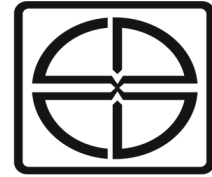


تغذیه در اختلال بلع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد تغذیه



تهیه و تنظیم: مهسا رضائی

(کارشناس ارشد تغذیه بالینی)

بهار ۱۴۰۴

کد : K(E.R)EPP135/12/1402/0

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

اختلال بلع (دیس فازی)

دیس فازی به اختلال و مشکل در بلع افراد گفته می شود.

علل: اختلال بلع متعاقب بیماری های عصبی (مانند سکته مغزی، آسیب به سر، تومور مغزی، بیماری های عصبی - حرکتی، آلزایمر و فراموشی، مالتیپل اسکلروزیس و ...) و یا در اثر آسیب های ساختاری مانند سرطان دهان، حنجره، مری و معده، تراکتوستومی، متعاقب عوارض پرتو درمانی و سایر موارد رخ می دهد.

علائم: سرفه حین یا پس از مصرف مایعات و غذا، نگه داشتن غذا یا مایعات در دهان و قورت ندادن، احساس گیر کردن غذا در گلو یا قفسه سینه یا پشت استخوان سینه، خارج شدن غیر ارادی بزاق و مواد غذایی از گوشه های دهان یا بینی، احساس خفگی هنگام بلع احساس تنگی نفس حین یا پس از صرف غذا و مایعات، گرفتگی و خشونت صدا پس از صرف غذا و مایعات

عوارض اختلال بلع: کاهش وزن، سوء تغذیه، کم آبی بدن، پنومونی آسپیراسیون، خفگی

مدیریت اختلال بلع (دیس فازی)

(۱) اصلاحات رژیم غذایی (۲) تمرینات بلع دهانی برای تقویت عضلات بلع (دهان و حلق) (۳) تغییرات وضعیتی (نحوه قرار گرفتن سر و بدن) هنگام خوردن غذا (۴) حفظ بهداشت دهانی

ملاحظات اختلال بلع

- اختلال بلع می تواند در افراد جوان و یا مسن رخ دهد و ممکن است دائمی یا موقتی باشد.

- اختلال بلع می تواند به مایعات، جامدات یا هر دو باشد.

- بیمار بایستی از نظر نوع و شدت اختلال بلع توسط پزشک معالج و گفتار درمانگر ارزیابی گردد.

- با بهبود شرایط بیمار، رژیم غذایی به تدریج متناسب با توانایی بلع بیمار تغییر می یابد.

- در موارد شدید، ممکن است نیاز باشد بیمار در بیمارستان بستری شود تا بتواند از طریق لولهی مخصوص تغذیه شود. این لولهی مخصوص از راه بینی یا شکم، مستقیماً غذا را به معده یا روده فرد می رساند.

رژیم غذایی تغییر یافته از نظر قوام

- رژیم غذایی اصلاح شده از نظر قوام، رژیم توصیه شده برای بیماران مبتلا به اختلال بلع می باشد.

- مواد خوردنی یا نوشیدنی از نظر قوام در ۸ سطح، از ۰ تا ۷ طبقه بندی می گردند.

مواد غذایی نوشیدنی از نظر قوام در ۵ سطح (۰ تا ۵) و مواد غذایی خوردنی در ۵ سطح (۳ تا ۷) طبقه بندی می گردند.

ویژگی های سطوح مختلف قوام مواد غذایی

سطح صفر مایعات کاملاً رقیق

عموماً در افراد سالم یا افرادی که به علت تومور در مسیر مری یا معده اختلال بلع جامدات دارند توصیه می شود، با لیوان یا نی به راحتی قابل استفاده است.

مانند آب، چای، شیر، آب میوه های رقیق شده.

سطح ۱ مایعات با غلظت بسیار کم

کمی غلیظ تر از آب، قابل نوشیدن با نی یا لیوان به راحتی.

مانند مکمل های تغذیه ای پودری تهیه شده طبق پروتکل، دوغ غلیظ، نکتار میوه

سطح ۲ مایعات با غلظت کم

از قاشق می ریزد اما از نی کمی سخت تر عبور می کند.

مانند آب میوه های رقیق نشده، مکمل های تغذیه ای پودری غلیظ تر تهیه شده و ...

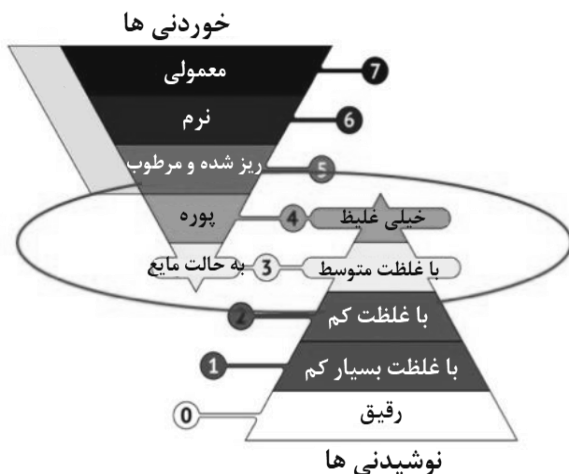
سطح ۳ مایعات با غلظت متوسط (جامدات به حالت مایع درآمده)

قابل نوشیدن با لیوان یا قاشق، با نی بزرگ به سختی قابل

مصرف هست، به عضله زبان فرصت بیشتری جهت کنترل و حرکت نوشیدنی می دهد. مانند اسموتی های میوه، شیک ها، سوپ های میکس شده با بافت یک دست و ...

سطح ۴ مایعات با غلظت بسیار زیاد (جامدات: حالت پوره)

غیر قابل نوشیدن با لیوان یا نی، قابل مصرف با قاشق، بدون نیاز به جویدن، بافت یک دست بدون ذرات مجزا، چسبیده نیست. مانند فرنی، ماست هم زده شده، انواع پوره ها (پوره میوه ها،



ملاحظات تغذیه در اختلال بلع (دیس فارژی)

- پودر ژلاتین (برای نوشیدنی ها، بستنی، پودینگ ها و دسر ها): ترکیب با کیوی یا آناناس توصیه نمی شود.
- صمغ زانتان (برای سوپ، سس ها، بستنی ها و دسر های سرد)
- پکتین خوراکی (برای مرباها، ژله، مارمالاد ها)
- آگار خوراکی (برای دسر ها، مربا، ژله، بستنی): جایگزین ژلاتین، بدون بو و مزه و رنگ.

روش های ایجاد قوام برای غذا

تبخیر و تغلیظ: با پخت سوپ ها یا خورشت ها برای مدت زمان طولانی تر، به علت تبخیر آب، خود به خود با قوام تر می شود.

ژلاتینه سازی با ژلاتین یا نشاسته: نشاسته یا ژلاتین با آب سرد مخلوط و کاملاً همگن و حل شده و سپس به ماده غذایی مورد نظر اضافه می شود. (مخلوط آب-نشاسته به مواد غذایی گرم یا داغ، آب-ژلاتین به مواد غذایی سرد افزوده می گردد).

مخلوط آرد + کره (روغن) حالت گرم: مخلوط میزان برابر آرد و کره (یا روغن) که به صورت مداوم روی حرارت ملایم هم زده می شود و در نهایت به سوپ یا سس اضافه می شود.

مخلوط آرد + کره حالت بدون پخت: مخلوط میزان برابر آرد و کره که به خوبی به هم ورز داده شوند (بدون حرارت) و در انتها به سس اضافه می شود.

مخلوط زرده تخم مرغ + خامه (کره): مخلوط زرده تخم مرغ و خامه یا کره که به آرامی و با حرارت ملایم هم زده می شوند. در دقایق آخر به سس ها اضافه و هم زده می شود.

پوره سازی: عموماً برای میوه و سبزیجات و غلات استفاده می شود. بعد از پخت کامل، در مخلوط کن میکس و همگن می شوند.

منابع:

- <https://iddsi.org/IDDSI/media/images/ConsumerHandoutsAdult/>
- **Dysphagia. A HEALTHCARE PROFESSIONAL FACT SHEET.** Anne Holdoway, Consultant Dietitian. Anita Smith, Consultant/Professional Lead Speech & Language Therapist.
- <https://www.webstaurantstore.com/guide/604/types-of-food-thickening-agents-for-baking.html>
- <https://www.isbe.net/CTEDocuments/FCS-700017.pdf> (Use Thickening Agents for Soups and Sauces)



برخی قوام دهنده های خوراکی

شما می توانید متناسب با نوع غذا از مواد زیر جهت افزایش قوام غذا یا نوشیدنی استفاده نمایید:

- نشاسته ذرت (برای سوپ، سس ها)
- نشاسته سیب زمینی (برای سوپ، سس ها): تقریباً بدون بو، مزه و رنگ و قدرت چسبندگی بالا، برای غذاهای با زمان پخت طولانی مناسب نیست.



سطح ۵ جامدات خرد و ریز شده و مرطوب

غیر قابل گاز زدن، کاملاً نرم و مرطوب، دارای ذرات ریز نرم قابل رؤیت، قابل له شدن با عضله زبان.

مانند غذاهای چرخ شده و آبدار، برنج شفته شده، نان نرم خیس خورده، میوه های له شده و بدون پوست مانند موز - گلابی - هلو - شلیل - طالبی - توت فرنگی، پنیر های نرم، پنیر خامه ای، گوشت های کاملاً چرخ و له شده مرطوب، سیب زمینی آب پز کوبیده و له شده، ماست چکیده

سطح ۶ جامدات نرم و به اندازه لقمه های کوچک

نرم بدون آب اضافه، با قطعات کوچک بدون نیاز به گاز زدن اما قابل بلع در یک لقمه، قطعات با طول و عرض ۱.۵ × ۱.۵ سانتی متر، قطعات غذا قابل له شدن با چنگال، بدون نیاز به چاقو، قابل مصرف با قاشق یا چنگال، به جویدن مختصر نیاز دارند.

مانند نان نرم، پنیر، سبزیجات پخته شده با قطعات کوچک، کمیوت میوه ها، تخم مرغ آب پز شده قطعه شده، گوشت های پخته قطعه شده، غلات نرم بدون آب اضافه

سطح ۷ غذاهای معمولی

به دو دسته تقسیم می شوند: (۱) غذاهایی که راحت جویده می شوند (۲) غذاهای معمول روزمره

*** ملاحظات بسیار مهم ***

* استفاده از نی برای مایعات برای برخی بیماران ایمن و برای برخی ایمن نیست، لذا بررسی توسط گفتار درمانگر، ضروری است.

* برای شروع بلع دهانی پیشنهاد می شود مایعات با سطح ۳ و جامدات با سطح ۴ مانند فرنی شروع شود. پس از بهبود توانایی بلع بیمار و عدم وجود علائم آسپیراسیون، می توان از نوشیدنی های سطح پایین تر و خوردنی های با سطح بالاتر استفاده کرد.

* این بیماران بایستی تحت مشاوره تخصصی تغذیه قرار گرفته و در صورت لزوم مکمل های تغذیه ای کمکی دریافت نمایند.

ترکیبات مورد نیاز جهت تهیه چند پوره

مواد زیر بایستی در میکسر کاملاً مخلوط و همگن شوند.

پوره مرغ: ۱۰۰ گرم سینه مرغ پخته + ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته + ۱۰۰ گرم هویج پخته + ۲۰ گرم جعفری تازه خرد شده + ۳۰ گرم کره پاستوریزه + نمک و فلفل و پودر سیر به مقدار لازم

پوره گوشت: ۹۰ گرم گوشت قرمز بدون استخوان پخته + ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته + ۶۰ گرم هویج پخته + ۳۰ گرم کره + ۲۰ گرم جعفری خرد شده تازه + نمک، فلفل، پیاز یا پودر سیر به مقدار لازم