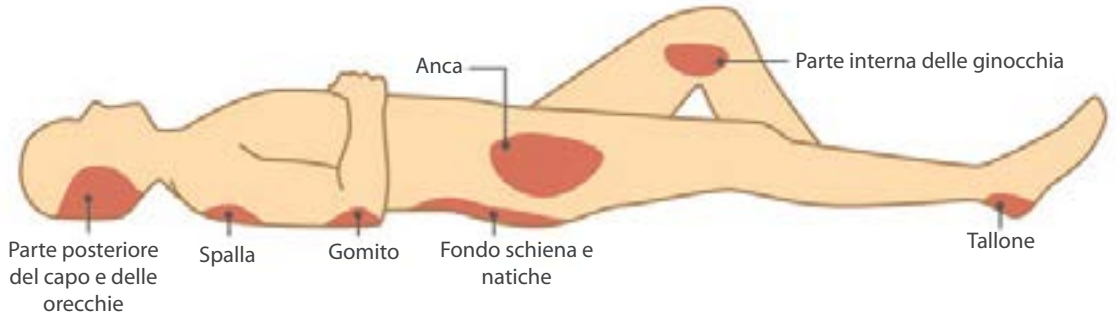
Italian

April 2016

Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Mangiare per prevenire e trattare lesioni da pressione, o piaghe da decubito

Eating to prevent and treat pressure injuries



LESIONI DA PRESSIONE (O PIAGHE DA DECUBITO)

Una lesione da pressione, definita anche ulcera o piaga da decubito, consiste nella lacerazione della pelle su una determinata parte del corpo. I punti più comunemente interessati sono il fondo schiena, i talloni, i gomiti e la parte posteriore del capo.

È importante mangiare bene per prevenire e trattare le lesioni da pressione. Il tuo organismo usa le sostanze nutritive per favorire una rapida ed efficace guarigione dalle ferite.

- Carboidrati e grassi sani per energia
- Proteine per la formazione di nuova pelle
- Liquidi per un efficace trasporto del sangue alla ferita
- Zinco, vitamina C, vitamina A, selenio
- Se hai il diabete, tenere sotto controllo il glucosio nel sangue è molto importante. Parla col medico o col dietologo in merito alle migliori scelte alimentari che fanno al caso tuo.

Dietetics Department (Reparto di dietetica)
War Memorial Hospital, Waverley NSW 2024 • 02 9369 0100

Se ti serve un interprete, chiama il TIS National al numero 131 450

Carboidrati e grassi sani

Un supplemento di energia prodotto dai carboidrati e dai grassi sani è necessario per ricostruire pelle nuova.

Buone fonti di carboidrati comprendono:

- Pane integrale
- Cereali
- Riso
- Pasta
- Spaghetti all'asiatica
- Couscous / Quinoa
- Semolino
- Avena
- Orzo
- Legumi
- Patate
- Patate dolci
- Granturco

Alcuni grassi sani da usare comprendono:

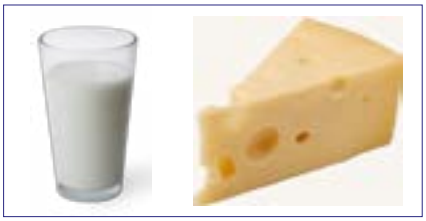
- Olio d'oliva
- Oli vegetali
- Grasso del pesce
- Avocado
- Frutta con guscio
- Semi

Proteine

Il consumo di una quantità sufficiente di proteine potrebbe favorire una guarigione più rapida dalle ferite.

Buone fonti di proteine includono:

- Carne
- Pesce (fresco o inscatolato)
- Pollame
- Uova
- Fagioli
- Legumi
- Frutta con guscio
- Semi
- Alternative della carne (es. tofu, salsicce vegetariane)
- Latte
- Formaggio (es. cheddar, ricotta, fiocchi di latte)
- Iogurt



Liquidi

Una buona idratazione è importante per mantenere sana la pelle. Il consumo di una quantità sufficiente di liquidi favorirà il trasporto di ossigeno e sostanze nutritive alla ferita per accelerare la guarigione.

Come guida generale è bene bere 6-8 tazze di liquidi al giorno.

Questi liquidi possono comprendere:

- Acqua
- Succhi
- Sciroppo
- Latte
- Tè
- Caffè

oltre ad alimenti quali:

- Gelatina
- Ghiaccioli
- Gelati
- Minestra

Vitamine e minerali

Le vitamine e i minerali svolgono un ruolo essenziale nella guarigione di ferite. Perciò è importante consumare una varietà di alimenti. Zinco, vitamina C, vitamina A e selenio svolgono un ruolo particolare nella formazione di nuovo tessuto e nella riduzione del rischio di infezioni.

Lo **ZINCO** si trova in:

- Carne rossa
- Pesce
- Crostacei (soprattutto ostriche)
- Prodotti caseari
- Pollame
- Uova

Mangiare per prevenire e trattare lesioni da pressione, o piaghe da decubito

Eating to prevent and treat pressure injuries

La **VITAMINA C** si trova in:

- Frutta
- Verdura

(Aranci, pompelmi, verdure a foglia verde, peperoni e pomodori hanno un contenuto particolarmente alto di vitamina C).

La **VITAMINA A** si trova in:

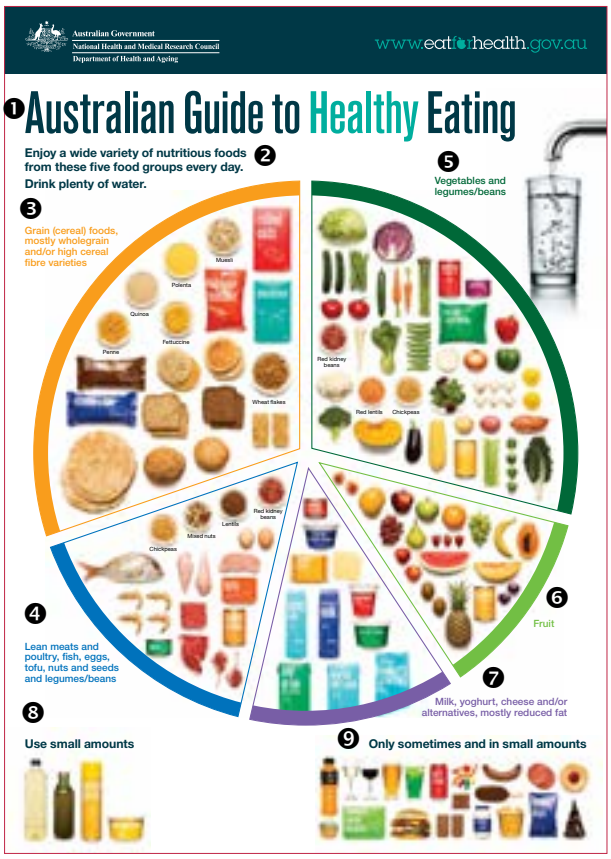
- Latte
- Formaggio
- Uova
- Pesce
- Verdure a foglie verdi scure es. spinaci, broccoli
- Arance
- Frutta e verdura di colore vivace rosso o arancione (quanto più vivaci, tanto più benefici)
- Fegato animale
- Rene

Il **SELENIO** si trova in:

- Noci del Brasile
- Pesce (tonno, sardine)
- Carne
- Pollo
- Fagiolini stufati
- Uova

Puoi favorire la formazione di nuova pelle ed evitare una lesione da pressione:

- Consumando delle proteine in occasione di ogni pasto
- Facendo spuntini a base di alimenti ad alto contenuto proteico quali frutta con guscio, semi, iogurt, formaggio, uova sode
- Consumando quantità adeguate di acqua o altri liquidi
- Consumando una varietà di alimenti con ogni pasto, compresa frutta e verdura
- Mantenendo un peso sano



❶ Guida australiana al mangiare sano

❷ Consuma un'ampia varietà di alimenti nutritivi tratti da questi cinque gruppi tutti i giorni. Bevi acqua in abbondanza.

❸ Granaglie (cereali), soprattutto varietà integrali e/o ad alto contenuto di fibra cereale

❹ Carni magre e pollame, pesce, uova, tofu, frutta con guscio e semi e legumi/fagioli

❺ Verdure e legumi/fagioli

❻ Frutta

❼ Latte, iogurt, formaggio e/o alimenti alternativi, soprattutto quelli a contenuto ridotto di grasso

❽ Consumane in piccole quantità

❾ Solo occasionalmente e in piccole quantità

Immagine tratta da:
www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating

Servizi interpreti

Interpreti abilitati sono disponibili se ti serve aiuto per capire o parlare l'inglese. Potresti avere presente un familiare o un amico ma tutte le comunicazioni in merito alle tue terapie devono avvenire tramite un interprete abilitato. I servizi interpreti sono gratuiti e riservati. È un tuo diritto richiedere un interprete se uno non ti viene offerto. Il personale provvederà a prenotartene uno.

Se ti serve un interprete per contattarci, chiama il servizio traduzioni e interpreti al numero 131 450.

Questa risorsa è stata realizzata dal Dietetics Department, War Memorial Hospital, Waverley.
Le sovvenzioni per le traduzioni sono state offerte dal SESLHD Multicultural Health Service, 2016.