

L' alimentazione: aiuto durante i pasti





Realizzazione a cura della Regione Emilia-Romagna - Direzione Generale Sanità e Politiche Sociali - Servizio Pianificazione e Sviluppo dei Servizi Sociali e Socio-sanitari - Area Anziani e Disabili - nell'ambito delle iniziative del progetto integrato per sostenere l'emersione e la qualificazione del lavoro delle assistenti famigliari a favore di anziani e disabili.

I testi degli opuscoli sono stati elaborati con la collaborazione di:

Federica Aleotti Psicologa - Azienda USL di Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini Assistente Sociale - Comune di Cesena (FC)

Silvia Bellettini Responsabile Attività Assistenziali - SAA di Modena

Susanna Beltrami Responsabile Attività Assistenziali - SAA di Modena

Andrea Fabbo Medico Geriatra Azienda USL di Modena - Distretto di Mirandola (MO)

Agnese Fabbri Infermiera - U.O. Geriatria - reparto lungodegenza Post Acuzie e Riabilitazione Estensiva - Azienda ospedaliera S.Orsola-Malpighi di Bologna

Diana Gavioli Assistente Sanitaria - SAA Mirandola

Saadia Lafhimi Mediatrice linguistico-culturale - Commissione Pari Opportunità Mosaico Zona Bazzanese (BO)

Letizia Lambertini Consulente Coordinatrice - Commissione Pari Opportunità Mosaico Zona Bazzanese (BO)

**Y commissione pari opportunità
mosaico zona bazzanese**



Elia Lombardi Terapista della riabilitazione - U.O. Geriatria - reparto lungodegenza Post Acuzie e Riabilitazione Estensiva - Azienda ospedaliera S.Orsola-Malpighi di Bologna

Mohammed Louhui Presidente AMIL - Associazione di mediatori linguistico-culturali di Bologna

Marinella Richeldi Coordinatrice responsabile del Servizio Sociale di Modena

Eros Rilievo Responsabile area sociale - Modena-Formazione (MO)

Sara Saltarelli Assistente Sociale - Cooperativa Sociale Dolce di Bologna

Chiara Scarlini Assistente Sociale - Comune di Mirandola (MO)

Roberta Sordelli Capo Sala U.O. di Chirurgia - Ospedale di Bazzano (BO)

Referente di progetto:

Simonetta Puglioli Area Anziani e Disabili R.E.R.

Traduzioni, illustrazioni e stampa a cura di:

Tracce s.r.l.

L'opuscolo tradotto nelle 8 lingue previste e in Italiano potrà anche essere scaricato dal sito Internet:

<http://www.emiliaromagnasociale.it> - sezione anziani

L'alimentazione: aiuto durante i pasti

Elementi di igiene e sicurezza degli alimenti

(conservazione e preparazione)

Ormai tutte le abitazioni sono dotate di fornelli a gas e frigorifero. Questi due elettrodomestici sono indispensabili nei nostri climi per scongiurare (purtroppo non sempre) il **rischio di infezioni** di origine alimentare.

Prima di accingersi a cucinare piatti più o meno complessi ci si deve lavare accuratamente le mani; le superfici sulle quali si appoggiano gli alimenti devono essere ripetutamente pulite evitando che vi permangano tracce di detersivo.

Al termine del pasto si devono lavare subito le stoviglie e, possibilmente ogni sera, vuotare la pattumiera in modo da non lasciare "cibo" per insetti che colonizzerebbero in poco tempo la cucina. Anche l'umidità deve essere eliminata per le stesse ragioni.

La **pasta**, la **farina**, lo **zucchero**, i **legumi** secchi, prima di essere consumate devono subire processi di lavorazione e cottura, ma questo non basta; anche la conservazione è importante per evitare che all'interno delle confezioni colonizzino **larve di insetti**. È quindi consigliabile non tenere grandi quantità di questi alimenti nella dispensa a meno che non siano confezionati sottovuoto.

È anche consigliabile non aprire più di due confezioni contemporaneamente e se accade utilizzare il frigorifero per la conservazione dei pacchi aperti. La conservazione in vasi di **vetro** chiusi (pasta, farina ecc.) può favorire la maggior durata di conservazione rispetto alle confezioni di cartone o plastica. Così si potrà variare maggiormente la dieta della persona assistita.

La **carne** e il **pesce** si devono conservare in frigorifero ed è comunque consigliabile consumarle entro 48 ore dall'acquisto. Questi alimenti si consumano ben cotti.

Anche le **uova** si conservano in frigorifero e sulla confezione è impressa la data entro la quale devono essere consumate. Non



si devono consumare le uova crude e non si devono utilizzare uova delle quali non si conosca la provenienza. Se poi sul guscio si trovano tracce di escrementi si devono buttare via; allo stesso modo se l'albume o il tuorlo mostrino alterazioni di colore o odore.

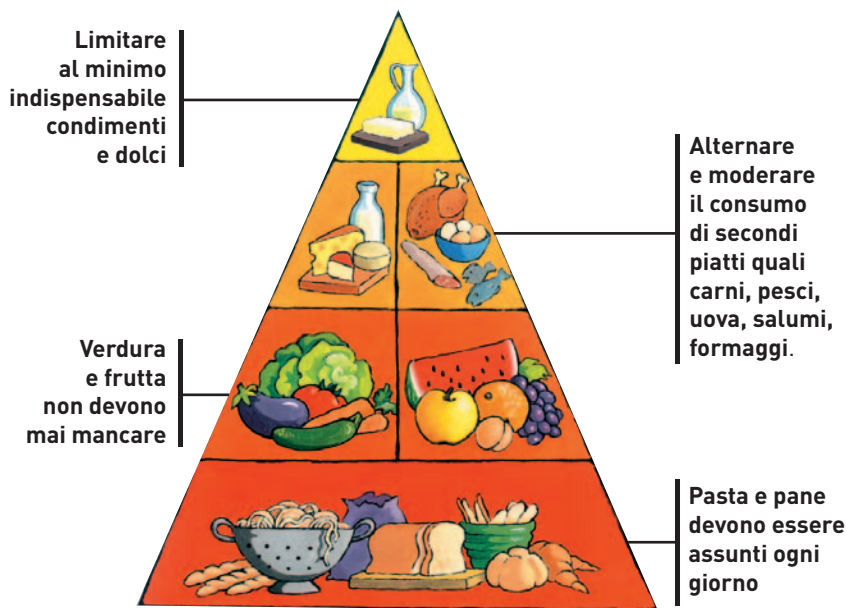
La **verdura** e la **frutta** vanno consumate **crude** o **cotte** dopo un accurato lavaggio che ne elimini i residui più o meno visibili. In commercio si trovano prodotti a base di cloro che utilizzati nelle giuste diluizioni danno maggiore garanzia per la salute di chi consuma.

Il **formaggio** si conserva in frigorifero e anche per questo vale l'indicazione di non consumarli se non ne conosciamo la provenienza.

Le **salse**, le **marmellate**, i **sottoli**... è opportuno che non siano confezionati in casa perché potrebbero facilmente diventare veicoli di infezioni anche mortali. Se poi le confezioni che si acquistano presentano fenomeni di fermentazione (es. con presenza di gas all'interno) si devono comunque buttare via.

Gruppi degli alimenti

La dieta deve sempre essere equilibrata e varia per non rischiare **carenze** di alcuni nutrienti importanti per il nostro organismo.



Per poter ottenere menù variati i diversi cibi sono stati raggruppati in categorie all'interno delle quali i vari alimenti si equivalgono e quindi sono scambiabili fra di loro: è indispensabile che almeno un alimento di ciascuno gruppo sia presente nella nostra dieta quotidiana.

1° gruppo: carne (bovino, ovino, pollo ecc.), **pesci** e **uova** con esclusione dei vegetali; in questi prodotti sono contenuti proteine e grassi animali, ferro, vitamine del gruppo B (vitamina B12 in particolare);

2° gruppo: latte, formaggi e yogurt; sono alimenti ricchi di proteine, calcio e vitamine del gruppo B;

3° gruppo: cereali come grano, orzo, riso, mais ecc. e **patate**: sono alimenti ricchi di amidi e quindi di "zuccheri", nonché di proteine anche se di scadente qualità; questo gruppo di

alimenti costituisce una pronta “riserva energetica” per il lavoro fisico;

4° gruppo: legumi: sono una fonte indispensabile di ferro, di **fibre** utili per l'intestino, di proteine di buona qualità, di sali minerali;

5° gruppo: è rappresentato dai **grassi da cucina o da condimenti di origine animale** (lardo, burro, panna, strutto) o **vegetale** (olio di oliva, margarina, olio di mais, di girasole, di arachidi ecc.); dovrebbero essere utilizzati in quantità minime per i danni che ne derivano alla salute (obesità, malattie cardiovascolari ecc.);

6° gruppo: frutta e verdura colorate di verde o giallo-arancio: alto contenuto di vitamine (A in particolare), minerali e fibre (spinaci, lattuga, carote cc.);

7° gruppo: ortaggi e frutta aciduli (es. cavoli e agrumi): sono ricchi di vitamina A e C, minerali e fibre.

Il **numero giornaliero dei pasti** è decisamente variabile da persona a persona nei soggetti sani. In genere può variare da tre a cinque pasti giornalieri in relazione alle abitudini e al tipo di lavoro. I tre pasti principali: colazione pranzo e cena, una o due merende a metà mattina e a metà pomeriggio. Se il numero dei pasti può variare non deve però variare la quantità dei singoli alimenti ingeriti:

proteine: contenuti in carne, pesce, uova latte... devono essere presenti per il 13-15% giornalmente;

glucidi o carboidrati: contenuti in pasta, pane, fette biscottate, devono rappresentare circa il 60% delle calorie giornaliere di cui solo in minima parte proveniente da zuccheri semplici contenuti in ciambelle, frutta, biscotti, ecc;

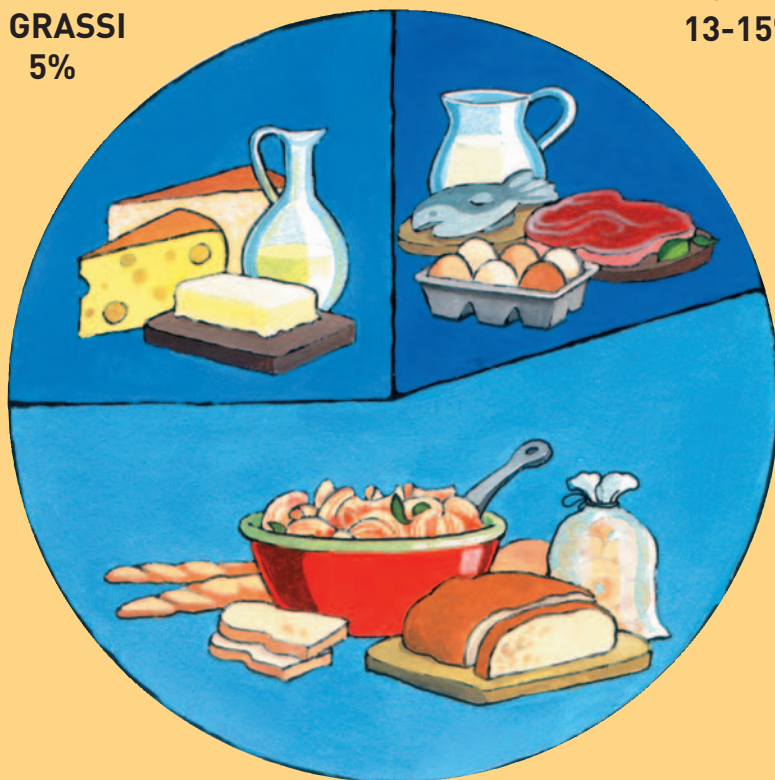
Lipidi o “grassi”: contenuti negli olii, burro, carne, formaggi; entrano nella dieta per il 25% preferendo però i grassi di origine vegetale (olio di oliva).

I pasti inoltre devono essere equilibrati nella giornata: alla mattina si ha bisogno di una maggiore quantità di energia pronta per affrontare la giornata; per questo motivo la



**LIPIDI
O GRASSI**
5%

PROTEINE
13-15%



**GLUCIDI
O CARBOIDRATI**
60%



colazione di solito è ricca di glucidi. Invece alla sera si deve affrontare il riposo, per questo motivo il pasto non dovrà essere pesante così da evitare episodi di reflusso (risalita di cibo-acidi dallo stomaco all'esofago), **nausea**, sensazione di peso allo stomaco.

Le persone anziane hanno spesso problemi di salute che, anche se non direttamente dipendenti dall'apparato digerente, possono però risentire di una alimentazione non corretta (problemi vascolari, accessi gottosi...), per questo motivo è bene concordare con il medico sulla dieta che meglio si adatta alla persona; si vedrà poi il modo di distribuire gli alimenti nella giornata cercando di mediare esigenze di salute e gusti della persona.

Regole per una corretta alimentazione

Oggi abbiamo a disposizione i più svariati alimenti ad ogni stagione; ciò non significa che i prodotti siano sempre "buoni". Quando la frutta e la verdura maturano naturalmente in pieno campo, è allora che sono più ricchi di **vitamine e minerali** e che sono più buoni. Se non si conosce l'andamento stagionale dei prodotti, oltre a chiedere alla persona assistita (quando sia orientata), ci si può rivolgere ai famigliari, al vicinato o comunque al commesso del negozio presso il quale si effettuano gli acquisti.

Abitudini - tradizioni - cultura. Se è vero che molte malattie di quest'epoca sono il frutto di una scorretta alimentazione, è pur vero che a chi ha avuto la fortuna di diventare vecchio non possiamo certo dire di aver sbagliato sempre tutto sulla alimentazione.

Con l'insorgenza di malattie possono esserci esigenze cliniche ed assistenziali che dipendono anche dal cibo ma devono essere introdotte cercando di rendere consapevole innanzitutto la persona assistita. Un buon rapporto con il medico ed i servizi assistenziali del territorio possono anche in questo caso aiutare ad associare le esigenze di salute con le tradizioni locali; per esempio le zucchine si possono



cuocere alla piastra e successivamente condire invece che friggerle; il **ragù** (notissimo condimento bolognese a base di carne macinata) si può preparare senza panna e burro ecc. Alimentazione corretta non è infatti sinonimo né di scarsa alimentazione, né tantomeno di mancanza di **sapore**. Le pietanze preparate devono essere appetitose e di gradimento della persona anziana affinché il mangiare rimanga sempre e comunque un piacere e non un'imposizione. Per evitare possibili rifiuti, è opportuno concordare il menu in base ai gusti, le abitudini, le tradizioni, le patologie coinvolgendo, nei limiti delle sue possibilità, la persona anziana nel processo di preparazione.

Controllo e aiuto nel prendere i farmaci

L'assistente familiare, insieme al medico o ai famigliari, può fare uno schema "**pro-memoria**" con orari e quantità di medicine da assumere. Avrà inoltre cura di controllare le scadenze sulle confezioni sia al momento dell'acquisto che al momento del consumo e di conservarle in luogo sicuro, fresco e asciutto.

I materiali dell'eliminazione fisiologica

Osservazione e possibili indicazioni ad uso sanitario da: vomito, urina, feci, espettorato; è fondamentale per la salute della persona assistita osservare attentamente questi materiali e segnalare al medico ogni eventuale alterazione.

RAGÙ DIETETICO

Ingredienti:

- *Tre etti di carne di manzo macinata*
- *Mezza cipolla*
- *Mezza carota*
- *Mezzo gambo di sedano*
- *Mezzo cucchiaino di triplo concentrato di pomodoro o 150 gr. di passata di pomodoro*
- *Un filo d'olio extravergine di oliva*
- *Acqua*
- *Sale*

In un tegame mettere due tre cucchiaini di olio; preparare un battuto con la cipolla, la carota e il sedano. Il battuto deve essere talmente fine da non riconoscere gli ingredienti iniziali, si fa con un apposito attrezzo detto mezzaluna o con un particolare coltello detto a Bologna coltella; in tutte le case è presente almeno uno dei due, basta farselo indicare.

Il battuto di verdure viene posto nell'olio a fuoco bassissimo e chiudendo il tegame con un coperchio, così il vapore d'acqua che si produce fa cuocere le verdure senza friggere. Bisogna però controllare per evitare che si attacchi al fondo, rimestando con una paletta di legno.

Quando le verdure sono diventate trasparenti e iniziano ad appassire, si aggiunge il macinato alzando la fiamma, attenzione a girare con la paletta! Appena il macinato si sarà colorito in modo uniforme si aggiunge il concentrato di pomodoro e un bicchiere di acqua, la fiamma deve essere riportata al minimo e si lascia cuocere lentamente il ragout per almeno tre ore rimestando ogni tanto ed aggiungendo acqua se tende ad attaccarsi.

Se non si dispone del triplo concentrato si utilizza la passata di pomodoro stando sempre attenti che non attacchi al fondo. Il risultato finale deve essere un sugo asciutto e non troppo rosso dove il macinato di carne si stempera fra la pasta che viene condita.

Buon appetito!

Siccome questo è un condimento non unto bisogna ricordarsi di condire la pasta con un cucchiaino di olio altrimenti si incolla e non raccoglie il ragù.



