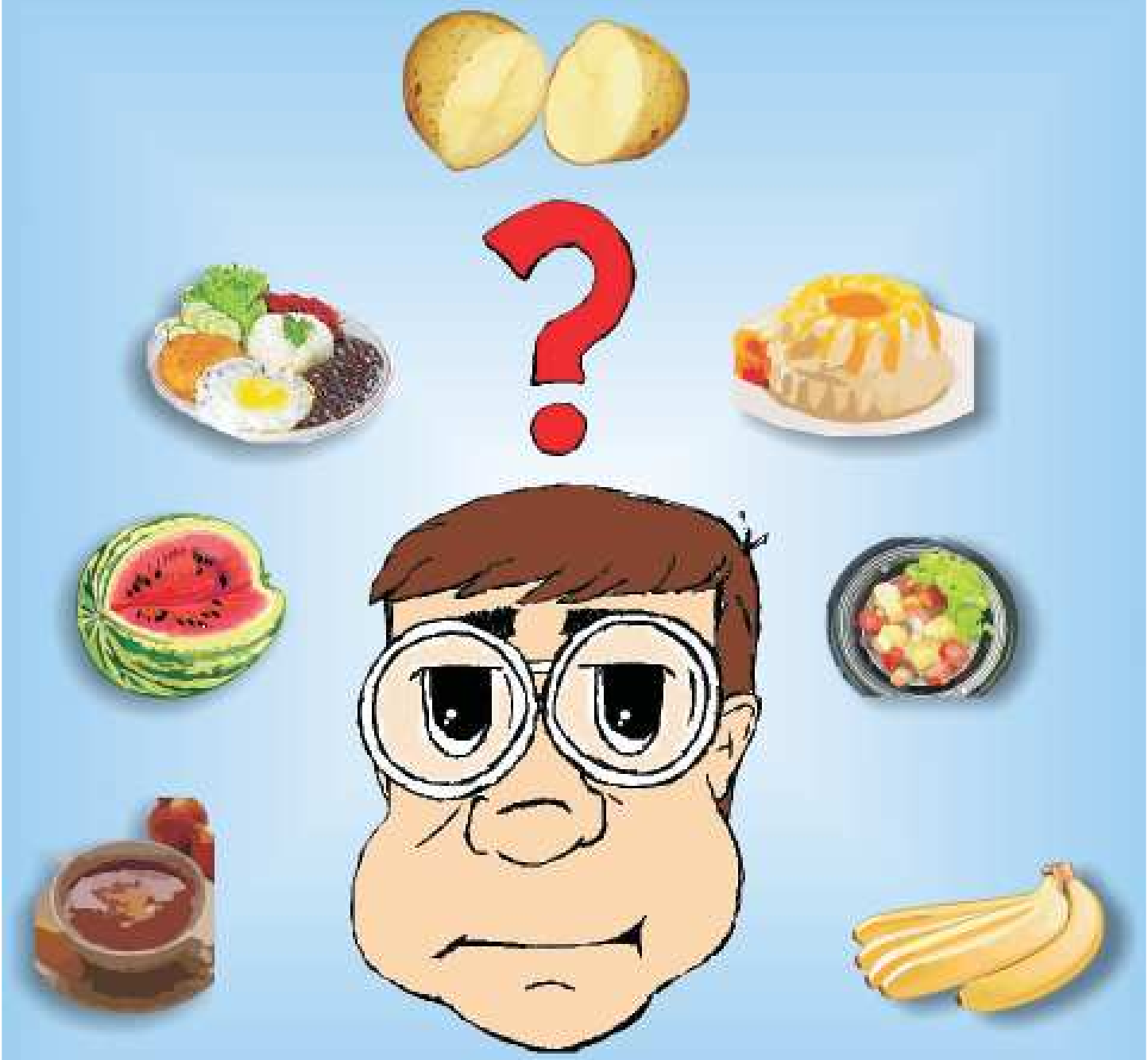
BETO CONTA SUAS HISTÓRIAS



II - Nutrição e Disfagia

MUCOPOLISSACARIDOSES

Este manual tem o objetivo de auxiliar os pacientes com mucopolissacaridose que apresentam dificuldades para se alimentar, e seus familiares, a terem uma alimentação mais nutritiva e atrativa.

Promover uma melhor qualidade de vida para os pacientes com Mucopolissacaridoses é o compromisso da Rede MPS Brasil.

O ato de se alimentar faz parte da vida de todas as pessoas. A alimentação está relacionada com momentos agradáveis, de convívio social e com a família. Para tanto, os alimentos devem ser engolidos de maneira correta, iniciando por uma boa mordida e uma boa mastigação. Depois eles devem descer para a faringe, passar pelo esôfago e ir para o estômago (ver figura).

Algumas doenças como as mucopolissacaridoses (MPS), podem trazer como conseqüência a disfagia, que é uma dificuldade de engolir saliva e/ou alimentos. Quando isso acontece, a comida pode ir para o lugar errado, como por exemplo a laringe, a traquéia e os pulmões (ver figura), que são locais onde só pode passar o ar. Sendo assim, a pessoa pode ter uma pneumonia.

FIGURA 1 – Perfil da cabeça e do pescoço, onde vemos o caminho que o alimento faz para chegar até o estômago, e o caminho que o ar faz para chegar até os pulmões.

Quando ocorre a disfagia, o indivíduo come alimentos em quantidade insuficiente para uma nutrição adequada, podendo levar à desnutrição e/ou deficiências nutricionais. Nesse caso, a alimentação pode se tornar difícil, dolorosa e constrangedora, necessitando modificar a forma de preparo e apresentação dos alimentos.

DIETAS MODIFICADAS PARA DISFAGIA:

A dieta consiste em utilizar alimentos pastosos (na consistência de pudim), e o paciente necessita de supervisão constante durante a sua alimentação. Os alimentos líquidos devem ser oferecidos engrossados.

UTENSÍLIOS INDICADOS PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS:

Figura 2

Figura 3

Triturar os alimentos no liquidificador (Figura 2) ou mixer, (Figura 3) até misturar completamente os alimentos, sem ficar pedaços.

Um pedaço de alimento por menor que seja, pode prejudicar o paciente que não está apto para mastigar.

DIETA MODIFICADA PARA DISFAGIA:
ALIMENTOS RECOMENDADOS E EVITADOS

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITADOS
PÃES, CEREAIS, ARROZ E MASSAS	Pão macio sem casca e umedecido com líquido engrossado Mingaus de cereais: farinha de arroz, amido de milho, fécula de batata, farinha de aveia. Cereais instantâneos que forneçam a consistência de pudim. Polenta mole. Purê de arroz	Pães secos, rocambole, crackers, biscoitos, panqueca. Bolos, tortas, biscoitos, arroz-doce, canjica. Todos os cereais secos em farelo. Mingaus contendo sementes ou pedaços de frutas. Arroz, macarrão e massas em geral, não estando em forma de purê.
HORTALIÇAS	Hortaliças na consistência de purê, sem grumos, pedaços, polpa ou sementes, ex: purê de batata, salsa ou purê de cenoura ou beterraba. Batata amassada com molho de carne sem grumos. Leguminosas na consistência de purê.Sucos de hortaliças peneirados e engrossados.	Hortaliças que não tenham consistência de purê. Molho de tomate com semente ou suco ralo de tomate. Lentilha, feijão ou ervilha, não estando na forma de purê homogêneo.

DIETA MODIFICADA PARA DISFAGIA: ALIMENTOS RECOMENDADOS E EVITADOS

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITADOS
FRUTAS	Frutas frescas ou cozidas na consistência de purês. Bananas bem amassadas. Sucos de frutas sem sementes espessados sem pedaços.	Frutas inteiras (frescas, congeladas, enlatadas, secas). Sucos de frutas não espessados.
LEITE, IOGURTE E QUEIJO	Creme de leite, molho branco, requeijão cremoso. Iogurte cremoso e consistente sem pedaços. Pudins e manjares macios, flans e cremes à base de leite, vitamina de frutas espessada sem pedaços.	Queijos que contenham grumos. Iogurte ralo com pedaços de frutas.

DIETA MODIFICADA PARA DISFAGIA:
ALIMENTOS RECOMENDADOS E EVITADOS

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITADOS
CARNES, AVES, PEIXES E OVOS.	Molho de carne liquidificado. Purê de carne. Purê de ovo cozido. Suflês macios e homogêneos com	Carnes, aves ou peixes em pedaços ou moídas. Ovos cozidos duros, fritos ou mexidos
BEBIDAS, SOPAS E CONDIMENTOS	Qualquer bebida homogênea, sem pedaços ou grumos, engrossadas. Sopas coadas, engrossadas para obter consistência apropriada. Sal temperos em pó.	Qualquer bebida com grumos ou pedaços grandes, sementes ou polpas. Sopas que tenham Pedaços. Pimentas, condimentos e ervas em pedaços ou flocos.

NA DIETA PARA DISFAGIA LEVAR EM CONSIDERAÇÃO:

As refeições devem ser:

- Saudáveis e nutritivas;
- Com sabor e aroma agradáveis;
- Servidas em um prato bonito, bem elaborado, para estimular o apetite e aceitação da dieta;
- Temperadas e saborosas, usar condimentos e ingredientes aromáticos, como por exemplo: cebola, alho, salsicha, manjericão, manjerona, orégano, baunilha, erva-doce, cravo da índia;
- Usar o sal moderadamente. Não é adequado basear-se no paladar de um adulto para temperar com sal a comida de uma criança.

1 porção de papa deve ter no máximo 0,5 g de sal.
1 colher de chá (nivelada) de sal tem 2,5 g de sal.

Os cuidados com a higiene também são importantes, o preparo das dietas espessadas envolvem maior manipulação (elaboração) dos alimentos, o que aumenta o risco de contaminação. Os utensílios utilizados para o preparo dos alimentos devem estar bem limpos.

DICAS DE SUBSTITUIÇÕES:

Exemplo de cereais	Exemplo de tubérculos	Exemplo de leguminosas	Exemplo de carnes	Exemplo de verduras
Arroz, massa, polenta.	Batata inglesa e batata doce, aipim.	Feijão, lentilha e ervilha.	Gado, frango, fígado de frango, peixe.	Cenoura, beterraba, moranga, vagem, chuchu, tomate, couve, couve-flor, espinafre, brócolis.

LISTA DE VEGETAIS

Vegetal A : alface, agrião, aspargo, abóbora, acelga, escarola, berinjela, cebola, couve, couve-flor, espinafre, mostarda, moranga, palmito, brócolis, rabanete, radite, repolho, rúcula, salsa, salsão, tomate, cebolinha, chinesa, chicória, cogumelos, aipo, alho.
(Baixo teor calórico)

Vegetal B : beterraba, cenoura, chuchu, quiabo, vagem, ervilha, nabo, pimentão, abobrinha, alcachofra, broto de feijão.
(Médio teor calórico)

Vegetal C : aipim, batata inglesa, batata doce, macarrão, milho, polenta, arroz.
(Alto teor calórico)

Dicas para quem disfagia:

- Lembrar sempre de engolir a saliva, o que amenizará o problema da baba;
- Comer sempre sentado, e nunca deitado;
- Não deitar imediatamente após a refeição;
- Beber sempre em pequenos goles e comer, sempre, dando pequenas mordidas de cadad vez;
- Beber líquidos engrossados, um gole de cada vez;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Cuidar para não falar enquanto o alimento estiver na boca, assim será menor a chance de engasgos;
- O alimento deve ser mastigado muitas vezes antes de ser engolido;
- Engolir no mínimo duas vezes depois de mastigar, para que a boca fique livre de resíduos;
- Colocar o alimento na boca novamente só depois que tiver engolido;
- Manter uma boa higiene oral, limpando os dentes e a língua apóscada refeição.

RECEITAS
PRATOS QUENTES

PURÊ DE BATATA ESPECIAL

Ingredientes:
Batata média crua - 1 unidade
Leite integral quente - 50 ml
Margarina - ½ colher de sopa
Queijo ralado - 1 colher de sobremesa
Ovo - 1 unidade
Sal - 1 colher de café rasa

Modo de Preparo
Cozinhar a batata com água. Juntar em um recipiente, a batata, o leite, a margarina, o ovo, o queijo ralado e o sal. Bater tudo com auxílio de um mixer, ou batedeira, até formar um purê homogêneo. Colocar o creme em uma panela para cozinhar o ovo em fogo baixo.

SOPA DE FEIJÃO COM OVO

Ingredientes:
Feijão cozido temperado – 2 conchas
Amido de milho – 2 colheres de sobremesa
Ovo inteiro cozido – 1 unidade

Modo de Preparo
Liquidificar o feijão e o ovo cozido no liquidificador por 10 minuto. Passe por uma peneira fina. Colocar em uma tigela para sopa e adicionar o amido de milho diluído em um pouco de água fria. Misturar bem e levar ao fogo até engrossar.

PURÊ DE CARNE

Ingredientes

Carne moída - 5 colheres de sopa

Tomate - sem pele e sem semente - 1 unidade média

Cebola ralada - 1 colher de chá

Óleo - 2 colheres de chá

Sal - 1 colher de café rasa

Modo de Preparo

Refogar a carne com a cebola e uma colher de chá de olé. Bater no liquidificador a carne refogada com o tomate. Refogar a pasta de carne formada numa panela com uma colher de chá de óleo até reduzir a quantidade de água e formar um purê cremoso.

PURÊ DE PEIXE

Ingredientes:

Peixe - 1 filé pequeno

Margarina - 1 colher de chá

Cebola ralada - 2 colheres de chá

Temperos e sal à gosto

Modo de Preparo

Dourar a cebola na margarina. Acrescente o peixe sem espinha e cortado em pedaços pequenos. Acrescente cerca de 100 ml de água e cozinhe em fogo brando até que o peixe esteja bem cozido. Separar o peixe do caldo do cozimento. Bater no liquidificado, acrescentando somente a quantidade de caldo necessária para formar uma pasta grossa e homogênea (sem pedaços).

CREME DE BATATA , MORANGA E ESPINAFRE

Ingredientes

Cebola ralada - 2 colheres de chá

Espinafre - 5 folhas médias

Batata descascada - 1 unidade pequena

Moranga descascada - 1 xícara de chá

Leite integral - 200 ml

Gema - 1 unidade

Margarina - 1 colher de chá

Farinha de aveia - 3 colheres de sobremesa

Sal à gosto

Modo de Preparo

Cozinhar a batata e a moranga até que estejam bem macias. Numa panela doure a cebola e a margarina. Depois, adicione o leite, o espinafre, o sal e a gema. Deixar ferver e cozinhar por mais 5 minutos. Leve tudo ao liquidificador junto com a batata e a moranga cozidas. Liquidificar pelo menos 5 minutos. Passar para uma tigela e acrescentar a farinha de aveia diluída em um pouco de água (apenas o conteúdo necessário para diluir a farinha). Misturar bem e leve ao fogo até engrossar. Misturar novamente e servir.

SOBREMESAS

FLAN DE LARANJA

Ingredientes:

Suco de 6 laranjas

Amido de milho - 1 ½ xícara de chá

Açúcar - 3 colheres de sopa

Modo de Preparo:

Separar um pouco de suco para diluir o amido de milho.

Levar o suco ao fogo com o açúcar até levantar fervura.

Acrescentar o suco reservado com o amido e ferver até engrossar.

Servir frio ou gelado.

Rendimento: 6 porções.

SHAKE DE FRUTAS

Ingredientes:

Banana - 1 unidade média

Morango - 4 unidades grandes

Açúcar - 1 colher de sopa

Leite em pó integral - 3 colheres de sopa

Água - 250 ml

Modo de Preparo:

1- Dissolver o leite em pó em 220 ml de água para obter o leite.

2- Liquidificar bem todos os ingredientes.

Rendimento: Número de porções: aproximadamente 3 copos.

CREME DE ABACATE

Ingredientes:
Abacate picado - 1 xícara
Leite integral - 2 colheres de sopa
Creme de leite sem soro - 2 colheres de sopa
Suco de limão - 1 colher de chá
Açúcar - 2 colheres de sobremesa

Modo de Preparo:
Bater todos os ingredientes no liquidificador.

SORVETE DE MANGA

Ingredientes:

Leite condensado - 1 ½ xícara de chá

Leite em pó integral - 2 colheres de sopa

Água - 300 ml

Manga - 2 unidades

Modo de Preparo:

1- Diluir leite em pó integral na água para preparar o leite.

2- Bater todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.

3- Colocar em um pote , congelar.

MINGAU DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA

Ingredientes:
Banana - 1 unidade média
Mamão - 1 fatia
Leite integral - 150 ml
Farinha de aveia - 3 colheres de sobremesa
Açúcar - 2 colheres de chá

Modo de Preparo:
Liquidificar a banana , o mamão, o leite, a farinha de aveia e o açúcar. Cozinhar por 1 minuto até engrossar. Servir depois de morno ou frio.

OBSERVAÇÕES

Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Serviço de Genética Médica.

Disque MPS: 0800-5102030
Email: redempsbrasil@ufrgs.br
Site: www.redempsbrasil.ufrgs.br

Texto:
Lília Refosco
Giovana Turra

Ilustrações:
Diego Miguel

Organização:
Renata Fernandes
Equipe Rede MPS Brasil

Realização:

HOSPITAL DE CLÍNICAS

Apoio:

REDE MPS BRASIL

Novembro de 2009