

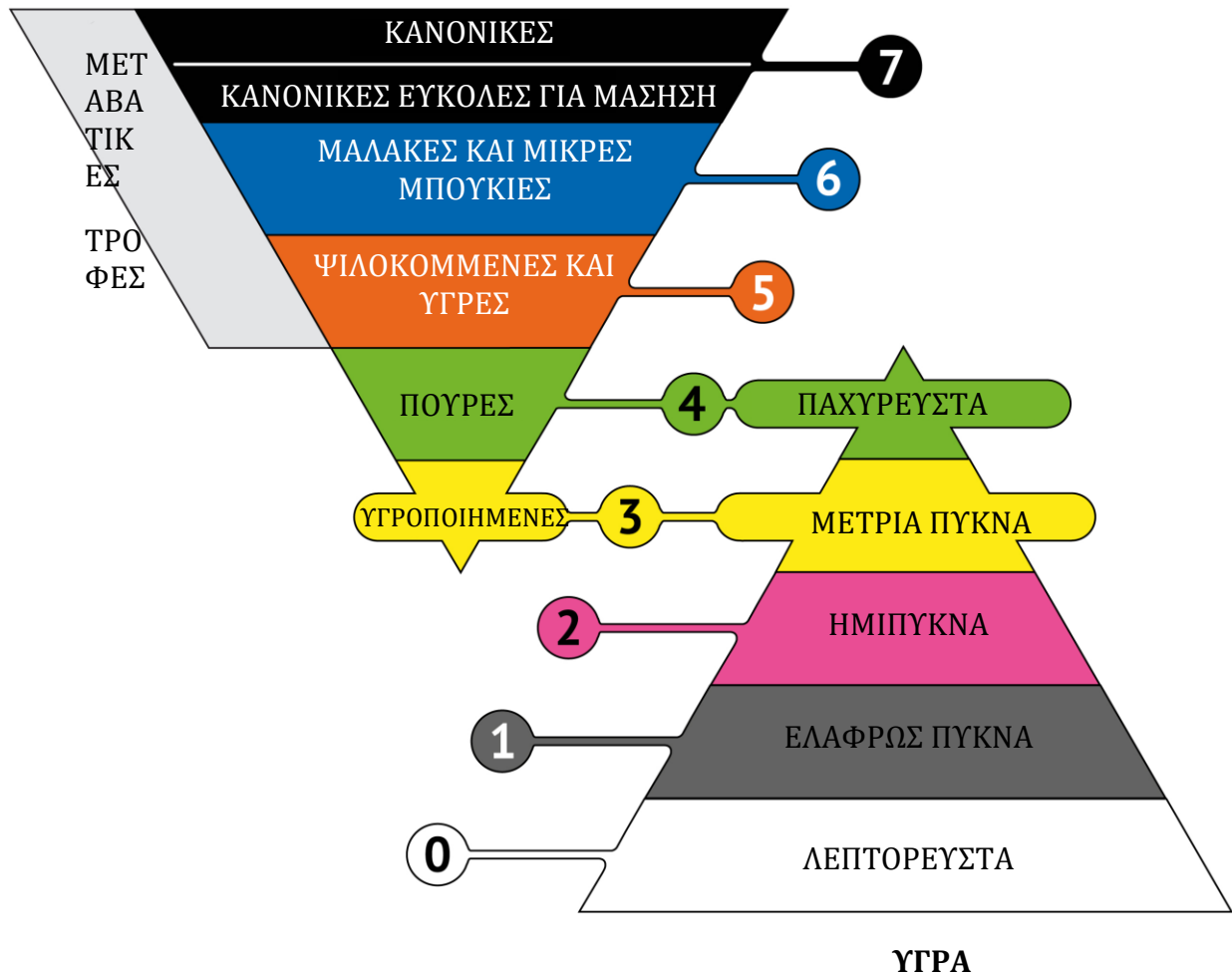


IDDSI

International Dysphagia Diet
Standardisation Initiative

www.iddsi.org

ΤΡΟΦΕΣ



Πλήρες πλαίσιο IDDSI
Λεπτομερείς ορισμοί
2.0 | 2019

The IDDSI Framework and Descriptors are licensed under the
[Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

IDDSI 2.0 | July, 2019

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) ιδρύθηκε το 2013 με σκοπό την ανάπτυξη μιας νέας παγκοσμίως σταθμισμένης ορολογίας και ορισμών που περιγράφουν τις μετατροποιημένες τροφές και τα πηκτοποιημένα ποτά που χρησιμοποιούνται για άτομα με δυσφαγία κάθε ηλικίας, κάθε θεραπευτικού πλαισίου και κάθε πολιτισμού.

Τρία χρόνια συνεχούς εργασίας της International Dysphagia Diet Standardisation Committee κατέληξαν σε ένα τελικό πλαίσιο υφής τροφών δυσφαγίας αποτελούμενο από κατηγοριοποίηση 8 επιπέδων (0-7). Τα επίπεδα διαχωρίζονται με νούμερα, ετικέτες κειμένου και χρωματικούς κώδικες. [Reference: Cichero JAY, Lam P, Steele CM, Hanson B, Chen J, Dantas RO, Duiveststein J, Kayashita J, Lecko C, Murray J, Pillay M, Riquelme L, Stanschus S. (2017) Development of international terminology and definitions for texture-modified foods and thickened fluids used in dysphagia management: The IDDSI Framework. *Dysphagia*, 32:293-314.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00455-016-9758-y>

Το «Ολοκληρωμένο πλαίσιο IDDSI: Λεπτομερείς ορισμοί 2019» είναι μια ενημέρωση του εγγράφου του 2016. Αυτό το έγγραφο παρέχει λεπτομερείς περιγραφές για όλα τα επίπεδα του IDDSI πλαισίου. Οι περιγραφές πλαισιώνονται από απλές μεθόδους μέτρησης που μπορούν να εφαρμοστούν από άτομα με δυσφαγία ή τους φροντιστές τους, από κλινικούς, επαγγελματίες τροφοδοσίας και παραγωγής τροφίμων ώστε να ταυτοποιούν την κατηγορία στην οποία ανήκει το τρόφιμο.

Αυτό το έγγραφο να διαβάζεται σε συνδυασμό με τα έγγραφα των Δοκιμαστικών Μεθόδων IDDSI 2019, των Τεκμηρίων IDDSI 2019 και των συχνών ερωτήσεων (<http://iddsi.org/framework/>).

Το πλαίσιο IDDSI παρέχει κοινή ορολογία για να περιγράψει την υφή των τροφών και την πηκτότητα των υγρών. Οι δοκιμασίες IDDSI σκοπεύουν να επιβεβαιώσουν την ροή ή τα χαρακτηριστικά της υφής κάθε προϊόντος τη στιγμή της δοκιμής. Οι δοκιμές σε τροφές και ποτά πρέπει να γίνονται στις συνθήκες κάτω από τις οποίες θα σερβιριστεί το τρόφιμο (ιδιαίτερα θερμοκρασία). Οι κλινικοί έχουν την ευθύνη να προτείνουν τροφές ή ποτά για κάθε ασθενή βασιζόμενοι στην λογική κλινική κρίση τους.

Η Επιτροπή της IDDSI θα ήθελε να αναγνωρίσει το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή της διεθνούς κοινότητας που περιλαμβάνει ασθενείς, φροντιστές, επαγγελματίες υγείας, απασχολούμενους στη βιομηχανία, επαγγελματίες ενώσεις και ερευνητές. Ευχαριστεί επίσης και τους χορηγούς για την γενναιόδωρη υποστήριξή τους.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το www.iddsi.org

Η επιτροπή IDDSI :

Η επιτροπή IDDSI είναι μια ομάδα εθελοντών που δεν λαμβάνουν μισθό από την IDDSI. Προσφέρουν τις γνώσεις, την εξειδίκευση και τον χρόνο τους ώστε να επωφεληθεί η διεθνής κοινότητα.

Συν-προεδρείο: Peter Lam (CAN) & Julie Cichero (AUS);

Μέλη της επιτροπής: Jianshe Chen (CHN), Roberto Dantas (BRA), Janice Duiveststein (CAN), Ben Hanson (UK), Jun Kayashita (JPN), Mershen Pillay (ZAF), Luis Riquelme (USA), Catriona Steele (CAN), Jan Vanderwegen (BE).

Προηγούμενα μέλη της επιτροπής: Joseph Murray (USA), Caroline Lecko (UK), Soenke Stanschus (GER)

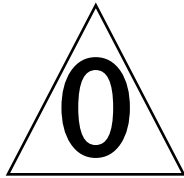
Η Διεθνής Πρωτοβουλία Τυποποίησης Διατροφικής Δυσφαγίας (IDDSI) είναι μια ανεξάρτητη και μη κερδοσκοπική οντότητα. Η IDDSI ευχαριστεί μεγάλο αριθμό υπηρεσιών, οργανισμών και βιομηχανικών εταιρών για την οικονομική και κάθε άλλη υποστήριξη. Οι χορηγοί δεν συμμετείχαν στο σχεδιασμό ή την ανάπτυξη του πλαισίου IDDSI.

Η εφαρμογή του πλαισίου IDDSI είναι σε εξέλιξη. Η IDDSI ευχαριστεί ιδιαίτερα τους χορηγούς που στηρίζουν την εφαρμογή του: <https://iddsi.org/about-us/sponsors/>

The IDDSI Framework and Descriptors are licensed under the
Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

IDDSI 2.0 | July, 2019



ΛΕΠΤΟΡΕΥΣΤΑ



Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:

- Ρέει σαν νερό
- Γρήγορη ροή
- Μπορεί να καταναλωθεί με χρήση κάθε τύπου φυσικής ή τεχνητής θηλής ποτηριού ή καλαμάκι ανάλογα με την ηλικία και τις δεξιότητες του ατόμου

Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας

- Λειτουργική ικανότητα για ασφαλή διαχείριση υγρών όλων των τύπων

Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν ένα υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 0.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

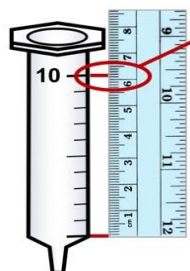
Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο *Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI* ή επισκεφτείτε:

<https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/>

Δοκιμασία ροής IDDSI:

- Λιγότερο από 1 mL παραμένει σε σύριγγα ολίσθησης# (slip tip) των 10 mL μετά από 10 δευτερόλεπτα ροής (βλ. οδηγίες για την IDDSI Δοκιμασία Ροής*).

#Προτού δοκιμάσετε...
Πρέπει να ελέγξετε
το μήκος της σύριγγας καθώς υπάρχουν διαφορές



Μήκος της κλίμακας 10 ml
=61.5mm

1. Αφαιρέστε το έμβολο.



2. Φράξτε το ακροφύσιο και πληρώσατε με 10 mL.



3. Απελευθερώστε το ακροφύσιο και ξεκινήστε τη χρονομέτρηση.

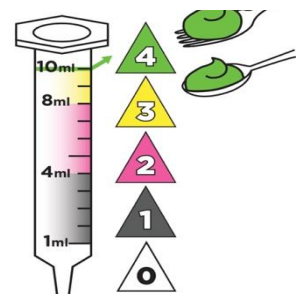


4. Σταματήστε στα 10 δευτερόλεπτα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΡΟΗΣ

Επίπεδο 4: Χρησιμοποιήστε την IDDSI δοκιμασία στάγδην από πιρούνι ή κλίση από κουτάλι



© IDDSI 2017

1

ΕΛΑΦΡΩΣ ΠΥΚΝΑ

Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:

- Πυκνότερο από το νερό
- Απαιτεί λίγη παραπάνω προσπάθεια κατάποσης από τα αραιά υγρά
- Ρέει μέσα από καλαμάκι, σύριγγα, φυσική θηλή ή στόμιο που μοιάζει με θηλή
- Παρόμοιο με την πυκνότητα του εμπορικός διαθέσιμου σκευάσματος για βρέφη «Anti-regurgitation» (AR)

Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας

- Χρησιμοποιείται κυρίως στον παιδιατρικό πληθυσμό ως ένα παχύρρευστο ποτό που μειώνει την ταχύτητα ροής, αλλά εξακολουθεί να είναι ικανό να ρέει μέσω θηλής για βρέφη. Η εξέταση για τον εάν ρέει μέσω θηλής θα πρέπει να καθορίζεται κατά περίπτωση.
- Χρησιμοποιείται και σε ενήλικους όταν λεπτόρευστα υγρά ρέουν πολύ γρήγορα και ως αποτέλεσμα δεν ελέγχονται ασφαλώς. Αυτά τα ελαφρώς πυκνά υγρά ρέουν με λίγο πιο αργό ρυθμό.

Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν ένα υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 1.

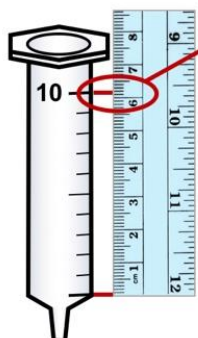
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο *Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI* ή επισκεφτείτε: <https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/>

Δοκιμασία Ροής IDDSI *

- Το προς εξέταση υγρό ρέει διαμέσου σύριγγας ολίσθησης # (slip tip) των 10 mL αφήνοντας 1-4 mL στη σύριγγα μετά από 10 δευτερόλεπτα (βλ. Οδηγίες για την IDDSI Δοκιμασία Ροής*)

#Προτού δοκιμάσετε...
Πρέπει να ελέγξετε το μήκος της σύριγγας καθώς υπάρχουν διαφορές στα μήκη. Η σύριγγά σας πρέπει να είναι έτσι:



Μήκος της κλίμακας 10 ml = 61.5mm

Επίπεδο 4: Χρησιμοποιήστε την IDDSI δοκιμασία στάγδην από πιρούνι ή κλίση από κουτάλι

1. Αφαιρέστε το έμβολο.



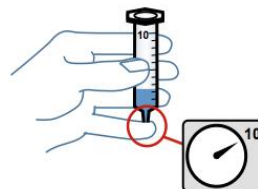
2. Φράξτε το ακροφύσιο και πληρώσατε με 10 mL.



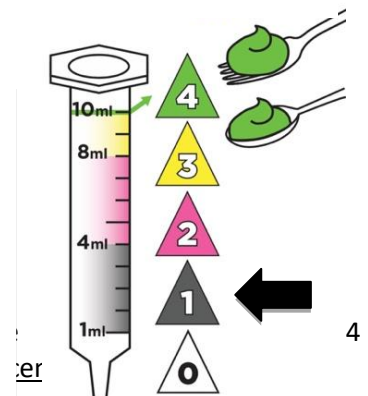
3. Απελευθερώστε το ακροφύσιο και ξεκινήστε τη χρονομέτρηση.



4. Σταματήστε στα 10 δευτερόλεπτα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΡΟΗΣ IDDSI



2

ΗΠΙΑ ΠΥΚΝΑ

<p>Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ρέει από ένα κουτάλι. • Συμπυκνωμένο, ρέει γρήγορα από ένα κουτάλι, αλλά πιο αργά από τα λεπτόρρευστα • Απαιτείται προσπάθεια για να γίνει πόση αυτού του ήπια πυκνού υγρού με τυποποιημένο καλαμάκι (κανονικό καλαμάκι = 0,209 ίντσες ή διαμέτρου 5,3 mm).
<p>Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εάν τα λεπτόρρευστα υγρά ρέουν πολύ γρήγορα για να ελέγχονται με ασφάλεια, αυτά τα ήπια πυκνά υγρά θα ρέουν με ελαφρώς βραδύτερο ρυθμό. • Μπορεί να είναι κατάλληλα εάν παρουσιάζονται ελαφρές δυσκολίες στον έλεγχο της γλώσσας.

Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν ένα υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 2.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο *Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI* ή επισκεφτείτε <https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/>

<p>Δοκιμασία ροής IDDSI *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Το υγρό δοκιμής ρέει μέσω μιας σύριγγας ολίσθησης των 10 mL και αφήνει 4 έως 8 mL στη σύριγγα μετά από 10 δευτερόλεπτα (βλ. Οδηγίες για την IDDSI Δοκιμασία Ροής*)
--------------------------------------	--

#Προτού δοκιμάσετε...
Πρέπει να ελέγξετε το μήκος της σύριγγας καθώς υπάρχουν διαφορές στα μήκη. Η σύριγγά σας πρέπει να είναι έτσι:



Επίπεδο 4: Χρησιμοποιήστε την IDDSI δοκιμασία στάγδην από πιρούνι ή κλίση από κουτάλι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΡΟΗΣ IDDSI

1. Αφαιρέστε το έμβολο.
2. Φράξτε το ακροφύσιο και πληρώσατε με 10 mL.
3. Απελευθερώστε το ακροφύσιο και ξεκινήστε τη χρονομέτρηση.
4. Σταματήστε στα 10 δευτερόλεπτα.

5

© IDDSI 2017



ΥΓΡΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



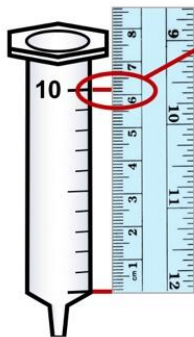
ΜΕΤΡΙΑ ΠΥΚΝΑ ΥΓΡΑ

<p>Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να γίνει η πόση τους από ποτήρι. • Χρειάζεται κάποια προσπάθεια για να γίνει η πόση από ένα τυποποιημένο καλαμάκι με μεγάλη τρύπα (καλαμάκι ευρείας διάτρησης = 0.275 ίντσες ή 6.9 mm). • Δεν μπορούν να μεταφερθούν, να επικαλύψουν ή να μορφοποιηθούν σε ένα πιάτο. • Δεν μπορούν να καταναλωθούν με ένα πιρούνι, επειδή στάζουν αργά σε σβώλους μέσω των δοντιών του πιρουιού. • Μπορούν να καταναλωθούν με ένα κουτάλι. • Δεν απαιτείται επεξεργασία από το στόμα ή μάσηση - μπορούν να καταποθούν άμεσα • Ομαλή υφή χωρίς «κομμάτια» (κομμάτια, ίνες, κομμάτια κελύφους ή πέτσας, φλούδα, κομματάκια χνουδιού ή οστών).
<p>Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Όταν ο έλεγχος της γλώσσας είναι ανεπαρκής για τη διαχείριση των ήπια πυκνών υγρών (Επίπεδο 2), αυτό το υγρό του μέτρια πυκνού επιπέδου μπορεί να είναι κατάλληλο. • Επιτρέπει περισσότερο χρόνο για έλεγχο από το στόμα. • Χρειάζεται κάποια προσπάθεια προώθησης της γλώσσας. • Πόνος κατά την κατάποση.
<p>Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν μια τροφή ή υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 3.</p> <p>ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:</p> <p>Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο <i>Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI</i> ή επισκεφτείτε: https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/ και https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</p>	
<p>Δοκιμασία ροής IDDSI *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Το υγρό της δοκιμασίας ρέει μέσα από σύριγγα ολίσθησης των 10 ml και αφήνει > 8 ml στη σύριγγα μετά από 10 δευτερόλεπτα (βλ. Οδηγίες για την IDSSI Δοκιμασία Ροής *).
<p>Δοκιμασία Στάγδην από Πιρούνι:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βγαίνει αργά σε σβώλους μέσα από τα δόντια ενός πιρουιού. • Τα δόντια / περόνες ενός πιρουιού δεν αφήνουν ένα σαφές μοτίβο στην επιφάνεια. • Εξαπλώνεται αν χυθεί πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια.
<p>Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ρέει εύκολα από το κουτάλι όταν αυτό γέρνει. Δεν κολλάει στο κουτάλι

Όταν δεν είναι διαθέσιμα πιρούνια Δοκιμασία Αξιολόγησης με Ξυλάκια (Chopstick Test)	<ul style="list-style-type: none"> Τα ξυλάκια (chopsticks) δεν είναι κατάλληλα για αυτή την υφή.
Όταν δεν είναι διαθέσιμα πιρούνια Δοκιμασία Αξιολόγησης με το Δάχτυλο (Finger Test)	<ul style="list-style-type: none"> Δεν είναι δυνατόν να κρατηθεί δείγμα αυτής της υφής τροφής χρησιμοποιώντας δάκτυλα. Ωστόσο, αυτή η υφή ρέει ομαλά και εύκολα μεταξύ του αντίχειρα και των δακτύλων, αφήνοντας μια επίστρωση.
Συγκεκριμένα φαγητά ή άλλα παραδείγματα (ΠΡΟΣΟΧΗ. Η λίστα περιέχει κάποιες από τις πιθανές τροφές)	<p>Τα ακόλουθα στοιχεία μπορεί να εντάσσονται στο IDDSI επίπεδο 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> Βρεφικά "πρώτα τρόφιμα" (νιφάδες ρυζιού ή φρουτόκρεμες) Κάποιες σάλτσες και gravies (ζωμός κρέατος με κρασί ή γάλα και πηκτοποιημένος με αλεύρι ή άλλον πηκτικό παράγοντα), επιβεβαιώνεται από την IDDSI Δοκιμασία Ροής Κάποια σιρόπια, όταν επιβεβαιώνεται από την IDDSI Δοκιμασία Ροής

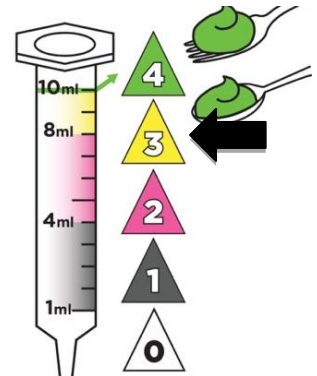
#Προτού δοκιμάσετε...

Πρέπει να ελέγξετε το μήκος της σύριγγας καθώς υπάρχουν διαφορές στα μήκη. Η σύριγγά σας πρέπει να είναι έτσι:



Μήκος της κλίμακας 10 ml = 61.5mm

Επίπεδο 4: Χρησιμοποιήστε την IDDSI δοκιμασία στάγδην από πιρούνι ή κλίση από κουτάλι



© IDDSI 2017

1. Αφαιρέστε το έμβολο.

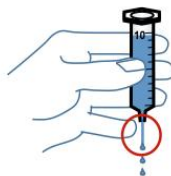


ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΡΟΗΣ IDDSI

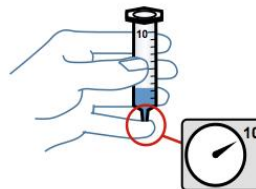
2. Φράξτε το ακροφύσιο και πληρώστε με 10 mL.



3. Απελευθερώστε το ακροφύσιο και ξεκινήστε τη χρονομέτρηση.



4. Σταματήστε στα 10 δευτερόλεπτα.



3 ΥΓΡΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ
3 ΜΕΤΡΙΑ ΠΥΚΝΕΣ



Στάζει αργά ή σε άμορφες μάζες/ νήμα ανάμεσα από τα δόντια

The IDDSI Framework and Descriptors are licensed under the Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

IDDSI 2.0 | July, 2019



ΠΟΥΡΕΣ



ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΥΚΝΑ ΥΓΡΑ

Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:

- Συνήθως τρώγεται με ένα κουτάλι (Μπορεί και με πιρούνι).
- Δεν μπορεί να ποθεί από ένα ποτήρι.
- Δεν μπορεί να ρουφηχθεί με ένα καλαμάκι.
- Δεν απαιτεί μάσηση.
- Μπορεί να είναι σωληνωτό, στρωμένο ή χυτευμένο αλλά δεν πρέπει να απαιτεί μάσηση εάν συναντηθεί σε κάποιες από αυτές τις μορφές
- Εμφανίζει κάποια πολύ αργή κίνηση αν προσπαθήσεις να το χύσεις, αλλά δεν μπορεί να χυθεί.
- Πέφτει από το κουτάλι όταν αυτό έχει κλίση αλλά συνεχίζει να κρατάει το σχήμα του στο πιάτο.
- Δεν γίνεται κομμάτια.
- Δεν κολλάει.
- Το υγρό δεν πρέπει να διαχωρίζεται από το στερεό.

Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας

- Εάν ο έλεγχος της γλώσσας μειωθεί σημαντικά, αυτή η κατηγορία μπορεί να είναι πιο εύκολη στη διαχείριση
- Απαιτεί λιγότερη προσπάθεια προώθησης από ότι οι Ψυλοκομμένες και Υγρές τροφές (επίπεδο 5), Μαλακές και Μικρές Μπουκιές (Επίπεδο 6) και οι Κανονικές Τροφές/ Κανονικές εύκολες στην μάσηση (Επίπεδο 7) αλλά περισσότερο από τις Υγροποιημένες (επίπεδο 3)
- Δεν απαιτείται δάγκωμα ή μάσηση
- Τα αυξημένα κατάλοιπα είναι ένας κίνδυνος εάν είναι πολύ κολλώδη
- Οποιοδήποτε τρόφιμο που απαιτεί μάσηση, ελεγχόμενο χειρισμό ή σχηματισμό βλωμού δεν είναι κατάλληλο
- Πόνος στη μάσηση ή την κατάποση
- Έλλειψη δοντιών, οδοντοστοιχίες που δεν ταιριάζουν

Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν μια τροφή ή υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 4.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI ή επισκεφτείτε

<https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

IDDSI Δοκιμασία Ροής.

- Η IDDSI Δοκιμασία Ροής δεν μπορεί να εφαρμοστεί, εφαρμόστε την Δοκιμασία Στάγδην από Πιρούνι ή την Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού.

Δοκιμασία Πίεσης Πιρουιού:

- Ομαλό, χωρίς σβώλους και με ελάχιστη κοκκοποίηση
- Όταν ένα πιρούνι πιεστεί στην επιφάνεια ενός τροφίμου Επιπέδου 4 τα δόντια ενός πιρουιού μπορούν να δημιουργήσουν ένα σαφές μοτίβο στην επιφάνεια και / ή το τρόφιμο να διατηρεί την εσοχή από το πιρούνι.

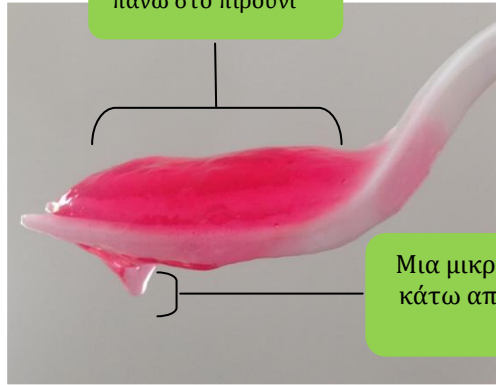
Δοκιμασία Στάγδην από Πιρούνι:	<ul style="list-style-type: none"> • Το δείγμα κάθεται σε ένα σωρό πάνω στο πιρούνι. Μια μικρή ποσότητα μπορεί να ρέει μέσα και να σχηματίζει μια ουρά κάτω από τα δόντια του πιρουνιού, αλλά αυτό δεν ρέει ή δεν πέφτει συνεχώς μέσω των δοντιών του πιρουνιού (βλ. κάτω εικόνα).
Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού:	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεκτικό τόσο όσο να κρατά τη φόρμα του στο κουτάλι • Μια γεμάτη κουταλιά πρέπει να πέσει με παφλασμό από το κουτάλι εάν το κουτάλι πάρει κλίση ή στραφεί στα πλάγια. Ένα απαλό τίναγμα (χρησιμοποιώντας μόνο τα δάχτυλα και τον καρπό) μπορεί να είναι αναγκαίο για να αποκολλήσει το δείγμα από το κουτάλι αλλά το δείγμα πρέπει να κυλήσει εύκολα αφήνοντας πολύ λίγο φαγητό στο κουτάλι. Είναι αποδεκτό εάν μείνει μια λεπτή στρώση τροφής στο κουτάλι μετά τη Δοκιμασία Κλίσης ΑΛΛΑ πρέπει να φαίνεται το κουτάλι πίσω από τη λεπτή στρώση π.χ. το δείγμα ΔΕΝ πρέπει να είναι σφιχτό ή κολλώδες • Μπορεί να εξαπλωθεί ελαφρώς ή να καταπέσει πολύ αργά από σωρό σε επίπεδο πιάτο.
Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με Ξυλάκια (Chopstick Test):	<ul style="list-style-type: none"> • Η δοκιμασία με τα ξυλάκια (chopsticks) δεν είναι κατάλληλη για αυτή την υφή.
Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με το Δάχτυλο (Finger Test):	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι οριακά δυνατό να κρατήσετε δείγμα αυτής της υφής τροφής χρησιμοποιώντας δάχτυλα. Ωστόσο, αυτή η υφή γλιστράει ομαλά και εύκολα μεταξύ του αντίχειρα και των δακτύλων, αφήνοντας μια παρατηρήσιμη επίστρωση.
Ενδείξεις ότι το δείγμα είναι πάρα πολύ παχύ	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν πέφτει από το κουτάλι όταν γέρνει • Κολλάει στο κουτάλι

Συγκεκριμένα φαγητά ή άλλα παραδείγματα.

Τα ακόλουθα στοιχεία μπορεί να εντάσσονται στο IDDSI Επίπεδο 4:

- Πουρέδες κατάλληλοι για βρέφη (π.χ., κρέας πολτοποιημένο, χοντρά δημητριακά)

Στέκεται σαν βουνό
πάνω στο πιρούνι



Μια μικρή ποσότητα μπορεί να ρέει μέσα και να σχηματίζει μια ουρά κάτω από τα δόντια του πιρουниού, αλλά αυτό δεν ρέει ή δεν πέφτει συνεχώς μέσω των δοντιών του πιρουниού

Δοκιμασία γυρίσματος κουταλιού: Διατηρείται το σχήμα στο κουτάλι: Όχι σφιχτό και κολλώδες: Μένει λίγο φαγητό στο κουτάλι

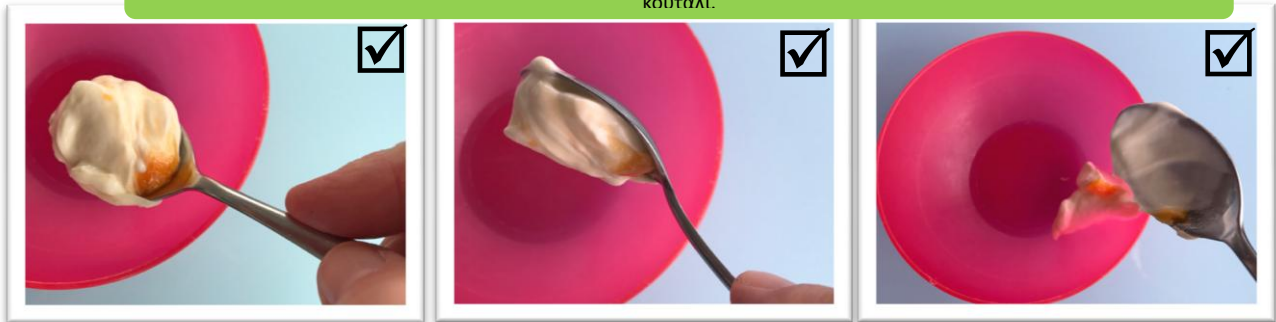


Οι παρακάτω εικόνες δείχνουν παραδείγματα από τροφές που ανήκουν ή δεν ανήκουν στο επίπεδο 4 σύμφωνα με την IDDSI Δοκιμασία Κλίσης του Κουταλιού

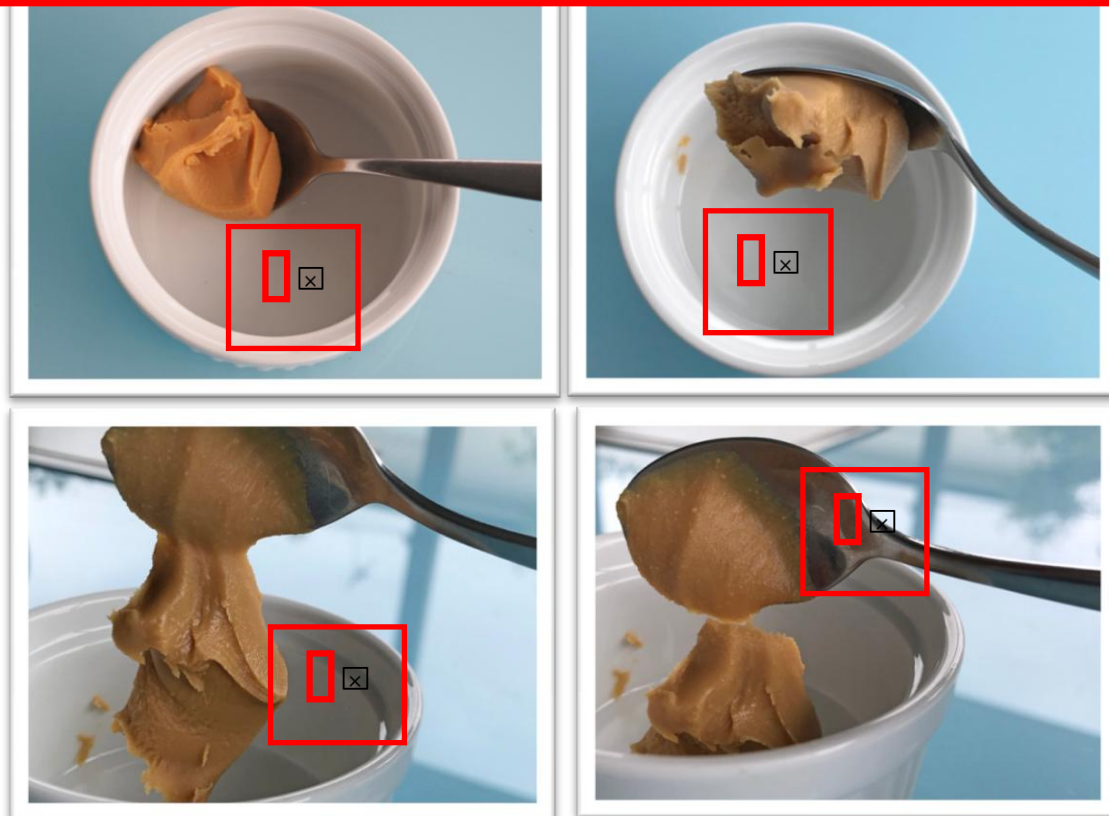
Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού: ΑΣΦΑΛΕΣ: Διατηρεί το σχήμα στο κουτάλι, όχι σφιχτό ή κολλώδες, μένει λίγο φαγητό στο κουτάλι.



Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού: ΑΣΦΑΛΕΣ: Διατηρεί το σχήμα στο κουτάλι, όχι σφιχτό ή κολλώδες, μένει λίγο φαγητό στο κουτάλι.



Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού: ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ: Διατηρεί το σχήμα του στο κουτάλι, ΣΦΙΧΤΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΩΔΕΣ, FIRM AND STICKY; ΠΟΛΥ φαγητό μένει στο πιρούνι.





ΨΙΛΟΚΟΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΥΓΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



Περιγραφή/χαρακτηριστικά:	<ul style="list-style-type: none">• Μπορεί να καταναλωθεί με πιρούνι ή κουτάλι.• Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να καταναλωθεί με ξυλάκια, εάν το άτομο έχει πολύ καλό χειρισμό.• Μπορεί να απομακρυνθεί και να μορφοποιηθεί (π.χ. σε σχήμα σφαίρας) σε πιάτο.• Μαλακό και υγρό χωρίς ξεχωριστό λεπτό υγρό.• Μικροί σβώλοι ορατοί μέσα στο φαγητό<ul style="list-style-type: none">➢ για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,➢ για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm• Οι μάζες μπορούν εύκολα να πολτοποιηθούν με τη γλώσσα.
Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας:	<ul style="list-style-type: none">• Δεν είναι απαραίτητο το δάγκωμα.• Απαιτείται ελάχιστη μάσηση.• Μόνη της η δύναμη της γλώσσας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σπάσει μαλακά μικρά κομμάτια σε αυτή την υφή.• Η δύναμη της γλώσσας απαιτείται για να κινήσει τον βλωμό.• Πόνος ή κούραση κατά τη μάσηση.• Απουσία δοντιών, φτωχή προσαρμογή οδοντοστοιχίας.
Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν μια τροφή ή υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 5. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ: Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI ή επισκεφτείτε https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/	
Δοκιμασία Πίεσης πιρουιού	<ul style="list-style-type: none">• Όταν πιεστούν με πιρούνι, τα κομμάτια της τροφής θα πρέπει εύκολα να διαχωριστούν ανάμεσα και να περάσουν δια μέσου των σχισμών/δοντιών του πιρουιού.• Μπορεί εύκολα να γίνει πουρές με λίγη πίεση από πιρούνι (με πίεση που δεν κάνει το νύχι του αντίχειρα λευκό).
Δοκιμασία Στάγδην από Πιρούνι	<ul style="list-style-type: none">• Το δείγμα μπορεί να κάθετα σε ένα σωρό ή μπορεί να αναδιπλώνεται πάνω στο πιρούνι και δεν ρέει εύκολα ή τελείως μέσα από τα δόντια.
Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού	<ul style="list-style-type: none">• Αρκετά συνεκτική για να κρατήσει το σχήμα της στο κουτάλι.• Μια πλήρης κουταλιά πρέπει να γλιστρήσει / χυθεί από το κουτάλι αν το κουτάλι είναι κεκλιμένο ή γυρισμένο προς τα πλάγια ή ανακινείται ελαφρά. Το δείγμα πρέπει να απομακρύνεται εύκολα όταν λίγη τροφή έχει απομείνει στο κουτάλι, δηλ. το δείγμα δεν πρέπει να είναι κολλώδες.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ένας λοφίσκος δείγματος μπορεί να εξαπλωθεί ή να πέσει πολύ ελαφρώς σε ένα πιάτο.
<p>Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με Ξυλάκια (Chopstick Test):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα ξυλάκια (chopsticks) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κάνουν σαν λόφο ή να κρατήσουν αυτή την υφή αν το δείγμα είναι υγρό και συνεκτικό και το άτομο έχει πολύ καλό χειρισμό ώστε να μπορεί να χρησιμοποιεί ξυλάκια .
<p>Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με το Δάχτυλο (Finger Test):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι εφικτό εύκολα να κρατείται ποσότητα αυτής της υφής με τα δάχτυλα. Μικρά απαλά, ομαλά, στρογγυλεμένα κομμάτια μπορούν να λιωθούν ανάμεσα στα δάχτυλα. Το υλικό θα αφήνει αίσθηση υγρασίας και τα δάχτυλα υγρά.

Συγκεκριμένα φαγητά ή άλλα παραδείγματα: <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

ΚΙΜΑΣ

- Καλά κιμαδοποιημένος* ή ψιλοκομμένος*, τρυφερός κιμάς
 - για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,
 - για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm
- Σερβίρεται σε ελαφρώς, αρκετά ή εξαιρετικά πηκτή σώς ή σάλτσα, αποστραγγίζοντας την περίσσεια
- *Αν η υφή δεν μπορεί να κιμαδοποιηθεί καλά ή ψιλοκοπεί επαρκώς, τότε να γίνεται πουρές

ΨΑΡΙ

- Να πατιέται καλά σε πουρέ με ελαφρώς, αρκετά ή εξαιρετικά πηκτή σώς ή σάλτσα, αποστραγγίζοντας την περίσσεια
 - για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,
 - για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm

ΦΡΟΥΤΑ

- Σερβίρονται καλά ψιλοκομμένα ή πατημένα ή πολτοποιημένα
- Αποστραγγίζονται τυχόν επιπλέον χυμοί
- Αν χρειαστεί, σερβίρεται σε ελαφρώς, αρκετά ή εξαιρετικά πηκτή απαλή σώς ή σάλτσα ΚΑΙ αποστραγγίζεται η περίσσεια. Δεν πρέπει να διαχωρίζεται λεπτό υγρό από το φαγητό.
 - για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2mm σε πλάτος και μήκος όχι περισσότερο από 8mm
 - για ενήλικες, ίσο με η λιγότερο από 4mm σε πλάτος και μήκος όχι πάνω από 15mm

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Σερβίρονται καλά ψιλοκομμένα ή πατημένα ή πολτοποιημένα
- Αποστραγγίζονται επιπλέον υγρά
- Αν χρειαστεί, σερβίρεται σε ελαφρώς, αρκετά ή εξαιρετικά πηκτή απαλή σώς ή σάλτσα ΚΑΙ αποστραγγίζεται η περίσσεια. Δεν πρέπει να διαχωρίζεται λεπτό υγρό από το φαγητό.
 - για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,
 - για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

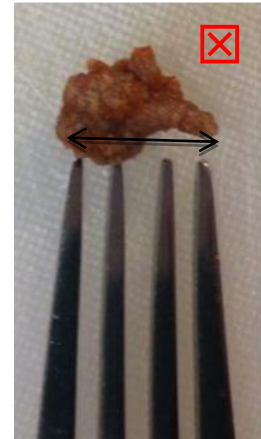
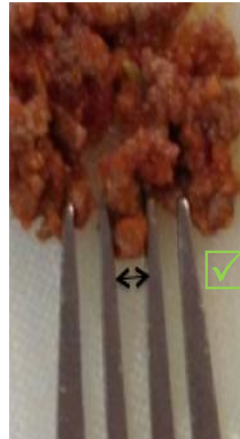
- Πηχτά και μαλακά με μικρούς μαλακούς σβώλους.
 - για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,
 - για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm
- Η υφή να έχει μαλακώσει πλήρως.
- Το γάλα/υγρό δεν θα πρέπει να διαχωρίζεται από τα δημητριακά. Αποστραγγίστε τυχόν επιπλέον υγρά πριν το σερβίρισμα.



MINCED & MOIST



Χρησιμοποιήστε το κενό ανάμεσα στα δόντια του πιρουνιού (4mm) για να ελέγξετε αν τα κιμαδοποιημένα κομμάτια είναι στο σωστό μέγεθος

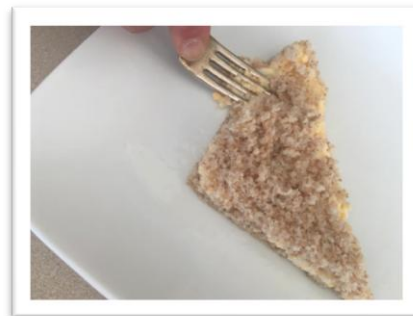


Σημείωση: οι απαιτήσεις μεγέθους για τους σβώλους όλων των τροφίμων στο Επίπεδο 5 Ψιλοκομμένες και Υγρές:

- για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,
- για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm

ΨΩΜΙ

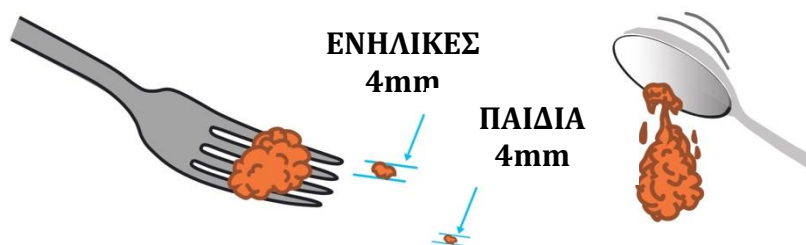
- Όχι κανονικό στεγνό ψωμί, σάντουιτς ή τoστ οποιαδήποτε είδους
- Χρησιμοποιήστε το βίντεο με συνταγή σάντουιτς για το IDDSI επίπεδο 5 Ψιλοκομμένες και Υγρές τροφές:
<https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqgz18>
- Προζελατοποιημένα «εμποτισμένα» ψωμιά που είναι πολύ υγρά και γίνονται πιο πυκνά σε όλο τους το πάχος



ΡΥΖΙ, ΚΟΥΣΚΟΥΣ, ΚΙΝΟΑ (και τροφές παρόμοιας σύστασης)

- Όχι κολλώδες
- Δεν πρέπει να χωρίζονται σε σωματία ή σε μεμονωμένους κόκκους όταν μαγειρεύονται και σερβίρονται
- Να σερβίρεται σε ελαφρώς, αρκετά ή εξαιρετικά πηκτή απαλή σως ή σάλτσα ΚΑΙ η σως να μην διαχωρίζεται από το ρύζι, κουσκούς, κινόα (και τροφές παρόμοιας σύστασης). Να αποστραγγίζεται η περίσσεια υγρών προ του σερβιρίσματος.

**Οι Ψιλοκομμένες και Υγρές τροφές
πρέπει να περάσουν και τις 3
δοκιμασίες!**



IDDSI Δοκιμασία Πιρουνιού

Παιδιά, ίσο με ή λιγότερο από 2mm σε πλάτος και όχι πάνω από 8mm σε μήκος

Ενήλικες, ίσο με ή λιγότερο από 4mm σε πλάτος και όχι πάνω από 15mm σε μήκος

4mm είναι περίπου το μήκος ανάμεσα σε δύο δόντια ενός κανονικού πιρουνιού



**Τόσο μαλακό
ώστε να
συνθλίβεται
εύκολα με
πιρούνη ή
κουτάλι.**

**Δεν χρειάζεται το
νύχι του
αντίχειρα να
γίνεται λευκό.**



IDDSI Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού

Το δείγμα κρατάει το σχήμα του στο κουτάλι και πέφτει αρκετά εύκολα αν το κουτάλι λάβει κλίση ή τιναχτεί ελαφρώς

Το δείγμα **δεν** πρέπει να είναι σφιχτό ή κολλώδες



ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΟΥΚΙΕΣ

Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:	<ul style="list-style-type: none">• Μπορεί να καταναλωθεί με ένα πιρούνι.• Μπορεί να αλλοιωθεί με πίεση από το πιρούνι, το κουτάλι ή τα ξυλάκια (chopsticks).• Δεν χρειάζεται μαχαίρι για να κοπεί αυτό το φαγητό, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην εισαγωγή φαγητού σε πιρούνι ή κουτάλι.• Πριν από την κατάποση απαιτείται μάσηση.• Μαλακή, τρυφερή και υγρή σε όλη την έκταση αλλά χωρίς το υγρό να διαχωρίζεται από το στερεό της τροφής.• Κομμάτια "μεγέθους μπουκιάς" ανάλογα με τις κινητικές ικανότητες και το μέγεθος της στοματικής κοιλότητας.• Παιδιατρικός πληθυσμός, κομμάτια 8mm (όχι μεγαλύτερα από)• Ενήλικες, 15 mm = Κομμάτια 1,5 cm (όχι μεγαλύτερα από)
Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πηκτικότητας:	<ul style="list-style-type: none">• Δεν απαιτείται δάγκωμα.• Απαιτείται μάσηση.• Η δύναμη και ο έλεγχος της γλώσσας απαιτείται για να μετακινηθεί το φαγητό για μάσηση και να κρατηθεί στο στόμα κατά τη διάρκεια της μάσησης.• Η δύναμη της γλώσσας απαιτείται για να μετακινηθεί ο βώλος για κατάποση.• Πόνος ή κόπωση κατά τη μάσηση.• Έλλειψη δοντιών, οδοντοστοιχίες που δεν ταιριάζουν.
<p>Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν μια τροφή εντάσσεται στο επίπεδο 6.</p> <p>ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:</p> <p>Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο <i>Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI</i> ή επισκεφτείτε https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</p>	
Δοκιμασία Πίεσης με Πιρούνι:	<ul style="list-style-type: none">• Η πίεση από ένα πιρούνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να «κόψει» ή να σπάσει αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια.• Όταν ένα δείγμα πιέζεται το μέγεθος ενός νυχιού αντίχειρα (~ 1,5 cm x 1,5 cm) σε μια πίεση όπου το νύχι του αντίχειρα γίνεται λευκό, το δείγμα υποχωρεί και αλλάζει σχήμα και δεν επιστρέφει στο πρωτότυπο σχήμα όταν αφαιρείται η πίεση από το πιρούνι.
Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού:	<ul style="list-style-type: none">• Η πίεση με ένα κουτάλι που κρατείται στην πλευρά του μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να «κόψει» ή να σπάσει

	<p>αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια.</p> <ul style="list-style-type: none"> Όταν ένα δείγμα πιέζεται το μέγεθος ενός νυχιού αντίχειρα (~ 1,5 cm x 1,5 cm) με τη ράχη ενός κουταλιού, το δείγμα υποχωρεί και αλλάζει το σχήμα και δεν επιστρέφει στο αρχικό του σχήμα όταν αφαιρείται το κουτάλι.
<p>Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με Ξυλάκια (Chopstick Test):</p>	<ul style="list-style-type: none"> Τα ξυλάκια (chopsticks) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κόψουν αυτή την υφή σε μικρότερα κομμάτια ή να τρυπήσουν το τρόφιμο.
<p>Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με το Δάχτυλο (Finger Test):</p>	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιείτε ένα δείγμα στο μέγεθος ενός νυχιού αντίχειρα (~ 1,5 cm x 1,5 cm). Είναι πιθανό να συνθλίψετε δείγμα τροφής αυτής της κατηγορίας χρησιμοποιώντας πίεση δαχτύλων τέτοια ώστε δείκτης και αντίχειρας να πάρουν λευκό χρώμα. Το δείγμα υποχωρεί και δεν επιστρέφει στο αρχικό του σχήμα όταν απελευθερωθεί η πίεση.

Συγκεκριμένα φαγητά ή άλλα παραδείγματα:

ΚΡΕΑΣ

- Μαγειρεμένο, τρυφερό κρέας όχι μεγαλύτερο από
 - για παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - για ενήλικες, 15 mm = 1.5 x 1.5 cm κομμάτια
- Εάν η υφή δεν μπορεί να σερβιριστεί μαλακή και τρυφερή σε κομμάτια 1.5 cm x 1.5 cm (όπως επιβεβαιώνεται από την δοκιμασία πίεσης με πιρούνι/κουτάλι), να σερβίρεται ψιλοκομμένη και υγρή

Σημείωση: οι απαιτήσεις μεγέθους για τους σβώλους όλων των τροφίμων στο Επίπεδο 6 Μαλακές και σε Μέγεθος μπουκιάς:

- για παιδιατρικούς πληθυσμούς, ίσο με ή λιγότερο από 2 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 8 mm,
- για ενήλικες ίσο με ή λιγότερο από 4 mm σε πλάτος και όχι μήκους μεγαλύτερο των 15 mm

ΨΑΡΙ

- Αρκετά μαλακά μαγειρεμένα ψάρια για να σπάσουν σε μικρά κομμάτια με πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια σε κομμάτια όχι μεγαλύτερα από
 - για παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - για ενήλικες, 15 mm = 1.5 x 1.5 cm
- Χωρίς κόκκαλα ή σκληρές πέτσες

ΣΕ ΓΑΣΤΡΑ / ΒΡΑΣΤΑ / ΜΕ ΚΑΡΥ

- Το υγρό κομμάτι (π.χ η σως) πρέπει να είναι παχύ (σύμφωνα με τις συστάσεις του κλινικού)
- Μπορεί να περιέχει κρέας, ψάρι ή λαχανικά εάν το τελικό μαγειρεμένο προϊόν είναι μαλακά, τρυφερά και όχι μεγαλύτερα από
 - για παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - για ενήλικες, 15 mm = 1.5 x 1.5 cm
- Δεν πρέπει να υπάρχουν σκληροί σβώλοι

ΦΡΟΥΤΑ

- Σερβίρονται πολτοποιημένα ή πατημένα εάν δεν μπορούν να μετατραπούν σε κομμάτια μαλακά και σε μέγεθος μπουκιάς που έχουν διαστάσεις:
 - για παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - για ενήλικες, 15 mm = 1.5 x 1.5 cm
- Τα ινώδη τμήματα των φρούτων δεν είναι κατάλληλα.

- Αποστραγγίστε τον υπερβολικό χυμό.
- Αξιολογήστε την ατομική ικανότητα διαχείρισης φρούτων με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό (π.χ. καρπούζι) όπου ο χυμός διαχωρίζεται από το στερεό στο στόμα κατά τη διάρκεια της μάσησης.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

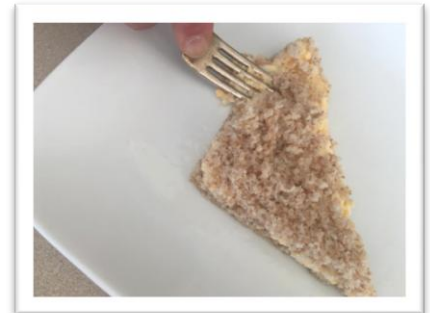
- Λαχανικά ψημένα ή βρασμένα με τελικό μαγειρεμένο μέγεθος
 - για παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - για ενήλικες, 15 mm = 1.5 x 1.5 cm
- Ανακατεμένα τηγανητά λαχανικά μπορεί να είναι πολύ σκληρά και όχι μαλακά ή τρυφερά. Να ελέγχεται το πόσο απαλά είναι με δοκιμασία πίεσης με πιρούνι/κουτάλι.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Ομαλά με μαλακά τετράγωνα κομμάτια όχι μεγαλύτερα από
 - για παιδιά, κομμάτια των 8mm
 - για ενήλικες, 15 mm = 1.5 x 1.5 cm
- Η υφή να έχει μαλακώσει πλήρως
- Τυχόν επιπλέον γάλα ή άλλο υγρό πρέπει να αποστραγγίζεται ή/και να αυξάνεται η πυκνότητα στο επίπεδο που συστήνει ο κλινικός

ΨΩΜΙ

- Όχι κανονικό στεγνό ψωμί, σάντουιτς ή τοστ οποιαδήποτε είδους
- Χρησιμοποιήστε το βίντεο με συνταγή σάντουιτς για το IDDSI επίπεδο 5 Ψιλοκομμένες και Υγρές τροφές για την προπαρασκευή ψωμιού και συμπληρώστε γέμιση που να πληροί τα κριτήρια του Επιπέδου 6 Μαλακές και σε μέγεθος μπουκιάς τροφές



<https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>

- Προζελατοποιημένα «εμποτισμένα» ψωμιά που είναι πολύ υγρά και πηκτωματοποιούνται σε όλο τους το πάχος

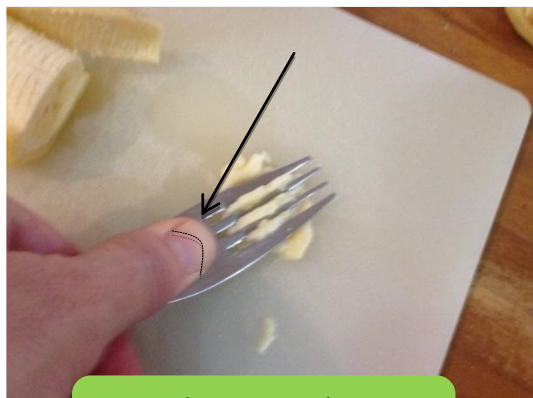
-

ΡΥΖΙ, ΚΟΥΣΚΟΥΣ, ΚΙΝΟΑ (και τροφές παρόμοιας σύστασης)

- Όχι σε σωματίδια/κοκκώδη ή κολλώδη

6

ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΠΟΥΚΙΑΣ



Το νύχι του αντίχειρα γίνεται λευκό



Τα πατημένα δείγματα ΔΕΝ επιστρέφουν στο αρχικό τους σχήμα όταν αναστέλλεται η πίεση

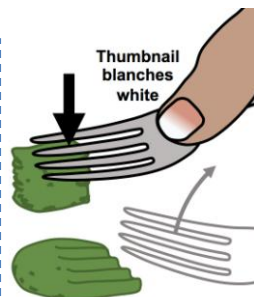
Μέγεθος σβώλου φαγητού όχι μεγαλύτερο από 8mm x 8mm για παιδιά



Μέγεθος μπουκιάς φαγητού όχι μεγαλύτερο από 1.5cm x 1.5cm για ενήλικες



Μαλακές και σε Μέγεθος μπουκιάς τροφές πρέπει να πληρούν και τις δύο δοκιμασίες μεγέθους κομματιού και απαλότητας!





ΕΥΚΟΛΕΣ ΓΙΑ ΜΑΣΗΣΗ



Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:

- Κανονικές, καθημερινές τροφές με **μαλακές / τρυφερές** υφές που είναι κατάλληλες για το αναπτυξιακό επίπεδο και την ηλικία
- Οποιαδήποτε μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καταναλωθούν αυτά τα τρόφιμα
- Το μέγεθος του δείγματος δεν περιορίζεται στο Επίπεδο 7, επομένως, τα τρόφιμα μπορεί να έχουν **ποικιλία μεγεθών**
 - Μικρότερα ή μεγαλύτερα από 8 mm τεμάχια (για παιδιά)
 - Μικρότερο ή μεγαλύτερο από 15 mm = Τεμάχια 1,5 cm (για ενήλικες)
- Δεν περιλαμβάνει: σκληρά, μασώμενα, ινώδη, χονδρόκοκκα, τραγανά ή εύθρυπα κομμάτια, σπόρους, σπορίδια, ινώδη μέρη φρούτων, φλοιούς ή οστά
- Μπορεί να περιλαμβάνει τρόφιμα και υγρά "διπλής συνοχής" ή "μικτής συνοχής", εάν είναι ασφαλή για το επίπεδο 0 και σύμφωνα με τη διακριτική ευχέρεια του κλινικού ιατρού. Εάν δεν είναι ασφαλές για το Επίπεδο 0 Λεπτόρευστα, το υγρό τμήμα μπορεί να πηκτοποιηθεί στο συνιστώμενο από τον κλινικό επίπεδο πυκνότητας.

Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πυκνότητας:

- Απαιτείται η ικανότητα δαγκώματος μαλακών τροφών και το μάσημα και στοματική διαχείριση φαγητού για το χρονικό διάστημα το οποίο το άτομο να σχηματίζει έναν μαλακό συνεκτικό βλωμό/μπάλα ο οποίος είναι έτοιμος για κατάποση. Δεν απαιτούνται απαραίτητως δόντια.
- Απαιτείται η ικανότητα μάσησης και στοματικής επεξεργασίας μαλακών/απαλών τροφών χωρίς εύκολη κόπωση
- Μπορεί να είναι κατάλληλο για άτομα που βρίσκουν σκληρά ή / και μασώμενα τρόφιμα δύσκολα ή επώδυνα στη μάσηση και στην κατάποση
- Αυτό το επίπεδο μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο πνιγμού για άτομα με κλινικά αυξημένο κίνδυνο πνιγμού, επειδή τα τεμάχια τροφίμων μπορούν να έχουν οποιοδήποτε μέγεθος. Ο περιορισμός των μεγεθών τεμαχίων φαγητού έχει ως στόχο την ελαχιστοποίηση του κινδύνου πνιγμού (π.χ. τα επίπεδα 4 (Πουρές), 5 (Ψιλοκομμένες και Υγρές), 6 (Μαλακές και σε Μικρές μπουκιές) έχουν περιορισμούς στο μέγεθος του φαγητού για ελαχιστοποίηση του κινδύνου πνιγμού)
- Το επίπεδο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εξειδικευμένους κλινικούς για την ανάπτυξη της διδασκαλίας ή την πρόοδο σε τρόφιμα που χρειάζονται πιο προηγμένες δεξιότητες μάσησης
- **Εάν το άτομο χρειάζεται εποπτεία για να φάει με ασφάλεια, πριν χρησιμοποιηθεί αυτό το επίπεδο υφής είναι αναγκαία η συμβουλή εξειδικευμένου κλινικού για να προσδιοριστούν οι ανάγκες υφής του ατόμου στην υφή και το χρονοδιάγραμμα γευμάτων για ασφάλεια.**

	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι πιθανό η σίτιση να μην είναι ασφαλής χωρίς επιτήρηση λόγω προβλημάτων μάσησης ή/και μη ασφαλούς συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια του φαγητού. Παραδείγματα μη ασφαλών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του φαγητού περιλαμβάνουν: όχι πολύ καλή μάσηση, τοποθέτηση πάρα πολύ φαγητού στο στόμα, πολύ γρήγορη κατανάλωση φαγητού ή κατάποση μεγάλων μπουκιών, αδυναμία αυτοελέγχου της ικανότητας μάσησης. • Είναι απαραίτητη η συμβουλή του κλινικού για συγκεκριμένες συμβουλές σχετικά με τις ανάγκες, τα αιτήματα του ασθενή και τις απαιτήσεις επίβλεψης της διαδικασίας. • Όταν απαιτείται επίβλεψη του γεύματος, τροφές αυτού του επιπέδου πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο με την αυστηρή σύσταση και γραπτή καθοδήγηση του εξειδικευμένου κλινικού.
--	---

Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν μια τροφή ή υγρό εντάσσεται στο επίπεδο 7 Εύκολα μασώμενες.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο *Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI* ή επισκεφτείτε

<https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

<p>Δοκιμασία Πίεσης με Πιρούνι:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Πίεση με πιρούνι που είναι γυρισμένο στο πλάι μπορεί να κόψει ή να σπάσει σε κομμάτια ή να ξεφλουδίσει τροφές αυτής της σύστασης σε μικρότερα κομμάτια. • Όταν ένα δείγμα στο μέγεθος νυχιού αντίχειρα (1.5x1.5cm) πιέζεται με τα δόντια του πιρουινιού με πίεση που κάνει λευκό το νύχι του αντίχειρα, το δείγμα συνθλίβεται, σπάει σε κομμάτια, αλλάζει σχήμα και δεν επιστρέφει στο αρχικό του σχήμα όταν η πίεση παύει να υφίσταται.
<p>Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Πίεση με κουτάλι που είναι γυρισμένο στο πλάι μπορεί να κόψει ή να σπάσει σε κομμάτια ή να ξεφλουδίσει τροφές αυτής της σύστασης σε μικρότερα κομμάτια • Όταν ένα δείγμα στο μέγεθος νυχιού αντίχειρα (1.5x1.5cm) πιέζεται με τη βάση του κουταλιού με πίεση που κάνει λευκό το νύχι του αντίχειρα, το δείγμα συνθλίβεται, σπάει σε κομμάτια, αλλάζει σχήμα και δεν επιστρέφει στο αρχικό του σχήμα όταν η πίεση παύει να υφίσταται.
<p>Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με Ξυλάκια (Chopstick Test):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα ξυλάκια μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να τρυπήσουν τροφές αυτής της σύστασης.
<p>Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με το Δάχτυλο (Finger Test):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να χρησιμοποιηθεί δείγμα στο μέγεθος του νυχιού του αντίχειρα (1.5x1.5cm). Είναι δυνατό να συνθλιβεί ένα δείγμα τέτοιας υφής με την χρήση του δείκτη και του αντίχειρα χρησιμοποιώντας πίεση τόσο που ο δείκτης και ο αντίχειρας γίνονται άσπροι. το δείγμα συνθλίβεται, σπάει σε κομμάτια, αλλάζει σχήμα και δεν επιστρέφει στο αρχικό του σχήμα όταν η πίεση παύει να υφίσταται.

Συγκεκριμένα φαγητά ή άλλα παραδείγματα:

ΚΡΕΑΣ

- Να μαγειρεύεται μέχρι να μαλακώσει.
- Εάν η υφή δεν μπορεί να σερβιριστεί μαλακή και τρυφερή, να σερβίρεται ψιλοκομμένη και υγρή.

ΨΑΡΙΑ

- Ψάρια μαγειρεμένα αρκετά ώστε να σπάνε σε μικρά κομμάτια με την πίεση της πλευράς πιρουνιού, κουταλιού ή ξυλάκια.

ΣΕ ΓΑΣΤΡΑ/ΒΡΑΣΤΑ/ ΜΕ ΚΑΡΥ

- Μπορεί να περιέχει κρέας, ψάρι, λαχανικά ή συνδυασμό αυτών εάν τα τελικά μαγειρεμένα κομμάτια είναι μαλακά και τρυφερά
- Σερβίρεται σε ελαφρά, αρκετά ή υπερβολικά παχιά σως ΚΑΙ αποστραγγίζοντας επιπλέον υγρό
- Δεν πρέπει να υπάρχουν σκληροί σβώλοι.

ΦΡΟΥΤΑ

- Μαλακά αρκετά ώστε να μπορούν να σπάνε σε κομμάτια με την πλευρά πιρουνιού ή κουταλιού. Τα ινώδη κομμάτια των φρούτων δεν είναι κατάλληλα (π. χ το λευκό κομμάτι από το πορτοκάλι)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Τα λαχανικά να βράζονται ή να αφήνονται στον ατμό μέχρι να γίνουν τρυφερά. Steam or boil vegetables until tender. Λαχανικά που έχουν μαγειρευτεί με τη μέθοδο Stir fry μπορεί να είναι πολύ σφιχτά για αυτό το επίπεδο. Να γίνεται έλεγχος του πόσο μαλακές είναι η τροφές με τη Δοκιμασία Πίεσης με κουτάλι ή πιρούνι.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Να σερβίρονται με πιο μαλακή υφή
- Να αποστραγγίζεται επιπλέον γάλα ή υγρό ή/και να αυξάνεται η πυκνότητα στο επίπεδο που συνιστάται από τον κλινικό.

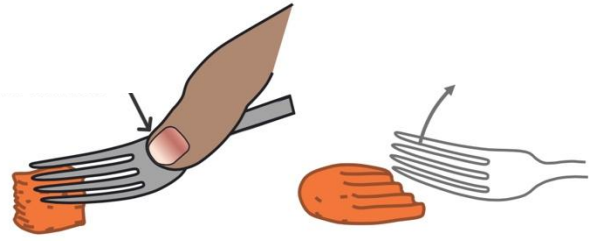
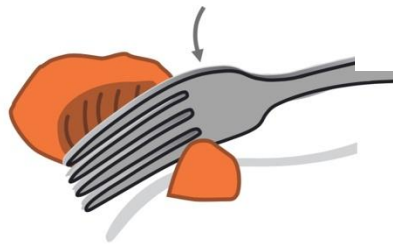
ΨΩΜΙ

- Η δυνατότητα ψωμί, σάντουιτς και τoστ να κόβονται ή να σπάνε σε μικρότερα κομμάτια με την πλευρά πιρουνιού ή κουταλιού βρίσκεται στην διακριτική ευχέρεια του κλινικού.

ΡΥΖΙ, ΚΟΥΣΚΟΥΣ, ΚΙΝΟΑ (και τροφές παρόμοιας υφής)

- Χωρίς ιδιαίτερες οδηγίες.

Το νύχι του
αντίχειρα
γίνεται λευκό



**Πρέπει να μπορεί να
διαχωριστεί εύκολα
το φαγητό με την
πλευρά πιρουνιού ή
κουταλιού**

IDDSI Δοκιμασία Πίεσης Πιρουνιού

**Για να επιβεβαιωθεί ότι η τροφή είναι
μαλακή αρκετά**, να πιέζεται το πιρούνι
μέχρι το νύχι του αντίχειρα να γίνεται
λευκό, έπειτα να ανασηκώνεται το
πιρούνι και να γίνεται οπτική
επιβεβαίωση ότι η τροφή έχει
συνθλιφτεί πλήρως και δεν επανακτά το
σχήμα της.



**Οι Εύκολες για Μάσηση
τροφές πρέπει να
διαχωρίζονται εύκολα με την
πλευρά πιρουνιού ή
κουταλιού και να περνούν
την δοκιμασία Πίεσης με
κουτάλι**



ΚΑΝΟΝΙΚΕΣ ΕΥΚΟΛΕΣ ΓΙΑ ΜΑΣΗΣΗ

<p>Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:</p> <p>Δεν υπάρχουν περιορισμοί υφής σε αυτό το επίπεδο.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Κανονικές, καθημερινές τροφές διαφόρων υφών που είναι αναπτυξιακά και ηλικιακά κατάλληλες• Οποιαδήποτε μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να φαγωθούν αυτά τα τρόφιμα.• Τα τρόφιμα μπορεί να είναι σκληρά και τραγανά ή φυσικά απαλά.• Το μέγεθος του δείγματος δεν περιορίζεται στο επίπεδο 7 επομένως οι τροφές μπορεί να είναι ποικίλων μεγεθών<ul style="list-style-type: none">➢ Μικρότερα ή μεγαλύτερα από κομμάτια των 8mm (για παιδιατρικούς πληθυσμούς)➢ Μικρότερα ή μεγαλύτερα κομμάτια των 15 mm = 1.5 cm (για ενήλικο πληθυσμό)• Περιλαμβάνει σκληρά, μασώμενα, ινώδη, χοντρά, ξηρά, τραγανά, τραγανά ή εύθρυπτα κομμάτια.• Περιλαμβάνει τρόφιμα που περιέχουν σπόρους, κουκούτσια σποράκια στην φλούδα, φλούδες ή κόκκαλα.• Περιλαμβάνει τρόφιμα και υγρά "διπλής συνοχής" ή "μικτής συνοχής".
<p>Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πηκτικότητας:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ικανότητα να δαγκωθούν σκληρά ή μαλακά τρόφιμα και να μασηθούν για αρκετή ώρα ώστε να σχηματιστεί ένας μαλακός και συνεκτικός βλωμός ο οποίος θα είναι έτοιμος για κατάποση.• Ικανότητα να μασηθούν όλες οι υφές των τροφίμων χωρίς να υπάρχει εύκολη κούραση.• Ικανότητα απομάκρυνσης κόκκαλων ή χόνδρων που δεν μπορούν να καταποθούν με ασφάλεια από το στόμα

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Μη εφαρμόσιμες

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



Περιγραφή/ Χαρακτηριστικά:	<ul style="list-style-type: none">• Τρόφιμα που ξεκινούν ως μία υφή (π.χ. σφιχτό στερεό) και μετατρέπονται σε άλλη υφή ειδικά όταν προστίθεται υγρασία (π.χ. νερό ή σάλιο) ή όταν επιτελείται αλλαγή θερμοκρασίας (π.χ. θέρμανση).
Αναμενόμενη φυσιολογία για αυτό το επίπεδο πηκτικότητας:	<ul style="list-style-type: none">• Το δάγκωμα δεν είναι απαραίτητο.• Απαιτείται ελάχιστη μάσηση.• Η γλώσσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σπάσει αυτές τις τροφές όταν αλλάξει η υφή τους μέσω θέρμανσης ή προσθήκης υγρού/σάλιου. <p>➤ Μπορεί να χρησιμοποιηθούν για διδασκαλία ή αποκατάσταση των μασητικών δεξιοτήτων (π. χ ανάπτυξη της μάσησης σε παιδιατρικό πληθυσμό και πληθυσμό με αναπηρία, αποκατάσταση μασητικής λειτουργίας μετά από εγκεφαλικό).</p>

Παρόλο που παρέχονται περιγραφές, χρησιμοποιήστε τις δοκιμαστικές μεθόδους IDDSI ώστε να αποφασίσετε εάν μια τροφή εντάσσεται στις Μεταβατικές Τροφές.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Συμβουλευτείτε επίσης το έγγραφο *Δοκιμαστικές Διαδικασίες IDDSI* ή επισκεφτείτε

<https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

Δοκιμασία Πίεσης με Πιρούνι:	<ul style="list-style-type: none">• Μετά την προσθήκη υγρασίας ή θερμότητας, το δείγμα μπορεί εύκολα να παραμορφωθεί και δεν ανακτά το σχήμα του όταν η δύναμη αποσύρεται• Χρησιμοποιήστε ένα δείγμα μεγέθους του νυχιού αντίχειρα (~ 1,5 cm x 1,5 cm), προσθέστε 1 ml νερού στο δείγμα και περιμένετε ένα λεπτό. Ασκήστε πίεση χρησιμοποιώντας τη βάση του πιρουνιού έως ότου το νύχι του αντίχειρα γίνει λευκό. Το δείγμα ανήκει στις μεταβατικές τροφές εάν μετά την αφαίρεση της πίεσης του πιρουνιού:<ul style="list-style-type: none">○ Το δείγμα έχει καταρρεύσει και αποσυντεθεί και δεν μοιάζει πλέον με την αρχική του κατάσταση (state)○ ή έχει λιώσει σημαντικά και δεν μοιάζει πλέον με την αρχική του κατάσταση (π.χ. τσιπς πάγου)
Δοκιμασία Κλίσης Κουταλιού:	<ul style="list-style-type: none">• Όπως παραπάνω, χρησιμοποιώντας την καμάρα του κουταλιού αντί του πιρουνιού.
Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια Δοκιμασία Αξιολόγησης με Ξυλάκια (Chopstick Test):	<ul style="list-style-type: none">• Χρησιμοποιήστε ένα δείγμα μεγέθους του νυχιού αντίχειρα (~ 1,5 cm x 1,5 cm), τοποθετήστε 1 ml νερού στο δείγμα και περιμένετε ένα λεπτό. Το δείγμα πρέπει να σπάσει εύκολα όταν χρησιμοποιήσετε ξυλάκια με ελάχιστη πίεση.

Όταν δεν υπάρχουν διαθέσιμα κουτάλια
Δοκιμασία Αξιολόγησης με το Δάχτυλο (Finger Test):

- Χρησιμοποιήστε ένα δείγμα μεγέθους του νυχιού αντίχειρα (~ 1,5 cm x 1,5 cm), τοποθετήστε 1 ml νερού στο δείγμα και περιμένετε ένα λεπτό. Το δείγμα θα σπάσει εντελώς από το τρίψιμο του δείγματος μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη. Το δείγμα δεν θα επιστρέψει στο αρχικό του σχήμα.

Συγκεκριμένα φαγητά ή άλλα παραδείγματα:

Η κατηγορία IDDSI Μεταβατικές Τροφές περιλαμβάνει αλλά δεν περιορίζεται σε:

- Τσιπς πάγου
- Παγωτό /Σερμπέτι εάν αξιολογηθεί ως κατάλληλο από ειδικό στη δυσφαγία
- Ιαπωνικό Ζελέ για Εκπαίδευση στη Δυσφαγία κομμένο σε 1 mm x 15 mm
- Βάφλες (Wafers) (περιλαμβάνει επίσης τα Άζυμα της Θρησκευτικής Κοινωνίας)
- Κώνοι βάφλας (χωνάκι παγωτού) που χρησιμοποιούνται για να συγκρατούνε παγωτό.
- Κάποια μπισκότα/κράκερ
- Πατατάκια- που προέρχονται από επεξεργασία πουρέ (π. χ Pringles)
- Κουλουράκι τύπου Shortbread
- Prawn crisps

Ειδικά παραδείγματα που χρησιμοποιούνται στη διαχείριση της παιδιατρικής ή ενήλικης δυσφαγίας

Τα διαθέσιμα στο εμπόριο[#] τρόφιμα που είναι μεταβατικές υφές τροφίμων παρουσιάζονται στις παρακάτω εικόνες και περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται σε:

- Veggie Stix™
- Cheeto Puffs™
- Rice Puffs™
- Baby Mum Mums™
- Gerber Graduate Puffs™

[#]Η αναφορά σε προϊόντα συγκεκριμένων κατασκευαστών δεν σημαίνει ότι προωθούνται ή προτείνονται σε βάρος άλλων προϊόντων παρόμοιας φύσης που δεν αναφέρονται.

- Προσθέστε 1 ml νερού στο δείγμα
- Περιμένετε 1 λεπτό

TRANSITIONAL FOODS



Το νύχι του αντίχειρα γίνεται λευκό.



Το δείγμα σπάει και συνθλίβεται και δεν επιστρέφει στην αρχική του μορφή όταν απελευθερώνεται η πίεση

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

ΥΦΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΠΟΥ ΕΝΕΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΝΙΓΜΟΥ

Τα παραδείγματα συλλέχθηκαν από εκθέσεις αυτοψίας ανά τον κόσμο.



Σκληρές ή στεγνές υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλή ικανότητα μάσησης για να τεμαχιστούν και να αναμειχθούν με σάλιο ώστε να γίνουν τόσο υγρά όσο να είναι ασφαλή για κατάποση.

Παραδείγματα σκληρών και στεγνών τροφών: καρύδια, ωμά καρότα, ξεροψημένη πέτσα χοιρινού, σκληρά ρολς με κρούστα.

Ινώδεις και σκληρές υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλή ικανότητα μάσησης, και διαρκή ικανότητα μάσησης ώστε να τεμαχιστούν σε μικρά κομμάτια που είναι ασφαλές για κατάποση.

Παραδείγματα ινωδών και σκληρών τροφών: μπριζόλα, ανανάς.

Μαστιχώδεις υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή είναι κολλώδεις και μπορεί να κολλήσουν στην οροφή του στόματος, στα δόντια ή στις παρειές και να πέσουν μέσα στον αεραγωγό

Παραδείγματα μαστιχωδών υφών: καραμέλες/ζαχαρωτά/γλυκά, κύβοι τυριών, μαρσμάλους, τσίχλες, κολλώδες πουρές πατάτας.

Τραγανές (crispy) υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλή μασητική ικανότητα για να τεμαχιστούν σε κομμάτια και να αναμειχθούν με σάλιο ώστε να γίνουν μαλακές, στρόγγυλες και υγρές αρκετά ώστε να είναι ασφαλές για κατάποση.

Παραδείγματα τραγανών τροφών : crackling (το τραγανό, λιπαρό δέρμα του ψητού χοιρινού κρέατος), τραγανό μπέικον, κάποια ξερά δημητριακά.

Τραγανιστές (crunchy) υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλή ικανότητα μάσησης και διαρκή ικανότητα μάσησης για να τεμαχιστούν σε αρκετά μικρά κομμάτια και να αναμειχθούν με σάλιο ώστε να είναι ασφαλή για κατάποση.

Παραδείγματα τραγανιστών τροφών: ωμό καρότο, ωμό μήλο, ποπ κορν.

Αιχμηρές ή αγκαθωτές υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλή μασητική ικανότητα για να τεμαχιστούν σε κομμάτια και να γίνουν μαλακές, στρόγγυλες και υγρές αρκετά ώστε να είναι ασφαλές για κατάποση.

Παραδείγματα αιχμηρών ή αγκαθωτών τροφών: τριγωνικά νάτσος.

Εύθρυπτες υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλό έλεγχο της γλώσσας για να φέρουν τα εύθρυπτα κομμάτια μαζί και να αναμείξουν με αρκετό σάλιο ώστε να τα συγκρατήσουν μαζί και υγρά ώστε να είναι ασφαλή για κατάποση.

Παραδείγματα εύθρυπτων υφών: ξηρά κέικ που διαχωρίζονται σε ψίχουλα, ξηρά μπισκότα ή γλυκά.

Κουκούτσια, σπόροι και τα λευκά μέρη των φρούτων ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή είναι σκληρά και μέρος άλλης σκληρής ή ινώδους υφής, καθιστώντας δύσκολη διαδικασία τον διαχωρισμό και την απόρριψη από το στόμα.

Παράδειγμα κουκουτσιών, σπόρων και λευκών μερών φρούτων συμπεριλαμβάνουν κουκούτσια μήλου ή κολοκύθας, τα λευκά μέρη των πορτοκαλιών.

Φλούδες, φλοιοί ή εξωτερικά κελύφη ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή τα κομμάτια είναι συχνά ινώδη, αιχμηρά και στεγνά, τα οποία απαιτούν καλές ικανότητες μάσησης για να κάνουν τα κομμάτια μικρότερα, σάλιο για να τα κάνει πιο υγρά, ή τέτοια ικανότητα ώστε να αφαιρεθούν τα κομμάτια από το στόμα. Αυτά τα κομμάτια κολλάνε στα δόντια και στα ούλα και παγιδεύονται στον λαιμό όταν καταποθούν.

Παράδειγμα φλουδών, φλοιών και εξωτερικών κελυφών περιλαμβάνουν include κελύφη μπιζελιών, φλούδα σταφυλιών, πίτουρο, ψύλλιο.

Κόκκαλα ή χόνδροι ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή αυτά τα κομμάτια είναι σκληρά και συνήθως δεν συμπεριλαμβάνονται στην μάσηση και στην κατάποση. Απαιτούν καλές δεξιότητες γλώσσας ώστε να αφαιρεθούν από την υφή φαγητού στην οποία είναι προσκολλημένα και έπειτα να αφαιρεθούν κομμάτια κόκκαλου ή χόνδρου από το στόμα.

Παραδείγματα κόκκαλων και χόνδρων συμπεριλαμβάνουν κόκκαλα κοτόπουλου και ψαριού.

Στρογγυλές υφές ή υφές με μακρύ σχήμα ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή εάν δεν μασηθούν ώστε να τεμαχιστούν σε μικρά κομμάτια μπορεί να καταποθούν ολόκληρα και λόγω του σχήματός τους δύναται να φράξουν πλήρως τον αεραγωγό προκαλώντας πνιγμό.

Παραδείγματα στρογγυλών ή τροφών με μακρύ σχήμα περιλαμβάνουν: λουκάνικα, σταφύλια.

Κολλώδεις ή μαστιχοειδείς υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή είναι κολλώδεις και μπορεί να κολλήσουν στην οροφή του στόματος, στα δόντια ή στις παρειές και να πέσουν μέσα στον αεραγωγό. Απαιτούν διαρκή και καλή ικανότητα μάσησης ώστε να μειωθεί η κολλώδης της υφής του με προσθήκη σάλιου ώστε να είναι ασφαλή για κατάποση.

Παραδείγματα κολλωδών ή μαστιχοειδών τροφών: βούτυρο από ξηρούς καρπούς, ψημένο πλιγούρι βρώμης, βρώσιμη ζελατίνη, ζελέ που περιέχει κονιάκ, κέικ κολλώδους ρυζιού, καραμέλες.

Υφές που περιέχουν χορδές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή η χορδή μπορεί να κοπεί δύσκολα και η σάρκα να παγιδευτεί εν μέρει στο στόμα και εν μέρει στον λαιμό ενώ είναι ακόμα τα δυο κομμάτια είναι συνδεδεμένα από την χορδή.

Παραδείγματα τέτοιων τροφών: χορδές πράσινων φασολιών, ραβέντι.

Ανάμεικτες υφές λεπτής-παχιάς υφής ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν την ικανότητα διατήρησης του στερεού κομματιού στο στόμα ενώ το λεπτό υγρό κομμάτι καταπίνεται. Μετά την κατάποση του υγρού κομματιού τα στέρεα κομμάτια μασιόνται και καταπίνονται. Αυτή είναι μια σύνθετη στοματική διαδικασία.

Παράδειγμα μικτών υφών λεπτών-παχιών περιλαμβάνουν: σουπιά με κομμάτια φαγητού, κομμάτια δημητριακών με γάλα, bubble tea.

Σύνθετες υφές τροφών ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν ικανότητα μάσησης και διαχείρισης ποικιλίας υφών σε μια μπουκιά.

Παράδειγμα σύνθετων υφών: χάμπουργκερ, χοτ-ντογκ, σάντουιτς, κεφτεδάκια με μακαρόνια, πίτσα.

Florpy(ετοιμόρροπες) υφές ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή εάν δεν μασηθούν σε μικρά κομμάτια γίνονται λεπτές και υγρές και μπορεί να σχηματίσουν ένα κάλυμμα πάνω στο άνοιγμα του αεραγωγού, σταματώντας την διέλευση του αέρα.

Παράδειγμα τέτοιων τροφών: μαρούλι, αγγούρι κομμένο σε λεπτές φέτες, μικρά φύλα σπανάκι.

Χυμώδεις υφές τροφών στις οποίες ο χυμός διαχωρίζεται από την τροφή ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν από το άτομο ικανότητα κατάποσης του χυμού με παράλληλη διαχείριση του στερεού τμήματος στο στόμα. Όταν ο χυμός καταποθεί, απαιτούνται καλές μασητικές ικανότητες για τεμαχισμό της τροφής σε μικρότερα κομμάτια για ασφαλή κατάποση. Είναι μια σύνθετη στοματική διαδικασία.

Παράδειγμα χυμώδους υφής: καρπούζι

Σκληρές πέτσες ή κρούστες που σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα ή το ζέσταμα του φαγητού ενέχουν κίνδυνο πνιγμού επειδή απαιτούν καλές ικανότητες μάσησης για να τεμαχιστούν σε μικρότερα κομμάτια ενόσω αναμειγνύονται με άλλες υφές τροφών που δεν επηρεάζονται από τη διαδικασία θέρμανσης.

Τροφές που ενέχουν κίνδυνο πνιγμού – Αναφορές σε εκθέσεις αυτοψίας :

Berzlanovich, A.M., Muhm, M., Sim, E., and Bauer, G. (1999) 'Foreign body asphyxiation – an autopsy study', *American Journal of Medicine*, 107, 351-355.

Berzlanovich, A.M., Fazyeny-Dorner, B., Waldhoer, T., and Fasching, P. (2005) 'Foreign body asphyxia: A preventable cause of death in the elderly', *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 65-69.

Centre for Disease control and prevention (2002) Non-fatal choking related episodes among children, United States 2001. Morbidity and Mortality Weekly Report, 51: 945-948.

Dolkas, L., Stanley C., Smith, A.M., Vilke G.M. (2007) Deaths associated with choking in San Diego. *Journal of Forensic Science*, 52, 176-179.

Ekberg, O. and Feinberg, M. (1992) 'Clinical and demographic data in 75 patients with near-fatal choking episodes', *Dysphagia*, 7, 205-208.

Wick, R., Gilbert, J.D., and Byard, R.W. (2006) 'Café coronary syndrome-fatal choking on food: An autopsy approach.', *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 13, 135-138.

Food Safety Commission, Japan (2010) Risk Assessment Report: Choking accidents caused by foods. https://www.fsc.go.jp/english/topics/choking_accidents_caused_by_foods.pdf (accessed June 2019).

Harris C.A., Baker, S.P., Smith, G.A., Harris R.M. (1984) Childhood asphyxiation by food: A national analysis and overview. *JAMA*, 251, 2231-2235.

Irwin, R.S., Ashba, J.K., Braman, S.S., Lee, H.Y., and Corrao, W.M. (1977) 'Food asphyxiation in hospitalized patients', *JAMA*, 237,2744-2745.

J.T.'s Law (New York State, Department of Health Legislation) 2007, Choking Prevention for Children https://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm

Kramarow E., Warner, M., Chen L-H. (2014) Food-related choking deaths among the elderly, 20: 200-203.

Morley RE, Ludemann JP, Moxham JP, Kozak FK, Riding KH (2004) Foreign body aspiration in infants and toddlers: Recent trends in British Columbia. *The Journal of Otolaryngology*, 33(1): 37-41.

Samuels R & Chadwick DD (2006). Predictors of asphyxiation risk in adults with intellectual disability and dysphagia. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(5): 362-370.

Wolach B, Raz, A, Weinberg J, Mikulski Y, Ben Ari J, Sadan N (1994) Aspirated bodies in the respiratory tract of children: Eleven years' experience with 127 patients. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 30: 1-10.

*ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ <https://iddsi.org/framework/>

- IDDSI Testing Methods
- IDDSI Evidence
- IDDSI Frequently Asked Questions (FAQs)

Ευχαριστίες

Ανάπτυξη του πλαισίου IDDSI (2012 --- 2015)

Η IDDSI θα ήθελε να ευχαριστήσει και να αναγνωρίσει την προσφορά των ακόλουθων χορηγών για τη γενναιόδωρη υποστήριξη τους στην ανάπτυξη του πλαισίου IDDSI:

- Nestlé Nutrition Institute (2012-2015)
- Nutricia Advanced Medical Nutrition (2013-2014)
- Hormel Thick & Easy (2014-2015)
- Campbell's Food Service (2013-2015)
- apetito (2013-2015)
- Trisco (2013-2015)
- Food Care Co. Ltd. Japan (2015)
- Flavour Creations (2013-2015)
- Simply Thick (2015)
- Lyons (2015)