

neki:

# A dieta em pessoas com a doença de Alzheimer



[www.neki.pt](http://www.neki.pt)



+351 308 80 80 78



[info@neki.pt](mailto:info@neki.pt)

## Índice

---

1. Introdução .....	5
2. Alimentação equilibrada nos idosos .....	7
3. Conselhos úteis para resolver distúrbios do comportamento na alimentação .....	16
4. Dieta e opções de menu .....	20
5. Pequeno-almoço, meio da manhã e lanche .....	26
6. Almoço e jantar .....	28
7. Recomendações nutricionais .....	33
8. Elaboração de refeições .....	38
9. Links de interesse .....	41

## 1. Introdução

Bem-vindos, cuidadores, ao vosso folheto Neki sobre **comida para pessoas com Alzheimer**.

Qualquer informação ou recomendação é pouca se formos responsáveis pelo cuidado de uma pessoa com doença de Alzheimer. Na Neki, sabemos disso muito bem. Especialmente porque vocês, cuidadores e familiares, nos transmitem continuamente. Então, decidimos trabalhar com a intenção de abordar um tema do qual se solicita conteúdo, mas o que se encontra é bem pouco.

**Este guia que tem entre as suas mãos pretende ser um manual muito simples e, acima de tudo, útil.** A nossa intenção é que o leia, interiorize a mensagem e imediatamente a coloque em prática. Por este motivo, não vamos falar sobre os primeiros sintomas da deterioração cognitiva, nem sobre fatores de risco em casa, nem sobre estádios da demência, etc. Deixamos tudo isso para outros livros, vídeos etc. que, certamente, já possui. Vamo-nos concentrar apenas nos alimentos e verá em quanto tempo "metemos a mão na massa", e nunca melhor dito.

Embora seja verdade que uma alta percentagem de tudo o que falaremos aqui seja extensível a adultos idosos em geral, **tentaremos analisar o consumo de alimentos mais apropriados** para a patologia em questão. Isto ocorre fundamentalmente porque o objetivo é, em todos os casos, promover a dieta mais saudável daqueles que cuidamos em casa e, portanto, também melhorar a sua qualidade de vida.

Dizem que comer é um prazer e certamente é. Portanto, **é importante não esquecer o momento da elaboração da comida e a sua degustação**. Também são momentos que partilhamos com o nosso familiar; portanto, sempre dependendo do seu nível de autonomia, talvez nos possam ajudar em algumas tarefas básicas da cozinha, porque vão adorar, a trazer utensílios não cortantes, nomeando e procurando os alimentos de que precisamos, recordando receitas juntos e tudo mais que possa imaginar.

Ou talvez que simplesmente com ouvir música, cantar etc., transformamos essa atividade de todos os dias em algo divertido e alegre. Perguntemos-lhe, contemos com a sua colaboração, com certeza que vale a pena. E se não puder colaborar, partilharemos com ele este momento agradável observando-nos, ouvindo-nos ou sentindo-nos felizes.

Por um lado, sabemos como é benéfico **escolher os ingredientes mais saudáveis** e prepará-los da melhor maneira possível. Mas por outro, teremos também presente o **cuidado com o detalhe da forma de apresenta-los**.

Chegados a este ponto, diremos que **o processo de deterioração da doença de Alzheimer leva a mais dificuldades na ingestão de alimentos e a uma diminuição de peso**. É conveniente prestar atenção previamente a vários fatores.

Entre eles está a **saúde buco dental**. Devemos saber em que ponto está o nosso familiar neste aspeto e dar uma solução para uma possível inflamação das gengivas, aftas irritantes, dentes que se movem próteses dentárias atualmente inadequadas, etc. Problemas como estes podem coexistir em segundo plano e é importante tratá-los para continuar a avançar.

Para finalizar, referir que este folheto está vivo. Com o fim de melhorá-lo constantemente, não hesite em **nos contatar** para incluir as suas contribuições. O papel da família aqui é o mais importante e o que funciona bem na sua casa, certamente poderá ajudar outros.

## 2. Alimentação equilibrada nos idosos

### Quais são as principais necessidades nutricionais no envelhecimento?

A orientação de saúde durante a velhice é **essencial e prioritária**. As suas considerações dietéticas nos orientarão melhor no momento de calibrar um bom equilíbrio entre os alimentos escolhidos para a sua nutrição e a necessidade de nosso familiar.

Há que ter em mente que **podem coexistir já, nesta fase da vida mais frágil, inúmeras patologias e fármacos** que não podemos ignorar. Portanto, os idosos deverão ingerir todos os nutrientes, líquidos, vitaminas e minerais necessários para a sua idade, altura, peso e situação médica, a fim de evitar uma deterioração funcional..

No entanto, em termos gerais, **durante o envelhecimento**, devido às nossas características fisiológicas, a necessidade de calorias diminui em 25%.

No entanto, não devemos esquecer que, para uma nutrição adequada, devemos continuar a combinar alimentos dos **5 grupos principais**, tendo em mente que o consumo excessivo de qualquer alimento pode fazer que limitemos o consumo de outros que também são necessários.

Nas pessoas idosas, **a necessidade de proteínas, açúcares e gorduras é aproximadamente 25% menor do que em adultos jovens**, mas a necessidade de minerais e vitaminas é exatamente a mesma.

Vamos fazer um pequeno parêntese nos grupos de alimentos e entenderemos melhor a relevância do seu equilíbrio:

