



INTEGRATORI ALIMENTARI



Dietista Cristina Pedrucci

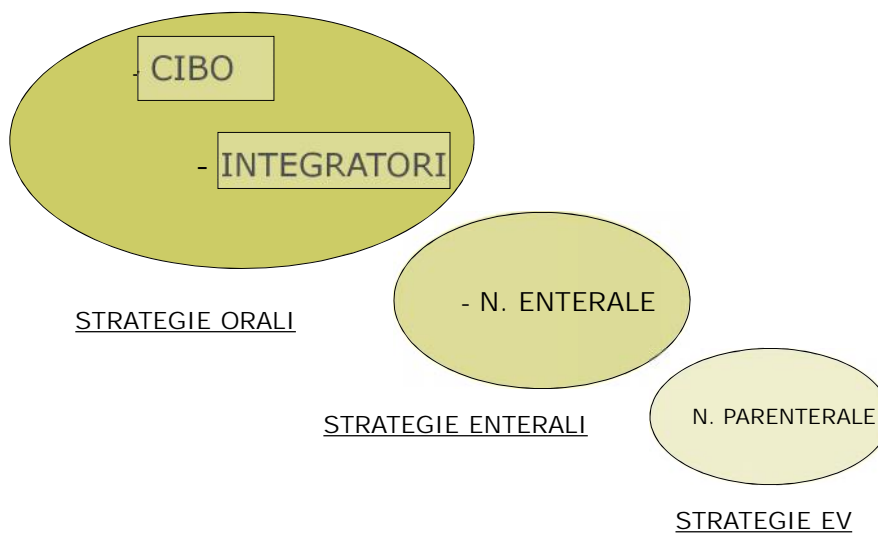
Bassano del Grappa 15.06.2015

UN CORRETTO APPORTO NUTRIZIONALE COME BASE DELLA TERAPIA

- Il riconoscimento **precoce** di un rischio nutrizionale e la pianificazione consentono di assicurare un intervento appropriato in ogni ambito assistenziale.
- La strategia nutrizionale deve tener conto della natura e della gravità delle patologie di base e delle disabilità del paziente.

Screening e monitoraggio nutrizionale

STRATEGIE DI INTERVENTO NUTRIZIONALE



STRATEGIE DI INTERVENTO NUTRIZIONALE

STRATEGIE ORALI	<ul style="list-style-type: none"> ● INTERVENTI SULLA DIETA ● FORTIFICAZIONE DEL CIBO ● UTILIZZO DI INTEGRATORI ALIMENTARI, in caso di fallimento dell'intervento sulla dieta o in pazienti con malnutrizione grave
NUTRIZIONE ARTIFICIALE	<ul style="list-style-type: none"> ● NUTRIZIONE ENTERALE ● NUTRIZIONE PARENTERALE

INTERVENTO NUTRIZIONALE - 1

La ristorazione residenziale è da considerare parte integrante della terapia clinica e il ricorso al **cibo rappresenta il primo e più economico strumento per il trattamento della malnutrizione.**

- ❑ Motivare il paziente ad alimentarsi;
- ❑ Fornire aiuto e consigli nelle scelte alimentari;
- ❑ Offrire assistenza durante tutti i pasti;
- ❑ Presentare i cibi in modo appetibile
- ❑ Monitorare l'introito alimentare per almeno 5/7 giorni

INTERVENTO NUTRIZIONALE - 1

- ❑ Garantire pasti e spuntini non troppo abbondanti, ma frequenti durante l'intero arco della giornata;
- ❑ Individuare gli alimenti che risultano particolarmente graditi o meglio tollerati, in modo da includerli nell'alimentazione quotidiana;
- ❑ Se nonostante i tentativi di individuare gli alimenti tollerati, la scelta si restringe intorno a pochi tipi di alimenti, è opportuno concentrarsi su questi sino a quando non sarà possibile riprendere un'alimentazione varia;
- ❑ Aumentare progressivamente la quantità di alimenti assunta nell'arco della giornata incrementando le porzioni delle pietanze;
- ❑ È opportuno sfruttare le occasioni o i momenti in cui l'appetito è maggiore consumando più alimenti possibili, o quando la persona è più vigile e collaborante;
- ❑ Durante i pasti è consigliabile assumere ridotte quantità di liquidi e a piccoli sorsi, per prevenire l'insorgenza di senso di ripienezza precoce;

INTERVENTO NUTRIZIONALE - 2

Aumentare l'introito di proteine con:

- ❑ Carne, pesce, prosciutto (eventualmente aggiunti a sughi e primi piatti)
- ❑ Uova aggiunte a passati di verdura, polpettoni, creme dolci
- ❑ Formaggi cremosi
- ❑ Latte, in sostituzione dell'acqua o del brodo, per cucinare semolino, creme di cereali
- ❑ budini, creme, gelati


Aumentare la quantità di energia con:

- ❑ Burro o olio ai primi, alla verdura, alla pasta, al purè
- ❑ Panna alle salse, ai passati di verdura, ai frappé e frullati
- ❑ Latte per cuocere le patate, i cereali
- ❑ Zucchero o miele nelle bevande
- ❑ Formaggio grattugiato o cremoso ai cibi tradizionali.

INTERVENTO NUTRIZIONALE - 3


- ❑ Arricchire le pietanze con integratori in polvere a base di proteine e/o maltodestrine
- ❑ Fornire integratori dietetici liquidi che
NON SOSTITUISCONO I PASTI
- ❑ Modificare la consistenza dei cibi, se necessario
- ❑ Idratare adeguatamente la persona


PROPOSTE DI FUORIPASTO

LATTE E BISCOTTI classico	Ingredienti per 1 porzione	
	Latte intero	g 200
	Cacao in polvere	1 cucchiaino
	Zucchero	1 cucchiaino
	Biscotti prima infanzia	n. 8
	(o g 50 pane grattugiato)	

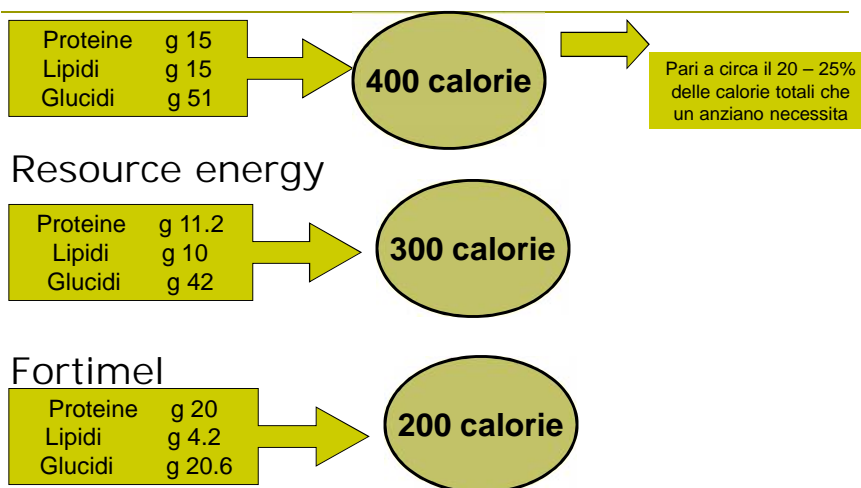
UOVO SBATTUTO	Ingredienti per 1 porzione	
	Uovo	n 1
	Cacao in polvere	1 cucchiaino
	Zucchero	2 cucchiaini
	Biscotti prima infanzia	n. 8

PROPOSTE DI FUORIPASTO

YOGURT ARRICCHITO	Ingredienti per 1 porzione	
	Yogurt intero alla frutta	n 1
	Meritene in polvere	1 mis
	Miele	1 cucchiaino
	Panna liquida	g 25

FRULLATO DI BANANA	Ingredienti per 1 porzione	
	Latte intero	g 100
	Banana	g 100
	Zucchero	1 cucchiaino
	Meritene in polvere	1 mis
	Panna liquida	g 30

Ogni singolo spuntino apporta:



INTEGRATORI ALIMENTARI

Sono prodotti alimentari destinati a integrare la dieta normale che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico e hanno una:

- Composizione definita
- Nota
- Costante nel tempo

Decreto legislativo 169/04 direttiva europea n.46 del 2002

INTEGRATORI ALIMENTARI

Comprendono una vasta gamma di prodotti (minerali, vitamine, nutrienti energetici, estratti vegetali, amminoacidi ecc.) che hanno lo scopo, in genere, di integrare l'alimentazione, qualora non sia possibile con i soli alimenti soddisfarne i fabbisogni nutrizionali specifici.

"NUTRACEUTICI" integratori con proprietà farmacologiche

EPA (acido eicosapentaenoico)
DHA (acido docosaesanoico)
Carnitina
Aminoacidi a catena ramificata

CLASSIFICAZIONE per COMPOSIZIONE

MODULARI → integratori costituiti in prevalenza un unico macronutriente proteine, glucidi, lipidi (indicativamente > 80 -90 %).
si assumono veicolati con altri alimenti, permettono la preparazione di una dieta "personalizzata"

COMPLESSI → integratori che apportano in misura varia tutti i principi nutritivi

CLASSIFICAZIONE per TIPOLOGIA di apporto nutrizionale

- Ipercalorici
- Iperproteici
- Ipoproteici e ipercalorici
- Semielementari
- Ipolipidici
- ...per diabetici
- per nefropatici
- per insufficienza respiratoria



INTEGRATORI MODULARI

Integratore glucidico in polvere:

MALTODEX UP a base di maltodestrine,
privo di saccarosio, insapore, elevata solubilità



ES. 1 porz di mela passata con 2 cucchiari di maltodex up
fornisce Kcal 200

ES. 2 cucchiari di maltodex up nella minestra di verdura
forniscono Kcal 240



INTEGRATORI MODULARI

Integratore proteico in polvere:

- ❑ PROTEIN-UP prodotto in polvere, contiene 90.5% di proteine, può essere miscelato a bevande o alimenti.
- ❑ 1 cucchiaio da tavola è pari a circa 5 g di proteine



INTEGRATORI MODULARI

PROLYOTIN®

Proteine di siero di latte purificate al 95%

ProLYOtin® è ottenuto da proteine del siero di latte, totalmente inodore ed insapore, ad elevata solubilità.

Bustine da g 15



INTEGRATORI MODULARI

ABOUND

- Integratore in polvere contenente:

HMB (β - idrossimetilbutirrato) Glutammina,
Arginina

Sostanze che facilitano la riparazione tissutale e rallentano il catabolismo proteico, supportano la sintesi di collagene,

Deve essere somministrato assieme ad un appropriato apporto calorico, e un adeguato introito di liquidi.



INTEGRATORI COMPLESSI

MERITENE PROTEIN

- Prodotto in polvere ad elevato apporto proteico, e buon contenuto di carboidrati
- disponibile in 3 gusti: cacao, caffè, vaniglia
- 3 cucchiaini da tavola colmi pari a g 34 apportano Kcal 122 e g 11.6 di proteine



Esempi di integrazione proteico/calorica con Meritene in polvere

- 1 tazza di latte con 1 cucchiaio di meritene fornisce

Kcal 194

Proteine g 12.1

Lipidi g 7.33

Glucidi g 19

- 1 bicchiere di acqua o tè senza limone + 2 cucchiari di meritene fornisce

Kcal 122

Proteine g 11

Lipidi g 0.26

Glucidi g 18.4

PETTO DI POLLO

(100 grammi)

Kcal 100

Proteine 23.3 g

Grassi 0.8 g

OMOGENEIZZATO DI CARNE

(80 grammi)

Kcal 66

Proteine 6 g

Grassi 2.3 g

Carboidrati 5.2



Ingredienti: acqua di cottura, carne di manzo (20%), carne di pollo (20%), amido di mais, olio di girasole, sale.

NUTRALYO®

Alimenti dietetici destinati a fini medici speciali

NutraLYO® è linea di prodotti liofilizzati indicati per un regime alimentare di trattamento degli stati di denutrizione, riduzione muscolare e/o maggiore fabbisogno energetico e proteico.

Gustosi, ad alto contenuto proteico e ad alta digeribilità, senza conservanti o additivi chimici, facili da preparare e facilmente assimilabili.

Sono suddivisi in quattro tipologie di prodotti:
zuppe, bevande, yogurt e dessert utilizzabili durante tutta la giornata.

Alto apporto
nutrizionale

Eccellente qualità
organolettica

Facilità di preparazione

Lunga conservazione



INTEGRATORI ALIMENTARI: QUANDO UTILIZZARLI

- Dopo un'attenta e completa valutazione del paziente, per escludere cause del ridotto apporto nutrizionale non strettamente legate alla alimentazione
- Utilizzare gli **INTEGRATORI ALIMENTARI LIQUIDI** in caso di fallimento dell'intervento sulla dieta o in pazienti con malnutrizione grave.

INTEGRATORI ALIMENTARI: COME UTILIZZARLI

- ❑ Consigliare una assunzione “ a piccole dosi” e lontano dai pasti principali
- ❑ Gli integratori liquidi sono molto più gradevoli se refrigerati
- ❑ Formule diverse possono essere associate tra loro
- ❑ Servire bevande nutrienti dopo il pasto serale
- ❑ Solitamente un introito giornaliero aggiuntivo di 250 – 600 kcal è da considerarsi sufficiente (circa 1 max 2 brick di integratori al giorno)
- ❑ Possibili effetti collaterali (distensione addominale, meteorismo)
- ❑ Considerare i supplementi come parte integrante del protocollo terapeutico
- ❑ Monitorare l'assunzione prescritta di supplementi

MONITORAGGIO ALIMENTAZIONE DELL'OSPITE _____

NOTE: _____

DATA	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO			MERENDA	CENA			INTEGRATORI
			Primo	Secondo	Fruita		Primo	Secondo	Fruita	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕ ⊕	



RIVALUTAZIONE DEL PAZIENTE DURANTE L'INTERVENTO NUTRIZIONALE

- ❑ Verifica peso e stato nutrizionale
- ❑ Evoluzione delle co-morbidità
- ❑ Stima introito alimentare spontaneo
- ❑ Valutazione tollerabilità
- ❑ Valutazione aderenza al trattamento

INTEGRATORI IN USO c/o ULSS N. 3

- ❑ FORTIMEL
- ❑ RESOURCE ENERGY
- ❑ MALTODEX UP
- ❑ PROTEIN UP
- ❑ ABOUND
- ❑ PROLYOTIN

ADDENSANTI

ADDENSANTI NATURALI

Fecola di patate
 Farine di cereali precotte
 Flocchi di patate disidratati
 Amido di mais (maizena)
 Amido di frumento (frumina)
 Tapioca

Agar agar
 Colla di pesce
 Gelatina (non aromatizzata)

ADDENSANTI ARTIFICIALI

Amido di mais modificato
 Farina di semi di guar
 Gomma di tara

AGAR AGAR

è estratto da alghe rosse

- ❑ contiene mucillagini e carragenina
- ❑ alto potere gelificante
- ❑ 1 – 2 cucchiaini per addensare 1 litro di liquido
- ❑ deve essere sottoposto a cottura
- ❑ gelifica durante il processo di raffreddamento
- ❑ la gelatinizzazione è reversibile
- ❑ non altera il sapore e il colore degli alimenti
- ❑ è utilizzato ampiamente nel settore farmaceutico
- ❑ in commercio si trova in polvere, scaglie o barrette
- ❑ classificata E 406 nella lista europea degli additivi alim.

COLLA DI PESCE

- ▣ È ricavato da cotenna di maiale e ossa bovine
- ▣ Non contiene amido ma proteine
- ▣ È confezionata in fogli o polvere
- ▣ 6 fogli di gelatina (12 g) addensano circa 500 g di acqua

GELATINA DI FRAGOLE

INGREDIENTI

300 g di fragole
200 g di zucchero
300 g di acqua
20 g di colla di pesce
1 stecca di cannella 1 punta di vanillina



PREPARAZIONE

1. Mettete a bollire l'acqua con lo zucchero, la cannella e la vanillina. Unitevi le fragole ben lavate e mondate, e lasciate bollire per qualche istante.
2. Eliminate la cannella e frullate il tutto. Poi fate intiepidire e unitevi la colla di pesce precedentemente ammolata in acqua fredda e ben strizzata,
3. Dividete il composto in piccole coppette individuali e riponetele in frigorifero per almeno tre ore.

ADDENSANTI ARTIFICIALI

Sono costituiti da diverse sostanze:

- ▣ Amido di mais o di patata modificato
- ▣ Gomme di xantano
- ▣ Gomma di guar
- ▣ Gomma di tara



AMIDO DI MAIS MODIFICATO

Gli amidi modificati sono molecole di **amido** opportunamente modificate da processi chimici o fisici per rispondere a particolari esigenze del processo produttivo (funzione addensante, stabilizzante, emulsionante).

Queste modifiche sono mirate a migliorarne la resistenza al surriscaldamento o al raffreddamento eccessivo, l'ingrossamento al freddo, la stabilità in ambiente acido, il tempo di gelatinizzazione o a modificarne la struttura.

Gomma di guar

E' ricavata da una leguminosa dell'India. Il principale costituente è un galattomannano, un trisaccaride. Viene utilizzata anche in forma parzialmente idrolizzata (PHGG) come sorgente di fibra alimentare.



Gomma di tara

È un idrocolloide ricavato dalla decorticazione e macinazione dei semi di tara una pianta leguminosa del Sud America. Si scioglie completamente in alimenti caldi, la sua dispersione a freddo richiede una certa cautela.



QUANTO ADDENSANTE USARE

La quantità di addensante da usare dipende da:

- ❑ DENSITA' CHE SI VUOLE OTTENERE
- ❑ TIPOLOGIA DI ALIMENTO DA ADDENSARE
- ❑ TEMPERATURA DELLA BEVANDA DA ADDENSARE
- ❑ QUANTITA' DI BEVANDA
- ❑ TEMPO CHE TRASCORRE DAL MOMENTO DELLA PREPARAZIONE ALL'ASSUNZIONE
- ❑ TIPO DI ADDENSANTE

Bevanda g 100	g addensante per semiliquidi	g addensante per semisolidi
ACQUA	g 5 = 1 cucchiaino colmo	g 7,5 = 1 ½ cucchiaino colmo
THE'	g 5 = 1 cucchiaino colmo	g 7,5 = 1 ½ cucchiaino colmo
CAFFE'	g 5 = 1 cucchiaino colmo	g 7,5 = 1 ½ cucchiaino colmo

PER CONCLUDERE

Adeguaire il menù e adattarlo alla persona il più possibile



Proporre cibi e snack ad alta densità calorica e proteica



Usare integratori liquidi, per brevi periodi e/o intervallati da periodi di pausa



addensare le pietanze con alimenti naturali
usare l'addensante artificiale solo per le bevande

Grazie per l'attenzione

