

SOMMARIO

4 Prefazione

6 Nozioni di base per una buona alimentazione

- 6 Aspetti fondamentali dell'alimentazione
- 8 Gli elementi della nostra alimentazione
- 12 I cinque principali gruppi di alimenti
- 13 Il fabbisogno calorico normale
- 14 L'alimentazione equilibrata
- 16 La piramide alimentare

18 Particolarità dell'alimentazione in caso di Parkinson

- 18 Aspetti fondamentali
- 19 Controllo del peso
- 22 Limitazioni motorie
- 24 Riduzione del gusto
- 24 Mancanza di appetito
- 26 Nausea e vomito
- 28 Stitichezza (stipsi)
- 31 Svuotamento gastrico rallentato
- 32 Bocca secca
- 33 Ipersalivazione (sciallorea)
- 34 Disturbi della deglutizione
- 42 Rischio di osteoporosi
- 42 Glutammato e malattia di Parkinson
- 43 Terapia con levodopa e proteine

44 Disturbi della parola nel Parkinson

- 44 Aspetti fondamentali della parola e della funzione vocale
- 46 Disturbi della parola nel Parkinson
- 52 Disturbi della comunicazione nel Parkinson

54 Parkinson e piaceri della tavola

- 54 Cucina creativa e appetitosa
- 55 Insalate croccanti
- 63 Zuppe saporite
- 67 Variazioni di verdura
- 72 Pietanze a base di pollame
- 76 Pietanze a base di carne
- 80 Pietanze a base di pesce
- 84 Dessert golosi
- 88 Per mettere il turbo alla digestione

90 Mangiare bene nonostante la disfagia

- 90 Smoothfood – un'idea (anche) svizzera
- 92 Il concetto Smoothfood in breve
- 94 Apparecchi per la cucina Smoothfood
- 96 Additivi per la cucina Smoothfood
- 97 Ausili per mangiare e bere
- 98 Squisite ricette Smoothfood

128 Per saperne di più

- 128 Elenco dei produttori e fornitori
- 130 Bibliografia