno nutritivo ed energetico se le porzioni effettivamente consumate corrispondono a quelle servite senza calcolare l'aggiunta del liquido per frullare. Per coloro che presentano difficoltà a consumare le porzioni offerte, è consigliabile aggiungere quotidianamente almeno uno o due spuntini con lo scopo di coprire il fabbisogno energetico, rispettando le abitudini dell'ospite.

Modificare la consistenza può significare:

- modificare il sapore
- modificare il valore energetico-nutritivo (aggiungendo liquidi al cibo solido)
- aumentare il volume e la quantità del pasto (comprendendo il liquido per frullare)
- modificare l'aspetto del cibo servito (mantenere l'appetibilità, le forme variate e i colori vivaci e diversificati)
- Prolungare i tempi di consumo con conseguente influenza sul senso della sazietà e di capacità di riempimento dello stomaco.

Con la dieta tritata/frullata possono essere serviti tutti i cibi cotti come proposti nel menù normale se non ci sono indicazioni dietetiche differenti, escludendo tuttavia quelli che non si possono frullare facilmente o che una volta frullati non hanno una consistenza adeguata. Vengono esclusi alimenti con bucce dure, poco frullabili, carni con ossa (coscia di pollo), pesci interi, alimenti filacciosi (verdure, formaggio filante) seguendo l'elenco e le tabelle già in uso. Frullando il cibo, è necessario aggiungere del liquido, nella misura adeguata a ottenere la consistenza desiderata. L'aggiunta di liquido riduce inevitabilmente il valore energetico-nutritivo del pasto a pari porzione di alimenti, va quindi aggiunto un integratore energetico e dei liquidi adatti al cibo da frullare (dolce o salato), prestando attenzione al tenore di sale, zucchero del frullato.

È possibile integrare liquidi come:

- Brodi non salati, di preferenza vegetale
- Latte, yogurt naturale
- Panna, olio in quantità moderate (massimo un cucchiaino per porzione)
- Acqua di cottura
- Salse diluite con acqua

- Uovo (1-2 volte la settimana)

Integratori :

- Proteici: in polvere o latte in polvere diluiti con poca acqua (disponibili in commercio)
- Carboidrati: tipo oligosaccaride come la maltodextrina, disponibile in commercio in diverse forme (polvere o liquida, dolce o neutra per la preparazione di cibi salati)
- zucchero, miele, marmellata liscia in piccole quantità (un cucchiaino massimo per porzione) per cibi dolci
- di grassi: olio mct per casi specifici e in caso di difficoltà digestive

Tabella delle variazioni di consistenza del cibo⁸:

Consistenza cibo	Descrizione	Esempi per la scelta degli alimenti
Dieta liquida	<i>La dieta liquida è passata al colino fine e bevibile con la cannuccia; può e deve essere addensata secondo indicazione.</i>	<i>Latte intero, frullato, minestra cremosa densa passata, integratori energetici in bevanda pronti.</i>
Dieta pureata liscia Livello 4	<i>Alimentazione passata al frullatore o passata parzialmente al frullatore di consistenza omogenea, che non si altera nella consistenza tra il tempo di preparazione e consumo più o meno lungo. È deglutibile senza masticazione. A volte è necessario che tutti i componenti presentano la medesima densità.</i>	<i>Yogurt (ev. passato al colino), formaggio da spalmare, carne frullata, budino liscio di uovo, semolino cotto, budini in genere.</i>
Tritato finemente Livello 4/5	<i>Deglutibile col palato e la lingua in genere senza masticazione o schiacciabile nel piatto con la forchetta. Deve poter formare un bolo unico. La consistenza può essere mista (p.e. minestra con sospensioni tipo pastina); potrebbe richiedere una leggera masticazione. Per eventuali dubbi è consigliato consultarsi con l'esperto per la disfagia (logopedista/fisioterapista).</i>	<i>Formaggio molle, carne tritata, patate bollite senza buccia ben cotte e morbide, pane morbido senza crosta.</i>
Dieta molle, sminuzzato al momento Livello 5/6	<i>Non deve essere confusa con la dieta pureata. È deglutibile con poca masticazione. I cibi sono ben cotti e molli e non contengono parti dure. (p.e. noci).</i>	<i>Carni morbide senza crosta, salumi, verdure ben cotte morbide senza buccia dura.</i>

La dietoterapia in caso di problemi di disfagia, più o meno gravi dovrebbe iniziare al più presto per prevenire la malnutrizione. L'idratazione deve garantire l'apporto quantitativo quotidiano e richiede particolare attenzione, soprattutto in caso di necessità di consistenze modificate dei liquidi. Il peso viene monitorato con regolarità e in caso di variazioni è necessario una rivalutazione.

I famigliari sono coinvolti e informati adeguatamente sull'importanza di rispettare le indicazioni al tipo di consistenza prescritta, anche per eventuali alimenti portati da casa o consumati all'esterno della CpA.

⁸ Fonte: Schweizerische Ernährungsmedizin 2/13, pag. 17, autrice: Cristina Gassmann (versione adattata e tradotta)

Le restrizioni in termini di consistenza modificata sono in ogni caso limitate allo stretto necessario e rivalutate periodicamente; anche il programma alimentare viene individualizzato e tiene conto dei gusti e desideri della persona. Per i pazienti disfagici anche l'igiene orale assume la massima importanza.

Alimenti adatti alla dieta tritata/morbida⁹: (elenco indicativo)

Bibite	<i>Tè, tisane, succhi di frutta e verdura, latte, caffè</i>
Minestre	<i>Creme di cereali/verdure, passati di verdure, brodi e consommé, minestre con verdure sminuzzati finemente</i>
Pappe	<i>Semolino, mais, farina di riso, grano saraceno, miglio, frumento (anche quelli istantanei dei bambini), birchermüesli fine (prodotto per bambini piccoli) o frullato fine senza frutti a guscio e semi</i>
Dolci a base di latte	<i>Budini, creme, bavarese, mousse, frappé, gelati alla crema, pan di spagna morbido con crema, panna, tiramisù ecc.</i>
Dolci a base di frutta	<i>Frullati di frutta, purea di frutta cotta senza semi e bucce, gelatine e budini con frutta frullata, sorbetti, gelati alla frutta, frutta sciroppata sminuzzata finemente senza semi e buccia o frullata, pan di spagna morbido con frutta finemente tritata, crema alla frutta, succo di frutta, dolci morbidi tipo babà al rum.</i>
Formaggio	<i>Formaggi freschi come brie, camembert, gorgonzola, certosino, primo sale, ricotta, cottage cheese, formaggi fusi come Gala e kiri, formaggini freschi tipo büscion, robiola, formaggi da spalmare tipo philadelphia, formaggio grattugiato</i>
Gratins e sfornati	<i>Dolci con pane senza croste, zwieback, frutta, latte, ricotta ecc. Salati con formaggio grattugiato, verdure, patate, pasta fine, riso ecc.</i>
Contorni (farinacei)	<i>Pastine fini come farfalline, stelline, anellini, gnocchetti sardi, ditalini piccoli, capelli d'angelo ecc. ben cotti, gnocchetti all'uovo (spätzli) bolliti, gnocchi e gnocchetti di patate, zucca ecc. raviolini fini ben cotti, eventualmente tortellini grandi ben cotti e tritati, riso ben cotto bianco (non parboiled), taglioni fini freschi ben cotti, patate in purea, leguminose in purea, patate tipo duchessa senza crosta dura, con verdure tritate fini nel puré, crocchette con poca crosta, polpettine morbide di patate</i>
Verdure	<i>Tutta la verdura non filacciosa, senza bucce e semi, trifolati finemente o tritati o frullati, crudi e cotti, lenticchie scorticate rosse ben cotte, fave verdi sgusciati ben cotte, piselli verdi finissimi ben cotti eventualmente o frullati</i>
Carni	<i>Carne tritata di manzo, maiale, agnello, pollame, selvaggina, lingua tritata calda o fredda come affettato, fegatini sminuzzati finemente e senza parti dure, brasati e arrostiti ben cotti senza croste e tritati finemente con la salsa, polpette cotte nel sugo o in salsa senza crosta, polpettone cotto senza crosta, terrine di carne/tofu, spuma di carne, mousse di prosciutto, paté di carne, prosciutto cotto tritato finemente, arrostiti freddi tritati finemente eventualmente con salsa a freddo, tartare di carne tritato finissimo</i>
Pesce	<i>Filetti di pesce senza pelle e senza lisce cotti al vapore, affogato, in umido, al forno senza crosta, tonno in scatola, paté e spume di pesce, polpettine di pesce in umido o bollito o cotte al vapore, terrina con pesce tritato fine, filetti di pesce affumicato freddo tritato fine, eventualmente con salse a freddo, tartare di pesce tritato finissimo, polpo e calamari bolliti senza parti dure e tritati finissimo</i>
Uova	<i>Affogate, alla coque, omelette francese, strapazzate, zabaglione</i>

⁹ Fonte: Schweizerische Ernährungsmedizin

Le cucine delle strutture LIS garantiscono la fornitura di diete frullate e diete tritate molli rispettando le caratteristiche sopra indicate. La dieta frullata segue il menù settimanale dell'alimentazione equilibrata con alcuni adattamenti e sostituzioni pianificati settimanalmente dalla cucina centrale. Come integrazione per migliorare l'apporto energetico e proteico se necessario, vengono offerti degli spuntini o su prescrizione medica degli integratori proteici.

Il cibo viene di regola frullato direttamente nella struttura prima di servirlo all'ospite. Per casi particolari rivolgersi alla cucina centrale.

La diversa consistenza delle diete è codificata nei seguenti 3 livelli:

<p><i>Livello 4 : tutto frullato</i></p>	
<p><i>Livello 5: tritato fine, carne frullata</i></p>	
<p><i>Livello 6: tutto tritato fine</i></p>	

Concetto del Fingerfood

Introdotta negli scorsi anni nelle residenze del LIS, quale alternativa per contrastare la malnutrizione nelle persone anziane con problemi di salute complessi, in particolare per coloro che sono affetti da demenza, che non si nutrono a sufficienza o che hanno perso la capacità nell'utilizzo delle posate ma conservano la presa degli alimenti con le mani.

Fino al 2021 la preparazione del fingerfood è stata centralizzata in una delle nostre strutture mentre ora la preparazione è garantita da ogni struttura e personalizzata per coloro che lo necessitano.

DIETA IPERPROTEICA E IPERENERGETICA

La dieta iperproteica-iperenergetica è indicata per gli anziani con perdita di peso e/o carenze nutritive manifeste o relative. Residenti a rischio di malnutrizione sono sorvegliati in modo particolare, e viene garantito un adattamento tempestivo dell'alimentazione. Per il depistaggio della malnutrizione frequente nel contesto istituzionale nelle strutture del LIS vengono considerati parametri forniti dallo strumento di valutazione RAI-softNH e dai dati quantitativi, riferiti al consumo dei pasti offerti. In caso di malnutrizione e perdita di peso importante è consigliabile chiedere un consulto al medico o alla dietista.

Lo schema della dieta iperenergetica segue la definizione di un bilancio energetico positivo. L'aumento energetico (calorico) deve essere pianificato individualmente senza essere considerato in caso di inappetenza.

Il volume e la quantità del cibo servito abitualmente possono aumentare leggermente in caso di appetito normale. Le porzioni in genere sono essere normali o ridotte. Il numero totale e la frequenza dei pasti giornalieri, va invece aumentata. Il bere deve essere separato il più possibile dagli alimenti e i cibi serviti devono essere abbastanza solidi e facilmente digeribili (poche fibre, pochi grassi, evitare leguminose e verdure meteorizzanti).



Fonte: <https://www.sge-ssn.ch/>

Per incrementare l'apporto energetico e nutritivo, i cibi preparati, crudi o cotti possono essere arricchiti con **integratori naturali** o dietetici. Per i pasti supplementari (spuntini) possono essere inseriti cibi naturali proteici (latte in polvere, uovo, farine o latte ricco in proteine, integratori dietetici pronti sotto forma di bevanda standardizzata in commercio come ad esempio Meritene, Fresubin ecc. È preferibile offrire integratori proteici sotto forma di bevanda, come spuntino almeno a due ore di distanza dal pasto successivo per evitare di incrementare l'inappetenza. E anche possibile integrare le bevande iperproteiche in modo frazionato sull'arco del giorno 50ml per volta (es.: con i medicinali); modalità quest'ultima che si è rivelata efficace.

Il calcolo delle proteine necessarie per avere un bilancio proteico equilibrato viene eseguito con CURA e in modo PRECISO sulla base dei risultati degli esami ematici. L'apporto corretto per una dieta normoproteica è di 0,8-1,0 g. di proteine per kg/peso corporeo effettivo o normale (se il residente è sotto peso). In caso di carenza proteica o aumentato fabbisogno (bilancio proteico negativo), l'apporto proteico necessario sale fino a 1,5 g./kg di peso corporeo normale o raccomandato secondo le indicazioni mediche. È importante controllare che gli alimenti contenenti l'apporto proteico siano effettivamente e completamente consumati. Inoltre è importante che non



sia presente un bilancio energetico negativo (apporto calorico insufficiente rispetto al fabbisogno), per evitare ulteriori squilibri proteici.

Integratori :

- Proteici: in polvere tipo Meritene, Fresubin, Resource ecc. o latte in polvere diluito con poca acqua
- Carboidrati: Maltodextrin 6, Fantomalt in polvere per cibi salati e liquido di sapore neutro, di zucchero, miele, marmellata liscia in quantità piccole (un cucchiaino massimo per porzione) per cibi dolci
- Grassi: olio MCT (trigliceridi a catena media) per casi specifici e in caso di difficoltà digestive. I grassi MCT sono molto più leggeri e facili da assorbire, digerire e trasportabili rapidamente nel flusso sanguigno, biodisponibili.

Per ospiti che necessitano di una dieta iperenergetica, viene richiesta alla cucina fornendo il calcolo del fabbisogno.

Il menù normale sarà completato direttamente dalla cucina con 2/3 spuntini. Per richieste individualizzate o necessità dietetiche particolari (es.: iperproteico), si può fare richiesta indicando la motivazione dei cambiamenti personalizzati o richiedere un consulto del medico o della dietista.

Il reparto di cure palliative del LIS necessita di particolare attenzione nell'ambito dell'alimentazione individualizzata ai residenti. I residenti in fase terminale e con patologie gravi necessitano un'alimentazione flessibile e adattata quotidianamente alla situazione rispetto agli standard normali.

DIETA A RIDOTTO APPORTO ENERGETICO

La dieta ipoenergetica è indicata per residenti che sono in forte sovrappeso o obese (BMI oltre 27), per i quali il medico propone e condivide con la persona anziana il nuovo regime alimentare. La condizione di obesità riduce la qualità di vita e può creare problematiche acute che possono essere risolte con un dimagrimento lento ma progressivo. Obiettivo della dieta è di ottenere una riduzione del peso corporeo con un apporto energetico negativo moderato. Per le persone in età molto avanzata non è consigliato una forte riduzione dell'apporto energetico per il rischio di una riduzione della massa muscolare (massa magra), contemporaneamente al dimagrimento e la difficoltà di ricostituirla poi. I ritmi di dimagrimento e il fabbisogno energetico variano da persona a persona; vanno personalizzati il più possibile attraverso un'alimentazione gradita, variata e simile al menu normale standard. Non devono essere esclusi interi gruppi alimentari dalla dieta quotidiana e un sufficiente apporto proteico e idrico giornaliero sono fondamentali per l'equilibrio nel dimagrimento.

L'IMC (Indice di Massa Corporea) si calcola, dividendo il peso in kg per l'altezza in metri al quadrato. La tabella sotto indica la situazione di peso riferito all'IMC. La tabella si riferisce alla persona adulta a partire dai 18 anni. Per i bambini il riferimento dell'indice di massa corporea è diversa e viene espresso nelle curve di crescita della Società Svizzera di Pediatria¹⁰.

Situazione di peso	BMI (indice di massa corporea, per adulti)
Obeso classe III	≥ 40
Obeso Classe II	35-39,9
Obeso classe I	30-34,9
Sovrappeso	25-29,9

¹⁰ http://www.kispi.uzh.ch/Kinderspital/Medizin/Medizin/AWE/Wachstumskurven/Perzentilen_kispi_i.pdf



Peso salutare	19-24,9
Grave magrezza	< 16

Fabbisogno energetico

Il fabbisogno energetico di un adulto si può stimare in modo veloce con 30-35 kcal/kg di peso corporeo (35 kcal se c'è uno stress metabolico/bilancio proteico negativo). Per i cachettici si aggiunge il 20% alla cifra totale calcolata mentre per la persona obesa si riduce del 20%.

Due persone con il medesimo apporto energetico non dimagriranno necessariamente nella stessa misura e con la stessa facilità. Le cause dell'obesità sono molteplici e una terapia dimagrante va considerata in funzione della causa principale dell'aumento di peso e dell'esposizione al rischio di eventuali disturbi o problemi di salute.

La dieta ipoenergetica si struttura sulla base dei parametri previsti dalla dieta per diabetici, con una riduzione dell'apporto energetico, di regola fino a 1200 kcal al giorno. Residenti che seguono una dieta a lungo termine con un apporto energetico inferiore alle 1500 kcal dovrebbero assumere un integratore dietetico (vitamine gruppo B, calcio, zinco, acidi grassi omega 3/6) per 2-3 mesi e successiva rivalutazione.

Il residente ed eventuali familiari o persone di riferimento vanno informate correttamente sulla dieta speciale proposta, le limitazioni che ne derivano e l'obiettivo che si prefigge di raggiungere con la dietoterapia. Al contempo la persona va sostenuta e aiutata a rispettare il regime.

La dieta ipoenergetica è inferiore al fabbisogno energetico (bilancio energetico negativo), povera in grassi, ridotta nella porzione di farinaceo rispetto al piatto ottimale (alimentazione equilibrata), ridotta nella quota di zucchero e dolci e comprensivo eventualmente di una quota di verdura maggiore (porzioni a libera scelta) e uno spuntino aggiuntivo per spezzare la fame tra i pasti.

Accompagnano la dieta ipoenergetica bevande quali acqua, caffè e tè, tisane senza o con pochissimo zucchero aggiunto, sciroppi o succhi di frutta naturali ben diluiti con acqua. I latticini sono di tipo scremato o parzialmente scremato, le carni ed i salumi magri.

Per ospiti obesi o in forte sovrappeso deve essere ordinato con la prescrizione del medico, la dieta dimagrante.



Fonte: <https://www.sge-ssn.ch/>

DIETA SPECIALE DIABETICA


La dieta speciale diabetica prevede un apporto energetico di circa 1600 kcal al giorno ed è indicata per residenti che soffrono di diabete mellito insulino-dipendente (IDD) e non insulino-dipendente (NIDD), con o senza una terapia medicamentosa coadiuvante. Il diabete mellito presenta un disturbo nel metabolismo dei carboidrati (zuccheri complessi e semplici), che impedisce di regolare in modo spontaneo la glicemia portando un'iperglicemia costante e pericolosa se non trattata. Inoltre il diabete mellito può favorire l'insorgenza di altri disturbi della salute secondari, in organi bersaglio; sistema nervoso, renale e cardiovascolare maggiormente osservabili a lungo termine nei residenti con un diabete mellito pregresso da lunghi anni.

L'alimentazione dovrebbe essere maggiormente frazionata sull'arco della giornata e insieme l'apporto di carboidrati (zuccheri) leggermente ridotto ma presente ad ogni pasto. Possono essere esclusi gli zuccheri semplici come zucchero, miele e prodotti che li contengono, anche se non indispensabile secondo le indicazioni più aggiornate, per una buona gestione del diabete. In queste situazioni va tenuto conto della dimensione sociale del residente e delle abitudini di vita non facili da modificare (utilizzo di zucchero, dolcificante ecc.).

L'apporto di carboidrati è calcolato con equivalenti di 10 g. di carboidrati per un equivalente che permettono di calcolare facilmente la porzione di vari fornitori di carboidrati e di suddividerli nella giornata in modo equo. Per le altre sostanze nutritive l'alimentazione corrisponde all'alimentazione equilibrata in generale.

Alimenti che andrebbero esclusi:

- bibite zuccherate compreso succhi di frutta e birra (anche analcolica)
- dolci contenenti molti zuccheri semplici (di regola)

	<p>1 porzione corrisponde a ca. 10 g di carboidrati (zucchero della frutta).</p> <p>La quantità consigliata è di 1-2 porzioni per volta.</p> <p><i>Pesata con buccia e nocciolo, dove non è indicato altro.</i></p>	
<p>1 porzione pesata</p>		<p>1 porzione corrisponde press a poco a:</p>
<p>50-65g</p>	<p>Banana (50g senza buccia) cachi fichi freschi ciliege uva</p>	<p>½ piccola o 1/3 grande ½ caco piccolo 1 intero 9 -12 ciliegie ca. 6-8 chicchi</p>
<p>100 g</p>	<p>albicocche frutto della passione kiwi mango mela pera pesca pesca noce prugne prugna regina claudia susine</p>	<p>3 piccole ½ della frutta 1 intero ½ o 1/3 del frutto ½ del frutto 1 piccola o ½ grande 1 piccola o ½ grande 1 piccola 1 piccola 2 grosse 2 piccole</p>
<p>150 g</p>	<p>arancia ananas clementine fragole lamponi mandarini mele cotogne/purè di mele cotogne melone mirtilli more pompelmo</p>	<p>1 piccola 2-3 fette fresco/conserva 1 grande 9 di media grandezza 1 vasetto pieno di uno yogurt (180g) 2 di media grandezza 1 vasetto pieno di uno yogurt (180g) 1-2 fettine 1 vasetto pieno di uno yogurt (180g) 1 vasetto pieno di uno yogurt (180g) ½ frutta</p>
<p>1 dl</p>	<p>succhi di frutta non zuccherati come: - succo d'arancia - succo di mela - succo di pompelmo</p>	
<p>350 g</p>	<p>Anguria</p>	<p>1 fetta piccola - media</p>
<p>20-30g</p>	<p>Confettura senza zucchero</p>	<p>Una porzione o un cucchiaino da minestra</p>

La dieta diabetica segue il menù dell'alimentazione equilibrata normale, adeguando le porzioni degli alimenti fornitori di carboidrati in base al seguente schema, sostituendo eventuali dessert zuccherati con una versione adatta senza zucchero o frutta fresca. Le sostituzioni vengono effettuate direttamente dalla cucina.



Esempio di suddivisione dei pasti della giornata:

Colazione: latte 1-1,5 dl o uno yogurt (1/2 eq.Cl¹¹) = 5g di carboidrati + 2 eq.Cl di pane (di preferenza integrale) = 40-50 g o fette biscottate 30 g una porzione piccola di burro e una porzione di marmellata senza zucchero (1/2 eq.Cl)

Pranzo/Cena: verdura/insalata libera , porzione di carne, pesce, uova, formaggio ecc. + 3 eq.Cl in forma di pasta/riso/cereali secchi (60g a crudo) oppure pane 40 - 50g abbinato a una minestrina con pastina/riso, semolino 30g a secco o patate 240g a crudo + 1 eq.Cl di frutta secondo elenco

Spuntino (pomeriggio, eventualmente dopo cena): uno yogurt magro alla frutta senza zucchero o naturale o una porzione di frutta o 1 porzione di frutta o un budino senza zucchero o 2 biscotti senza zucchero (15 g) oppure 2-3 dl di latte con cacao non zuccherato dolce (p.e. caotina senza zucchero).

Elenco delle equivalenze per le porzioni di frutta:

Per ospiti con diabete mellito normopeso o leggermente sovrappeso è indicata la dieta diabetica, mentre per gli ospiti diabetici e obesi va ordinata una dieta dimagrante.

Per ospiti insulino-dipendenti con diete personalizzate già in uso e per ospiti con esigenze diaboliche particolari su prescrizione medica, è consigliabile fare richiesta specifica in cucina, allegando eventuali piani dietetici esistenti e in uso o chiederne l'allestimento ed un consulto dalla dietista.

DIETA SPECIALE PER INSUFFICIENZA RENALE

Questo regime alimentare povero di sodio, potassio, proteine e di liquidi è indicato per le persone con problemi nefrologici e per coloro che necessitano di trattamento dialitico.

A Casa Serena è disponibile il servizio di Emodialisi, il regime alimentare, assume importanza fondamentale per tutti i residenti che ricevono questo trattamento. In generale, è impostato direttamente dal medico nefrologo dell'EOC, che fornisce le direttive alla cucina. Per situazioni particolari è possibile richiedere un consulto dietetico individuale.

Se prescritto il regime iposodico sarà necessario eliminare completamente l'aggiunta di sale agli alimenti, limitare il consumo di formaggio fresco a una porzione al giorno. La porzione di pane ai pasti principali è ammessa.

Molta attenzione dovrà essere posta anche ai condimenti , ai cibi già salati come verdure conservate, affettati, formaggi stagionati, sott'aceti, ravioli, cracker, salse e brodi pronti.

DIETA SPECIALE SENZA LATTOSIO

È una dieta indicata a coloro che sono intolleranti al lattosio (zucchero del latte) o nell'ambito di disturbi del colon irritabile (povera in FODMAP¹²). Nel secondo caso si devono limitare per un certo periodo anche altri

¹¹Eq. Cl = equivalenti carboidrati, secondo tabelle Teuscher ATD

¹² Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols



zuccheri facilmente fermentabili ed è consigliato un consulto con la dietista per implementare una corretta gestione della dieta del residente che presenta disturbi digestivi.

Il lattosio è presente in tutti i latticini freschi (di mucca, capra, pecora): latte, yogurt, burro, panna, formaggi freschi, siero di latte e tutti i prodotti che contengono questi ingredienti, anche in polvere. Sono quindi da evitare anche dolci e cibi salati, prodotti da forno dolci e salati preparati con latte, panna, burro o siero di latte, salse tipo besciamella, bevande al siero di latte tipo Rivella, caramelle e cioccolato al latte, gelati a base di latte e panna, formaggi freschi di mucca/bufala tipo ricotta, mozzarella, formaggini freschi e conservati tipo Gala, Kiri, cottage cheese, stracchino, formaggi freschi di capra e di pecora.

In sostituzione si possono offrire i prodotti certificati senza o a basso contenuto di lattosio.

Rientrano tra questi i formaggi stagionati come Parmigiano, formaggi dell'Alpe ticinesi o da altre alpi, Emmental, groviera, appenzeller, sbrinz e i formaggi erborinati o molli stagionati come gorgonzola, Roquefort, Brie ecc.

Per ospiti con un'intolleranza al lattosio viene richiesta la dieta speciale senza lattosio. Le sostituzioni dei cibi non adatti vengono effettuati direttamente in cucina.

Per residenti che non mangiano unicamente latte e/o formaggio viene ordinata un'alimentazione equilibrata normale con la dicitura: senza latte e/o senza formaggio.

DIETA SPECIALE SENZA GLUTINE

È indicata per persone con un'intolleranza al glutine (celiachia).

Il glutine (frazione proteica) è presente nel frumento e le sue sottospecie (farro, kamut, spelta, triticale, grano tenero e grano duro), nell'orzo, segale e in parte nell'avena. In commercio si trovano anche prodotti d'avena senza glutine.

In sostituzione dei cereali vietati al consumo, si possono offrire patate, farina gialla di granturco (polenta), miglio, grano saraceno, quinoa, teff, leguminose, tutte le qualità di riso e prodotti dietetici di pasta secca, pane e prodotti da forno senza glutine (prodotti con la spiga sbarrata o la scritta senza glutine) dolci e salate.

Un problema consiste nella presenza diffusa di tracce di glutine nei prodotti elaborati (prodotti da forno dolci e salati, tè freddo, cioccolata, gelati, affettati, caramelle, patatine, salatini normali per esempio) e la contaminazione di alimenti privi di glutine macinati in uno stabilimento che lavora anche farine con glutine. Per evitare di offrire involontariamente alimenti contaminati o con tracce di glutine, è importante offrire solo cibi che nella lista degli ingredienti sono privi di ingredienti contenenti glutine e non recano la scritta: può contenere tracce di glutine oltre a quelli dietetici che recano il simbolo della spiga sbarrata. È importante informare anche i parenti e visitatori dei residenti con celiachia.

Per i residenti con l'indicazione celiachia o intolleranza al glutine deve essere ordinato la dieta speciale senza glutine. Le sostituzioni avvengono direttamente in cucina.



Allegati

Tabella 1: VALORI NUTRIZIONALI DI REFERENZA DACH PER GRUPPI DI REFERENZA E ALCUNE SOSTANZE NUTRIZIONALI SCELTE¹³

	Bambini 7-9 anni ¹⁴ Apporti pranzo 20:30:50	Bambini 10-12 anni Apporti pranzo 20:30:50	Ragazzi 13-14 anni Apporti pranzo 20:30:50	Adulti sedentari Apporti pranzo 20:30:50	Anziani (+66) Apporti sedentari 15:30:55
Energia kcal	600	717	817	617	1550
Proteine g	≤30	≤36	≤41	≤ 31	≤ 58
Grassi g	≤23	≤28	≤32	≤ 21	≤ 52
Carboidrati g	≥68	≥81	≥92	≥ 77	≥ 213
Fibra g	≥6	≥10	≥10	≥ 10	≥ 30
Calcio mg	300	367	400	333	1000
Ferro mg	3,3	5	5	5	10

¹³ Tratto da standard di qualità per la gastronomia svizzera p.32-34. (Fonti: DGE Umsetzung der Referenzwert für die gemeinschaftsverpflegung, Bonn 2008; DGE, OEGE, SGE Referenzwert für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 3. korr. Nachdruck, Frankfurt a.M. Umschau/Braus 2008.)

¹⁴ Bambini: calcolato attività fisica moderata inclusa

Tabella 2: ELENCO DEGLI ALIMENTI E PIETANZE RICCHE IN GRASSI

I cibi ricchi in grassi dovrebbero essere offerti solo 2 volte la settimana.

L'elenco indica degli esempi di cibi che contengono molti grassi usualmente e si riferisce alla lista dei cibi ricchi in grassi di Fourchette verte¹⁵.

Carni
sminuzzato alla zurighese, costoletta di maiale e di agnello, collo di maiale, spalla d'agnello,
scaloppina impanata, cordon bleu, nuggets, fricandò, lingua, con salse alla panna
Affettati
tutte le salsicce, cervelas, mortadella, salame, lardo, prosciutti con grasso, gendarmi, wienerli, Bratwurst
Fleischkäse, terrine, pâté, Parfait
Pesci
mugnaia, gratinato alla panna, bastoncini, bignets, alla provenzale, bordolese, fritti
Formaggi
alla panna, stracchino, gorgonzola, salse al formaggio, pietanze al formaggio (raclette, fondue)
Farinacei
patate fritte, saltate, rosolate, in crocchette, sablées, noisettes, in gratin con panna
Verdure: pietanze con salse alla panna, gratinati, torte salate con formaggi e panna, verdure in pastella e fritte
Dessert
strudel, mille-feuilles, torte e biscotti con oltre il 10% di grassi, tiramisù, cannoncino alla crema, mousse e creme a base di panna e grassi vegetali, gelati alla panna (con più di 10% di grassi), cioccolato
Altro
maionese e derivati, salsa olandese, burro Café de Paris, salsa tartare

¹⁵ http://www.fourchetteverte.ch/img/file/Dossiers/FV_TI_Aff_Senior.pdf

Tabella 3: USO DEI GRASSI IN CUCINA CONSIGLIATI E ADATTATI DA FOURCHETTE VERTE TICINO

Tipo di grasso	A freddo	Temperatura media (meno di 180°)	Temperatura elevata
Olio di oliva extravergine Olio di noci	si	no	no
Olio di arachidi	-	-	Sì NB: I cibi fritti sono sconsigliati da Fourchette verte
Olio di colza Olio di oliva raffinato	si	si	no
Burro	Poco, raramente	-	-

L'uso della panna è consigliato solo occasionalmente.

La margarina è sconsigliata.






































































































Il burro per arrostire e le materie grasse alleggerite (a base di burro o di margarina) sono sconsigliati.

Qualsiasi altra materia grassa è sconsigliata.

Tabella 4: MONITORAGGIO ASSUNZIONE ALIMENTI E LIQUIDI

Nome: _____

Tipo di porzione: 1/1 1/2 1/4 Forma alimentare: _____

Date:							
Colazione							
Pranzo	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no
Cena	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	 Proteine: <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no
Spuntino del mattino / Merenda	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre	<input type="checkbox"/> RESOURCE 2.0-fibre
Supplemento (alimentazione liquida)	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein	<input type="checkbox"/> RESOURCE protein
	<input type="checkbox"/> RESOURCE	<input type="checkbox"/> RESOURCE	<input type="checkbox"/> RESOURCE	<input type="checkbox"/> RESOURCE	<input type="checkbox"/> RESOURCE	<input type="checkbox"/> RESOURCE	<input type="checkbox"/> RESOURCE
 1.25 dl	    	    	    	    	    	    	    
 1.25 dl	   	   	   	   	   	   	   
 2 dl	 	 	 	 	 	 	 
Osservazioni							

Fonte: Idea e realizzazione del diagramma a piatti e relative modifiche, sulla base della pubblicazione originale di Rufenacht U. et al. Il diagramma a piatti: uno strumento riassuntivo in caso di alimentazione insufficiente nei pazienti ospedalizzati. *Aktuel Ernähr Med* 2006; 31:1-7

Tabella 5: ESEMPIO DI MENÙ SETTIMANALE

Pranzo	Cena
<p>Insalata mista</p> <p>Spaghetti alla Bolognese</p> <p>Sfogliatine alle mele</p>	<p>Minestra di verdura</p> <p>Formaggino fresco con Insalata di stagione</p> <p>Pane Frutta</p>
<p>Insalata</p> <p>Piccata alla milanese Patate al rosmarino e Ratatouille</p> <p>Crema al limone</p>	<p>Crema di ceci</p> <p>Insalata di polipo alla Genovese con Insalata di pomodori e verde</p> <p>Frutta fresca</p>
<p>Minestrina</p> <p>Bollito Patate al prezzemolo Carote vichy</p> <p>Macedonia</p>	<p>Insalata mista</p> <p>Orecchiette ai Broccoli</p> <p>Budino alla vaniglia</p>
<p>Insalata mista</p> <p>Polpette vegetali al curry Riso alla creola</p> <p>Tiramisù</p>	<p>Minestra d'avena</p> <p>Omelette alle verdure Spätzli agli spinaci</p> <p>Cake</p>
<p>Insalata</p> <p>Scaloppina di salmone Bouquet di verdure Polenta bianca</p> <p>Frutta cotta al forno con uvetta</p>	<p>Crema di cavolfiore</p> <p>Piatto di formaggi Insalata di carote</p> <p>Frutta</p>
<p>Insalata</p> <p>Spezzatino all'ungherese Carote al prezzemolo Tagliatelle al burro</p> <p>Gelato</p>	<p>Capelli d'angelo in brodo</p> <p>Melanzane alla parmigiana Insalata</p> <p>Frutta</p>
<p>Insalata</p> <p>Arrosto al forno Piselli verdi alla francese Purea di patate</p> <p>Torta di albicocche</p>	<p>Caffelatte o minestrone ticinese</p> <p>Pane</p> <p>Yogurt alla frutta</p>

Tabella 6: PESI DELLE PIETANZE CRUDE E COTTE PER PORZIONE

Alimenti	Crudo	Cotto
Pasta	45-75g	150-250g
Riso	45-75g	150-250g
Patate	180-300 g	120-200g al forno/180-300g bollite
Verdure	Min. 120g	120g +
Insalata	Min. 50g	50g +
Frutta	100-120g	100-120g con il liquido di cottura
Carne/pesce (parte edibile)	100-120g	80-100g
Formaggio stagionato	30g	
Formaggi molli/freschi	60/120g	
uova	1-2 pezzi	
Yogurt/latte	150-180g	

Per altri alimenti chiedere le porzioni corrette in cucina o riferirsi alle porzioni raccomandate nel documento della Società Svizzera di Nutrizione.

Ultimo aggiornamento: dicembre 2023



LINK UTILI

Informazioni alimentazione in età avanzata:

Società svizzera di nutrizione SSN Berna

<https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/adulti-in-eta-avanzata/>

Ristorazione collettiva:

Associazione Fourchette Verte Ticino Lugano www.fourchetteverte.ch

Standard di qualità per la gastronomia collettiva promotrice della salute Berna,

<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie/qualitaetsstandards.html>

Raccomandazioni per acquisti pubblici responsabili

UFAM https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewj3rpTBoF3AhU ni_0HHd5CB9EQFnoECAUQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.bafu.admin.ch%2Fdam%2Fbafu%2Fit%2Fdokumente%2Fwirtschaft-konsum%2Ffachinfo-daten%2Fgemeinschaft-gastronomie-empfehlungen-nachhaltige-oeffentliche-beschaffung.pdf.download.pdf%2FSchede%2520riassuntive_Raccomandazioni%2520per%2520acquisti%2520pubblici%2520responsabili%2520nel%2520settore%2520dell%27alimentazione.pdf&usg=AOvVaw2O_4QvMV_UHbB-hdl8a7uEh

Informazioni alimentazione equilibrata dei bambini:

Ufficio di medicina scolastica Bellinzona (per i bambini): <http://www4.ti.ch/dss/dsp/umc/cosa-facciamo/medicina-scolastica/alimentazione-e-movimento/>

Società svizzera di pediatria: direttive per lo svezzamento: http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/eltern/5-10_jahre/ernaehrung/pdf/ernaehrungsplan_i_vers002.pdf

Informazioni dietetica:

Associazione svizzera dietiste/i Berna, www.svde-asdd.ch

Informazioni sostenibilità dell'alimentazione, sprechi alimentari ecc.:

WWF Ticino Bellinzona, www.wwf.ch/it

ACSI Pregassona, www.acsi.ch

