



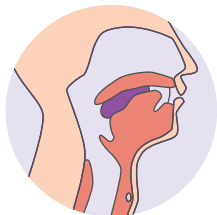
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПАЦИЕНТАМ С НАРУШЕНИЯМИ ГЛОТАНИЯ (ДИСФАГИЕЙ)

ЧТО ТАКОЕ ДИСФАГИЯ?

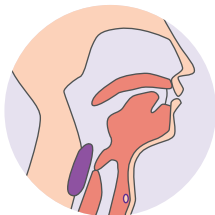
ДИСФАГИЯ ИЛИ НАРУШЕНИЕ ГЛОТАНИЯ

(от дис.. и греч. *phagein* – есть, глотать) – клинический симптом нарушения функции глотания, дискомфорт или трудности продвижения пищевого комка от ротовой полости до желудка, возникающие вследствие нарушения пассажа пищи из ротовой полости в желудок¹.

НАРУШЕНИЕ ГЛОТАНИЯ (ДИСФАГИЯ) является одним из наиболее грозных осложнений инсульта и встречается в 50% случаев. Голодание или недостаточное питание, связанное с дисфагией, приводит к развитию нутритивной недостаточности и отягощает течение острого инсульта².



Во время глотания пищевой комок проталкивается языком к задней стенке ротоглотки.



В норме надгортанник закрывает вход в трахею (дыхательное горло), предотвращая попадание пищи в дыхательные пути.



Если закрытие входа в гортань неполное или отсроченное, то пища может попасть в дыхательные пути (аспирация) и привести к развитию пневмонии.

Состояния, при которых развиваются нарушения глотания:

- Прогрессирующие неврологические расстройства;
- Цереброваскулярные заболевания (инсульт);
- Дегенеративные заболевания центральной нервной системы: болезнь моторных нейронов (БАС), болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера;
- Расстройства нервно-мышечного механизма (например, миопатии, мышечные дистрофии);
- Механические и структурные изменения головы, шеи и пищевода, вызванные опухолями, некрозом, травмой или хирургическим вмешательством;
- Детский церебральный паралич.

Симптомы нарушения глотания:

- Кашель и чувство нехватки воздуха при глотании;
- «Неправильное движение» еды или питья;
- Кашель или удушье, возникающие во время или после еды/питья;
- Слюнотечение, срыгивания через нос;
- «Мокрый» или хриплый голос после еды/питья;
- Часть еды остается во рту после окончания процесса принятия пищи;
- Процесс принятия пищи занимает больше времени, чем обычно;
- Необъяснимая потеря веса, изменение пищевых привычек;
- Дискомфорт в груди, общее ухудшение самочувствия;
- Периодическая пневмония.



Осложнения нарушений глотания³⁻⁶



- Недостаточность питания и голодание
- Обезвоживание
- Аспирация (заброс еды/питья в дыхательные пути)
- Пневмония
- Снижение потенциала восстановления и реабилитации
- Увеличение сроков лечения и госпитализации
- Увеличение риска смертности

РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ С ДИСФАГИЕЙ

Правила, которые необходимо соблюдать во время принятия пищи/питья:

- Кормление необходимо проводить только в положении сидя (туловище под углом 90°), с опорой под спину. Нельзя кормить лежащего пациента!
- Сидите прямо, руки и плечи направлены вперед, не кладите руки/локти на стол;
- Оставайтесь в таком положении как минимум в течение 30 минут после приема пищи/питья;
- Во время кормления необходимо обеспечить наклон головы вперед, нельзя запрокидывать голову пациента назад;
- При кормлении пищу закладывают с непораженной стороны небольшими порциями;
- Не разговаривайте во время еды и питья;
- Каждая порция еды/питья должна быть небольшой по размеру (не более 1 чайной ложки);
- Каждый глоток проглатывайте 2 раза;
- Если голос после глотания стал «булькающим», покашляйте и проглотите снова.

Для членов семьи/опекунов

Не предлагайте еду и питье пациенту с дисфагией, если он не полностью проснулся или не находится в сознании.

Важно!

Не используйте для питья трубочку, если врач не рекомендует иное.

Гимнастика

Лечащий врач или логопед может при необходимости рекомендовать выполнение специальных упражнений для укрепления мышц, участвующих в процессе кусания, жевания и проглатывания.



Изменения консистенции продуктов питания

Важным способом коррекции дисфагии и снижения риска заброса еды/жидкости при глотании в дыхательные пути является адаптация консистенции продуктов до безопасной для глотания. Изменение консистенции еды/жидкости позволяет контролировать процесс глотания, делая его более безопасным.

Для изменения текстуры продуктов возможно измельчать, разминать или пюрировать готовые блюда, а также использовать специализированные загустители (например, Нутилис Клиар или Нутилис Паудер).

Важно!

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГОТОВИТЬ БЛЮДА ИЗ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ТРУДНО ПРОГЛАТЫВАТЬ:

- Продукты, имеющие волокнистую структуру: ананас, сельдерей, листья салата
- Бобы: фасоль, чечевица, горох;
- Фрукты и ягоды с плотной кожурой: винограда, крыжовника, смородины;
- Блюда смешанной консистенции: супы, компоты с кусочками, рагу/соус из фарша, хлопья для завтрака, которые полностью не размягчаются в молоке;
- Хрустящие продукты: тосты, хлебцы, чипсы, рассыпчатое хрустящее тесто и выпечка, сухое печенье;
- Твердая еда, требующая тщательного пережевывания: орехи, ириски, семечки;
- Продукты с отрубями, цельнозерновой хлеб.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА НЕДОЕДАНИЯ И ПОТЕРИ ВЕСА

- Питайтесь чаще и меньшими порциями;
- Перекусывайте между основными приемами пищи;
- При потере веса используйте еду с более высоким содержанием энергии, как например, растительные масла, сливки;
- Проконсультируйтесь с лечащим врачом относительно включения в рацион специализированных высокобелковых высококалорийных лечебных продуктов, прием которых позволит восполнить недостаток потребления макро- и микроэлементов;
- Для более легкого и безопасного глотания ваш лечащий врач может рекомендовать загущать еду/напитки специализированными загустителями (например, Нутилис Клиар или Нутилис Паудер).

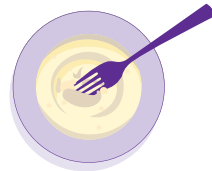


Информация для пациентов с нарушениями глотания (дисфагией). Информация содержит рекомендации по применению специализированных загустителей для пациентов с нарушениями глотания.

ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ТЕКСТУР ЕДЫ

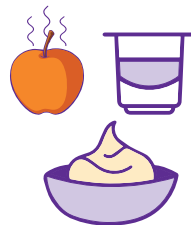
Мягкая, размятая вилкой

- Еда мягкая, гладкая и влажная, но требует пережевывания.
- Ее можно растирать или разминать вилкой.
- Можно дополнять блюдо густым мягким соусом, пудингом.



Примеры блюд:

- Основные блюда: мягкое мясо мелкими кусочками, мясной фарш без твердых включений, рыба без костей, размятая вилкой. Дополнять мясные и рыбные блюда можно густым, гладким соусом;
- Фрукты необходимо размять и слить всю выделившуюся при этом жидкость;
- Каша густая, без комочков;
- Печенье/сдоба, предварительно пропитанные молоком;
- Десерты: густой йогурт, печеное яблоко, размягченный бисквитный пирог с мягкой начинкой, густой пудинг;
- Не рекомендуется желе и мороженое, т.к. они тают во рту.



Пюрированная текстура

- Еда влажная, гладкая и мягкая, не содержит плотные включения (комочки, волокна, кожуру и др.), не требует жевания.
- Для достижения желаемой консистенции можно использовать блендер, миксер или протереть еду через сито.
- Во рту сохраняет тонкую текстуру до момента образования готового для проглатывания комка.
- В блюде не должно быть выделившейся жидкости (в случае выделения ее необходимо слить).
- Текстура еды не должна быть клейкой или тягучей.



Примеры блюд:

- Каша однородная, густая каша, приготовленная из молотой крупы;
- Печенье/сдоба, предварительно пропитанные молоком;
- Десерты: рисовый пудинг-пюре, мусс без кусочков;
- Не рекомендуется желе и мороженое (и др. продукты, тающие во рту).

ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗЛИЧНЫХ КОНСИСТЕНЦИЙ НАПИТКОВ

Незначительно загущенные жидкости (консистенция сиропа)

- Можно пить через трубочку (если разрешено врачом);
- Свободно протекает через зубья вилки, оставляет слой на зубьях вилки.



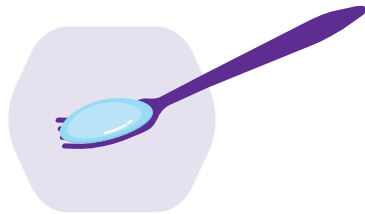
Слабо загущенные жидкости (консистенция нектара или крема)

- Невозможно пить через трубочку;
- Медленно капает через зубья вилки, оставляет слой на зубьях вилки.



Умеренно загущенные жидкости (консистенция пудинга)

- Невозможно пить через трубочку или из чашки;
- Жидкость остается на зубьях вилки.



ЛИНЕЙКА НУТИЛИС – ЗАГУСТИТЕЛИ ЕДЫ И НАПИТКОВ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ГЛОТАНИЯ (ДИСФАГИЕЙ)

Ключевые особенности:

- Порошкообразные загустители еды и напитков предназначены для пациентов с нарушениями глотания (дисфагией) различной степени тяжести;
- Эффективно загущает еду, напитки, специализированное питание, помогая увеличивать объем потребления белка, калорий и нутриентов;
- Сохраняет вкус и питательные свойства еды и напитков;
- Структура загущенных продуктов длительное время сохраняется неизменной;
- Способствует снижению риска аспирации и делает акт глотания более безопасным*;
- Подходят для взрослых и детей с 3 лет;
- Можно использовать для загущения жидкостей и пюрированной еды, горячих (не выше 60°C) и холодных блюд и напитков;
- Загущенную еду/напитки можно охлаждать, замораживать и снова разогревать;
- Не содержат лактозу и глютен.



Важно!

- Перед применением, пожалуйста, проконсультируйтесь с лечащим врачом/логопедом и следуйте рекомендациям в выборе оптимальной консистенции/степени загущения;
- Загуститель предназначен исключительно для загущения пищи/жидкости;
- Загуститель не может употребляться как отдельное блюдо, и не является единственным источником питания;
- **До и после вскрытия банки ее следует хранить плотно закрытой** в сухом прохладном месте при температуре 5-25 °C (не в холодильнике);
- **Используйте содержимое вскрытой упаковки в течение 2 месяцев.** Всегда закрывайте банку крышкой после использования;
- **Загущенную еду следует употребить в течение 2 часов** (за исключением случаев, когда ее планируется заморозить).



*Bolivar-Prados M. et al. Effect of a gum-based thickener on the safety of swallowing in patients with poststroke oropharyngeal dysphagia. Neurogastroenterol Motil. 2019 Aug 11:e13695)

Информация для пациентов с нарушениями глотания (дисфагией). Информация содержит рекомендации по применению специализированных загустителей для пациентов с нарушениями глотания.

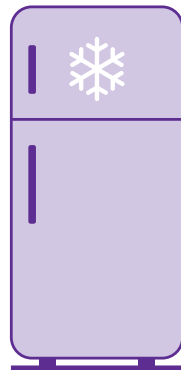
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Используйте только имеющуюся в упаковке оригинальную мерную ложку, это позволит получить нужную степень загущения;
- Добавлять сухой загуститель в определенное количество жидкости или еды (например, в 200 мл);
- Еду сервируйте и употребляйте сразу после ее приготовления;
- Горячие продукты перед загущением следует слегка охладить; Если вы хотите загустить чай или кофе, в которые добавлены молоко и сахар, то сначала следует добавить их, а потом загуститель;
- Для загущения газированных напитков необходимо налить напиток в стакан и немного помешать вилкой, чтобы вышли пузырьки газа, затем добавить загуститель;
- В случае загущения очень горячих и холодных напитков количество загустителя для получения требуемой консистенции может отличаться от заявленного на этикетке;
- Загущение воды может зависеть от ее жесткости в данном регионе. Поэтому при необходимости используйте бутилированную воду.



ЗАМОРАЖИВАНИЕ ЗАГУЩЕННЫХ НАПИТКОВ/ЕДЫ

- Загустите еду/напиток с использованием Нутилис Клиар/Нутилис Паудер в соответствии с рекомендациями.
- Поместите загущенную еду/напиток в подходящую для замораживания посуду, закройте ее фольгой, пленкой или крышкой.
- Если еда горячая, то сначала дайте ей остыть и только потом помещайте в морозилку.
- Сделайте пометку на каждом блюде: название еды, дата приготовления. Срок хранения замороженных продуктов – до 3 месяцев.
- Поместите еду в морозильную камеру.
- Чтобы разморозить загущенный продукт, положите его на тарелку, накройте и размораживайте в холодильнике 2-3 часа. После предварительного размораживания данный продукт можно разогреть в духовке или микроволновой печи (650W, 1-1,5 минуты).



НУТИЛИС КЛИАР ЭФФЕКТИВНО ЗАГУЩАЕТ ПРОДУКТЫ И ЖИДКОСТИ, СОХРАНЯЯ ИХ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВКУС И ВНЕШНИЙ ВИД

- Загуститель на основе ксантановой и гуаровой камеди
- Не меняет цвет и прозрачность еды и напитков
- Мерная ложка 1,25 г



175 г

Расчет количества мерных ложек Нутилис Клиар, необходимого для приготовления пищи/жидкости различной степени загущения

УРОВЕНЬ ЗАГУЩЕНИЯ	Уровень загущения Кол-во мерных ложек (1,25 г) на 200 мл продукта
Уровень 1: незначительно загущенная жидкость (консистенция сиропа)	1
Уровень 2: слабо загущенная жидкость (консистенция крема)	2
Уровень 3: умеренно густая жидкость (консистенция пудинга)	3
Уровень 4: очень густая жидкость (консистенция пюре)	7

Советы по загущению еды/напитков



Отмерьте необходимое количество Нутилис Клиар с помощью прилагаемой мерной ложки и положите его в стакан, миску или шейкер.



Тщательно перемешайте вилкой (можно использовать миксер, венчик или блендер) в течение 30-60 секунд.



Добавьте к порошку загущаемый продукт.



Оставьте на 1 минуту, снова перемешайте, после чего продукт готов к употреблению.

Информация для пациентов с нарушениями глотания (дисфагией). Информация содержит рекомендации по применению специализированных загустителей для пациентов с нарушениями глотания.

НУТИЛИС ПАУДЕР ЭФФЕКТИВНО ЗАГУЩАЕТ ПРОДУКТЫ И ЖИДКОСТИ, ОБЛЕГЧАЯ ПРОЦЕСС ГЛОТАНИЯ У ПАЦИЕНТОВ С ДИСФАГИЕЙ

- На основе модифицированного крахмала и синергии 3-х видов камедей (гуаровой, ксантановой и камеди тары)
- Мерная ложка 4 г



300 г

Расчет количества мерных ложек Нутилис Паудер, необходимого для приготовления пищи/жидкости различной степени загущения

УРОВЕНЬ ЗАГУЩЕНИЯ	Количество мерных ложек Нутилис Паудер (4 г)		
	на 200 мл напитка	на 200 мл специализированного питания	на 100 г пюреобразной пищи
Уровень 1: незначительно загущенная жидкость (консистенция сиропа)	2-3	2-3	-
Уровень 2: слабо загущенная жидкость (консистенция крема)	3-4	3-5	1
Уровень 3: умеренно густая жидкость (консистенция пудинга)	4-5	5-7	1,5

Советы по загущению еды/напитков



Налейте половину напитка в чашку.

Отмерьте необходимое количество загустителя Нутилис Паудер с помощью прилагаемой мерной ложки и добавьте его в стакан, миску или шейкер с напитком.



Перемешивайте до получения однородной консистенции.



Добавьте оставшуюся жидкость в чашку.

Перемешивайте напиток примерно 1-2 минуты до получения однородного загустевшего раствора.



Не добавляйте дополнительное количество Нутилис Паудер в течение этого времени, так как жидкость продолжает загущаться.

Информация для пациентов с нарушениями глотания (дисфагией). Информация содержит рекомендации по применению специализированных загустителей для пациентов с нарушениями глотания.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ NUTRICIA



8 (800) 555-87-08

ООО «НУТРИЦИЯ»

1. Диагностика и лечение дисфагии при заболеваниях центральной нервной системы клинические рекомендации, Москва., 2013. https://rehabrus.ru/Docs/2020/Disfagia_last.pdf
2. Федеральный клинические рекомендации по диагностике и лечению дисфагии при заболеваниях центральной нервной системы, 2013
3. Carrion S et al. Clinical Nutrition 34 (2015) 436e442
4. Altman et al. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2010 136(8):784-9
5. Rommel N. et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2016 Jan;13(1):49-59
6. Teasell R. et al. Dysphagia and Aspiration following stroke. EBRSR. March 2018

Нутилис Клиар: СГР RU.77.99.32.004.R.002799.08.22 от 22.08.2022

Нутилис Паудер: СГР RU.77.99.32.004.R.002800.08.22 от 22.08.2022