

## تعاریف و ساختار کامل آی دی دی اس آی (ایدسی)

با تشکر از مترجمین:

سیما فرپور

حمیدرضا فرپور

خشایار امیرحسینی



## مقدمه

پروژه بین المللی استانداردسازی رژیم غذایی برای بیماران دچار اختلال بلع (IDDSI) در سال ۲۰۱۳ پایه ریزی شد. هدف از این پروژه ایجاد یک واژه نامه استاندارد برای غذاها با بافتهای مختلف و مایعات غلیظ شده می باشد که می تواند برای بیماران دچار اختلال بلع در تمامی سنین، در هر نوع مرکز درمانی و با هر فرهنگی مورد استفاده قرار گیرد.

ساختار نهایی رژیم غذایی برای بیماران دچار اختلال بلع، حاصل سه سال کار مداوم کمیته آی دی دی اس آی می باشد که شامل ۸ سطح (۰-۷) است. این سطوح به واسطه شماره، اسم و کد رنگی شناسایی می شوند.

این مدرک توضیحات کاملی را برای سطوح آی دی دی اس آی فراهم می کند. تمامی این تعاریف بر اساس یک روش ساده اندازه گیری سطح غذا نوشته شده اند و می توانند توسط بیماران دچار اختلال بلع یا مراقبین آنها، درمانگران، متخصصین بخش تغذیه یا صنایع غذایی مورد استفاده قرار گیرند.

این مدرک می تواند به همراه سایر مدارک شامل روشهای اندازه گیری آی دی دی اس آی، شواهد آی دی دی اس آی و سوالات رایج در زمینه آی دی دی اس آی مورد مطالعه قرار گیرد.

کمیته آی دی دی اس آی از تمامی بیماران، مراقبین، متخصصان حوزه سلامت، صنایع، انجمنهای تخصصی و محققین کمال تشکر را دارد.

همچنین از حمایت بی دریغ حامیان تشکر می کنیم.

لطفاً به سایت آی دی دی اس آی ([www.iddsi.org](http://www.iddsi.org)) برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید.

## کمیته آی دی دی اس آی

روسای کمیته: پیتر لم (کانادا)، جولی سهچرو (استرالیا)

اعضای کمیته: جیانسه چن (چین)، روبرتو دانتاس (برزیل)، جانیس دیوستین (کانادا)، بن هانسون (انگلستان)، جون کایشیتا (ژاپن)، کارولین لکو (انگلستان)، مرشن پیلا (آفریقای جنوبی)، لوییس ریکولمه (آمریکا)، سونکه استنچوز (آلمان)، کاترینا استیل (کانادا).

اعضای قبلی کمیته: جو موری (آمریکا).

آی دی دی اس آی موجودیتی مستقل و نیتی بدون کسب سود دارد. آی دی دی اس آی توسط تعداد زیادی از آژانسها، سازمانها و صنایع حمایت مالی شده است. حامیان هیچگونه دخالتی در طراحی و توسعه ساختار آی دی دی اس آی نداشته اند.

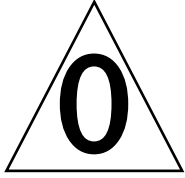
توسعه ی ساختار آی دی دی اس آی (۲۰۱۵-۲۰۱۲)

آی دی دی اس آی کمال تشکر را از حامیان زیر به خاطر حمایت های بی دریغشان دارد در مراحل توسعه ساختار آی دی دی اس آی دارد.

- 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)

اجرای آی دی دی اس آی در دست اقدام می باشد. آی دی دی اس آی کمال تشکر را از حامیان خود دارد.

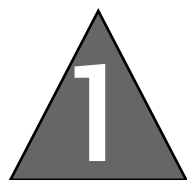
<http://iddsi.org/about-us/sponsors/>



# رقیق



<p>توضیحات / ویژگی‌ها</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• مانند آب جاری می شود.</li><li>• سریع جاری می شود.</li><li>• می تواند توسط هر نوع سرشیشه/ نوک پستانک، فنجان یا نی متناسب با سن و مهارتهای فرد نوشیده شود.</li></ul>
<p>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• توانایی عملکردی برای کنترل انواع مایعات بدون هیچ خطری</li></ul>
<p>روش تست کردن</p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a></p>	
<p>تست جریان آی دی دی اس آی</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• مایع در عرض مدت ۱۰ ثانیه به طور کامل از سرنگ ۱۰ میلی لیتری خارج شده و هیچ باقیمانده ای به جا نمی گذارد (به دستور العمل تست جریان مایعات آی دی دی اس آی مراجعه کنید).</li></ul>



## غلظت بسیار کم



<b>توضیحات / ویژگیها</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• از آب غلیظ تر است.</li><li>• در مقایسه با نوشیدنیهای رقیق نیاز به تلاش بیشتری برای نوشیدن دارد.</li><li>• از داخل نی، سرنگ، سرشیشه/نوک پستانک می گذرد.</li><li>• از نظر غلظت شبیه شیر خشک ضد استقرار موجود در بازار می باشد.</li></ul>
<b>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اغلب از این غلظت در اطفال به منظور کاهش سرعت جریان مایع استفاده می شود؛ ولی در عین حال امکان جریان پیدا کردن از سرشیشه/نوک پستانک را دارد. میزان مورد نیاز جریان مایع از داخل سرشیشه/نوک پستانک می بایست برای هر شخصی به صورت جداگانه تعیین شود.</li></ul>
<b>روش تست کردن</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a>	
<b>تست جریان آی دی دی اس آی</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• در تست جریان مایع، با سرنگ ۱۰ میلی لیتری، پس از ۱۰ ثانیه ۴-۱ میلی لیتر در سرنگ باقی می ماند، در پایان باقی مانده ای به جا نمی گذارد (به دستورالعمل تست جریان مایعات آی دی دی اس آی مراجعه کنید).</li></ul>



## غلظت کم



<b>توضیحات / ویژگیها</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• از روی قاشق می ریزد.</li><li>• قابل مکیدن است، به سرعت از روی قاشق می ریزد ولی آهسته تر از مایعات رقیق.</li><li>• نوشیدن مایع با این غلظت از طریق نی استاندارد نیاز به تلاش دارد (منظور از نی استاندارد، یک نی با قطر ۰.۲۰۹ اینچ یا ۵.۳ میلی متر است).</li></ul>
<b>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• نوشیدنیها با غلظت کم با سرعت کمتری جریان می یابند بر خلاف نوشیدنیهای رقیق که سرعت بالای جریان آنها منجر به عدم کنترل ایمن آنها می شود.</li><li>• ممکن است برای مواردی که کنترل زبان کمی کاهش یافته است، مناسب باشد.</li></ul>
<b>روش تست کردن</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a>	
<b>تست جریان آی دی اس آی</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• در تست جریان مایع، با سرنگ ۱۰ میلی لیتری، پس از ۱۰ ثانیه ۸-۴ میلی لیتر در سرنگ باقی می ماند (به دستور العمل تست جریان مایعات آی دی اس آی مراجعه کنید).</li></ul>



## پوره رقیق

## غلظت متوسط

<p><b>توضیحات / ویژگیها</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قابل نوشیدن از طریق لیوان است.</li> <li>• برای مکیدن آن با نی استاندارد یا نی پهن به تلاش بیشتری نیاز است (قطر نی پهن ۰.۲۷۵ اینچ یا ۶.۹ میلی متر می باشد).</li> <li>• قابلیت لوله شدن، لایه لایه شدن و یا به صورت قالبی درآمدن در بشقاب را ندارد (در بشقاب فرم یا شکل نمی گیرد).</li> <li>• نمی توان آنرا با چنگال خورد زیرا از لای تیغه های چنگال به آرامی و قطره قطره می ریزد.</li> <li>• می توان آنرا با قاشق خورد.</li> <li>• نیازمند مرحله دهانی یا جویدن نیست و می تواند مستقیماً بلعیده شود.</li> <li>• بافت نرم و بدون تکه دارد (هیچگونه توده، فیبر، تکه های پوست یا پوسته، تکه های غضروف و یا استخوان در آن نیست).</li> </ul>
<p><b>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر میزان کنترل زبان برای مایعات با غلظت کم (سطح ۲) ناکافی است، این سطح غذای پوره رقیق یا مایع با غلظت کم می تواند مناسب باشد.</li> <li>• زمان بیشتری برای کنترل دهانی وجود دارد.</li> <li>• نیازمند مقداری تلاش برای بکار گیری نیروی محرکه زبان است.</li> <li>• درد در هنگام بلع.</li> </ul>
<p>روش تست کردن</p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a></p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a></p>	
<p><b>تست جریان آی دی دی اس آی</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• در تست جریان مایع، با سرنگ ۱۰ میلی لیتری، پس از ۱۰ ثانیه بیش از ۸ میلی لیتر در سرنگ باقی می ماند (به دستورالعمل تست سرنگ مراجعه کنید).</li> </ul>
<p><b>تست قطره چنگال</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به آرامی و قطره قطره از لای تیغه های چنگال می ریزد.</li> <li>• تیغه های چنگال هیچ شکل یا الگوی خاصی روی سطح مایع باقی نمی گذارد.</li> <li>• اگر آنرا روی سطح صاف بویزید پخش می شود.</li> </ul>
<p><b>تست کج کردن قاشق</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقتی که قاشق را کج می کنید به راحتی از روی آن می ریزد؛ به قاشق نمی چسبد.</li> </ul>
<p><b>تست چاپستیک</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• چاپستیک : به چوبک غذاخوری یا به اختصار چوبک گفته می شود که از آنها در کشورهای آسیای شرقی (چین، ژاپن و ...) به جای قاشق استفاده می شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• روش چاپستیک برای این بافت مناسب نیست.</li> </ul>
<p><b>تست انگشت</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی توان نمونه ای از این بافت غذایی را با انگشت نگه داشت. اگر چه، این بافت به آرامی و راحتی بین انگشت شست و دیگر انگشتان سر می خورد و پوشش یا لایه ای از خود به جا می گذارد.</li> </ul>

<p>غذاهای خاص یا دیگر مثالها (توجه: این لیست یک لیست جامع نیست)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مواد زیر می توانند در سطح ۳ آی دی دی اس آی قرار گیرند:</li> <li>"غذاهای اولیه" نوزاد (حریره برنج پوره پوره رقیق یا پوره میوه پوره رقیق)</li> <li>انواع سس ها یا آب گوشتها</li> <li>انواع شربت میوه ها</li> </ul>
---	---

تست قطره جنگال آی دی دی اس آی







# پوره بسیار غلیظ

<p><b>توضیحات / ویژگیها</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معمولاً از قاشق برای خوردن آن استفاده می شود (از چنگال هم می توان استفاده کرد).</li> <li>• نمی توان با لیوان آن را نوشید.</li> <li>• نمی توان با نی آن را نوشید.</li> <li>• نیاز به جویدن ندارد.</li> <li>• می توان آن را لوله، لایه لایه و یا قالب بندی کرد.</li> <li>• حرکت های آرامی به واسطه قوه جاذبه نشان می دهد ولی نمی ریزد.</li> <li>• با کج کردن قاشق به یک باره از روی آن می ریزد و شکل خود را روی بشقاب حفظ می کند.</li> <li>• هیچ توده ای در آن نیست.</li> <li>• چسبناک نمی باشد.</li> <li>• مایع از جامد جدا نمی شود.</li> </ul>
<p><b>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر کنترل زبان به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرده باشد، این گروه می تواند راحت ترین گروه برای خوردن باشد.</li> <li>• نیازمند نیروی محرکه کمتری نسبت به سطوح مرطوب و چرخ شده (سطح ۵)، نرم و کوچک (سطح ۶) و معمولی (سطح ۷) است ولی در عین حال نیروی محرکه بیشتری نسبت به سطح آبدار/غلظت متوسط (سطح ۳) نیاز دارد.</li> <li>• نیاز به گاز زدن یا جویدن ندارد.</li> <li>• اگر ماده غذایی چسبنده باشد، افزایش باقیمانده غذایی یک عامل خطر در نظر گرفته می شود.</li> <li>• هرگونه غذایی که نیازمند جویدن، دستکاری اختیاری یا شکل دهی به لقمه باشد در این گروه قرار نمی گیرد (به عبارت کلی نیازمند کنترل در فاز دهانی).</li> <li>• درد در هنگام بلع.</li> <li>• این بافت غذایی برای افرادی که دندانهای خود را از دست داده اند و یا دندانهای مصنوعی نامتناسب دارند، مناسب می باشد.</li> </ul>
<p>روش تست کردن</p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a></p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a></p>	
<p><b>تست جریان آی دی اس آی</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هیچ مایع یا قطره ای از داخل سرنگ پس از ۱۰ ثانیه جریان نمی یابد ( به دستورالعمل تست جریان آی دی اس آی مراجعه کنید).</li> </ul>

<b>تست فشار با چنگال</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تیغه های چنگال می توانند یک الگوی مشخص روی ماده غذایی ایجاد کنند؛ و / یا ماده غذایی شکل دندانهای چنگال را حفظ می کند.</li> </ul>
<b>تست قطره چنگال</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمونه به صورت یک تپه / کپه روی چنگال باقی می ماند؛ ممکن است مقدار کمی از آن از لای تیغه های چنگال جریان بیاید و یک دم را در زیر تیغه های چنگال شکل دهد ولی به صورت قطره قطره و مداوم از بین تیغه های چنگال نمی ریزد.</li> </ul>
<b>تست کج کردن قاشق</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقتی قاشق را کج می کنیم به راحتی از روی قاشق می ریزد؛ به قاشق نمی چسبد.</li> </ul>
<b>تست چاپستیک</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تست چاپستیک برای این بافت مناسب نیست.</li> </ul>
<b>تست انگشت</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی توان نمونه ای از این بافت غذایی را با انگشت نگه داشت. اگر چه، این بافت به آرامی و راحتی بین انگشت شست و دیگر انگشتان سر می خورد و پوشش یا لایه ای از خود به جا می گذارد.</li> </ul>
شاخصهایی که نشان می دهند یک نمونه خیلی غلیظ است	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقتی قاشق کج می شود از روی قاشق نمی افتد.</li> <li>• به قاشق می چسبد.</li> </ul>
<b>غذاهای خاص یا دیگر مثالها</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مواد زیر می توانند در سطح ۴ آی دی آی قرار گیرند:</li> <li>• پوره های مناسب برای نوزادان (مثل پوره گوشت، غلات صبحانه/سرلاک غلیظ)</li> </ul>
	•

### تست قطره چنگال آی دی آی



ممکن است مقدار کمی از آن از لای تیغه های چنگال جریان بیاید و یک دم را در زیر تیغه های چنگال شکل دهد ولی به صورت قطره قطره یا جریان مداوم از لای تیغه های چنگال نمی ریزد

• تست کج کردن قاشق: شکل خود را روی قاشق نگه می دارد؛ سفت و چسبیده نیست؛ مقدار بسیار کمی از غذا روی قاشق باقی می ماند.





## چرخ شده و مرطوب

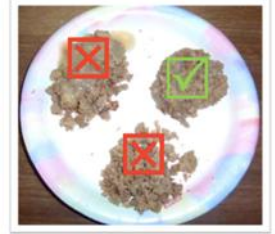


<p><b>توضیحات / ویژگیها</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می تواند با قاشق یا چنگال خورده شود.</li> <li>• در افرادی که کنترل دست بسیار خوبی دارند، می تواند با چاپستیک نیز خورده شود.</li> <li>• می تواند در بشقاب تکه تکه شود و شکل بگیرد (به عنوان مثال به شکل یک توپ درآید).</li> <li>• نرم و مرطوب است و هیچ مایع رقیقی از آن جدا نیست.</li> <li>• توده های کوچک در داخل غذا مشخص است (اطفال ۴ - ۲ میلی متر، بزرگسالان ۴ میلی متر)</li> <li>• می توان به راحتی با زبان توده های غذا را له و نرم کرد.</li> </ul>
<p><b>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نیاز به گاز زدن ندارد.</li> <li>• جویدن تا حد کمی مورد نیاز است.</li> <li>• نیروی زبان به تنهایی برای خرد کردن ذرات کوچک در این بافت مورد استفاده قرار می گیرد.</li> <li>• نیروی زبان برای جابجایی لقمه نیاز است.</li> <li>• درد یا خستگی برای جویدن.</li> <li>• این بافت غذایی برای افرادی که دندانهای خود را از دست داده اند و یا دندانهای مصنوعی نامتناسب دارند، مناسب می باشد.</li> </ul>
<p>روش تست کردن</p>	
<p><a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a></p>	
<p><b>تست فشار با چنگال</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقتی با چنگال به روی ماده غذایی فشار وارد می شود باید ذرات غذا به راحتی از یکدیگر جدا شوند و از بین تیغه های چنگال بیرون بیایند.</li> <li>• می تواند به راحتی با کمی فشار چنگال له شود [ فشار نباید به اندازه ای باشد که ناخن شست سفید شود].</li> </ul>
<p><b>تست قطره چنگال</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به صورت یک کپه یا به شکل یک تپه روی چنگال قرار می گیرد و به سادگی یا به طور کامل از بین تیغه های چنگال نمی ریزد و یا جریان نمی یابد.</li> </ul>
<p><b>تست کج کردن قاشق</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دارای انسجام کافی برای نگهداشتن شکل خود در قاشق است.</li> <li>• چنانچه قاشق تکان بخورد یا به طرفین کج شود و یا به آرامی بلرزد، از روی قاشق سر می خورد. نمونه باقی مانده در قاشق باید به راحتی لیز بخورد و میزان بسیار کمی غذا روی قاشق باقی بماند؛ یعنی نمونه غذا نباید چسبنده باشد.</li> <li>• یک تپه غذای تکه شده ممکن است در بشقاب به مقدار نسبتاً کمی پخش شود.</li> </ul>
<p><b>تست چاپستیک</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چاپستیک برای نگهداشتن و حفظ کردن این بافت می تواند مورد استفاده قرار گیرد، چنانچه نمونه مرطوب باشد و از آن سرچام کافی برخوردار باشد، فردی که کنترل دست</li> </ul>

	خوبی داشته باشد می تواند از چاپستیک استفاده کند.
تست انگشت	<ul style="list-style-type: none"><li>• امکان نگه داشتن نمونه‌ای از بافت غذا بوسیله انگشتان وجود دارد؛ ذرات نرم، صاف و گرد به راحتی بین انگشتان له می‌شوند. ماده غذایی مرطوب است و رطوبت خود را بین انگشتان باقی می‌گذارد.</li></ul>

**گوشت ( از جمله انواع گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون و ... )**

- گوشت چرخ کرده یا خرنشده، نرم (۲-۴ میلی متر)
- با سس یا آب گوشت بسیار غلیظ و یکنواخت سرو می شود.
- اگر چرخ کردن گوشت مقدور نباشد باید پوره شود.



**ماهی**

- به خوبی در سسها و آب گوشتهای بسیار غلیظ و یکنواخت، له می شود.

**میوه**

- به صورت له شده سرو شود.
- آب اضافی آن گرفته شود.

**غلات آماده صبحانه/سرلاک**

- خیلی غلیظ و یکنواخت با توده های کوچک (۲-۴ میلی متر) سرو شوند.
- بافت آن باید کاملا نرم شده باشد.
- هرگونه شیر/مایع نباید از غلات صبحانه/سرلاک جدا شده باشد. مایع اضافی باید قبل از سرو کردن گرفته شود.

**نان**

- نان بریده بریده و به شکل ژل که کاملا خیس خورده باشد (تیلیت).
- مصرف نان معمولی و خشک جایز نیست مگر اینکه توسط متخصص اختلال بلع توصیه شود.

**برنج**

- نباید چسبنده باشد (به خصوص برنج دانه کوتاه) و همچنین نباید زمانی که پخته می شود به دانه های جداگانه تبدیل شود (به خصوص برنج دانه بلند).

با استفاده از فاصله مابین تیغه های چنگال می توانید تعیین کنید که سایز غذای خرد شده درست یا غلط است

(اطفال ۲-۴ میلی متر؛ بزرگسالان ۴ میلی متر).



## نرم و کوچک

<p>توضیحات / ویژگیها</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می توان آن را با چنگال خورد.</li> <li>• می تواند با فشار چنگال یا قاشق یا چاپستیک شکسته و له شود.</li> <li>• برای بریدن این نوع غذا چاقو نیاز نیست اما می توان برای پر کردن قاشق یا چنگال از چاقو استفاده کرد.</li> <li>• قبل از بلعیدن باید جویده شود.</li> <li>• نرم، ترد و مرطوب است ولی مایع از آن جدا نیست.</li> <li>• اندازه تکه های "کوچک" غذا که از نظر اندازه و مهارت های مرحله ی دهانی مناسب هستند، عبارتند از: <ul style="list-style-type: none"> <li>• اطفال : ۸ میلی متر</li> <li>• بزرگسالان : ۱۵ میلی متر یا ۱.۵ سانتی متر</li> </ul> </li> </ul>
<p>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نیاز به گاز زدن ندارد.</li> <li>• باید جویده شود.</li> <li>• کنترل و نیروی زبان در جهت کمک به حرکت غذا برای جویدن و نگه داشتن آن هنگام جویدن در داخل دهان لازم است.</li> <li>• نیروی زبان برای حرکت لقمه برای بلع لازم است.</li> <li>• درد یا خستگی در هنگام جویدن.</li> <li>• این بافت غذایی برای افرادی که دندانهای خود را از دست داده اند و یا دندانهای مصنوعی آنها نامتناسب است، مناسب می باشد.</li> </ul>
<p>روش تست کردن</p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a></p>	
<p>تست فشار با چنگال</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• از فشار لبه ی چنگال می توان از بریدن یا خرد کردن استفاده کرد.</li> <li>• هنگامی که نمونه ای از غذا به اندازه انگشت شست (۱.۵ cm × ۱.۵ cm) تحت فشار چنگال قرار می گیرد تا جایی که ناخن انگشت شست سفید شود، نمونه غذا خرد می شود و تغییر شکل پیدا می کند و حتی زمانی که چنگال از روی آن برداشته شود باز هم به شکل اولیه خود باز نمی گردد.</li> </ul>

<p><b>تست فشار با قاشق</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● فشار قاشق به کناره های این غذا باعث بریدن یا شکسته شدن این بافت به قطعات کوچکتر می شود.</li> <li>● هنگامی که نمونه ای از غذا به اندازه ناخن انگشت شست ( ۱.۵ cm × ۱.۵ cm ) تحت فشار لبه ی قاشق قرار می گیرد، خرد می شود و تغییر شکل پیدا می کند و زمانی که قاشق از روی آن برداشته شود باز هم به شکل اولیه خود بر نمی گردد.</li> </ul>
<p><b>تست چاپستیک</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● چاپستیک می تواند برای شکانیدن این بافت به قطعات کوچکتر مورد استفاده قرار – گیرد.</li> </ul>

### تست انگشت

- از نمونه‌ای به اندازه‌ی ناخن انگشت شست ( $1.5 \text{ cm} \times 1.5 \text{ cm}$ ) استفاده کنید. نمونه را می‌توان تحت فشار انگشت شست و انگشت اشاره تا زمانی که رنگ آنها سفید شود، خرد کرد. زمانی که فشار متوقف شود نمونه دیگر به حالت اولیه خود باز نمی‌گردد.

### غذاهای خاص یا دیگر مثالها

#### گوشت (انواع گوشت‌های قرمز، مرغ، بوقلمون و ...)

- گوشت باید پخته و ترد شود و بزرگتر از  $1/5 \text{ cm} \times 1/5 \text{ cm}$  نباشد.
- اگر امکان سرو گوشت به صورت نرم و ترد در اندازه‌های  $1/5 \text{ cm} \times 1/5 \text{ cm}$  نباشد، باید به صورت چرخ شده و مرطوب سرو شود.

#### ماهی

- ماهی پخته شده و به مقدار کافی نرم باشد تا بتوان آنرا بوسیله چنگال، قاشق و چاپستیک به اندازه‌های کوچک تقسیم کرد
- باید بدون استخوان و تیغ باشد.

#### کاسرول / خورش / کاری

- آب خورش در این غذاها باید غلیظ باشد.
- می‌تواند شامل ماهی، گوشت و سبزیجات باشد به شرطی که تکه‌های پایانی پخته شده بیشتر از  $1/5 \text{ cm} \times 1/5 \text{ cm}$  نباشند و نرم و ترد باشند.
- در آنها توده‌های سفت نباشد.

#### میوه

- به صورت له شده سرو شوند.
- قسمت‌های فیبر مانند میوه‌ها مناسب نیست.
- آب اضافی میوه باید گرفته شود.
- باید توانایی هر فرد را در کنترل میوه‌هایی که آب زیادی دارند (مثل هندوانه)، زمانی که آب میوه در دهان طی جویدن از خود میوه جدا می‌شود، به صورت انفرادی مورد ارزیابی قرار داد.



## سبزیجات

- سبزیجات در نهایت باید در اندازه‌های  $1/5 \text{ cm} \times 1/5 \text{ cm}$  پخته یا بخار پز شوند.
- سبزیجات تفت داده شده، نیمه سرخ شده، سفت هستند و نرم و ترد نیستند.

## سرلاک / غلات آماده صبحانه

- ذرات نرم و ترد که توده‌های آنها بزرگتر از  $1/5$  سانتی متر نباشد، قابل قبول است.
- بافت به طور کامل نرم باشد.
- هر گونه شیر و یا مایعات اضافی باید گرفته شود.

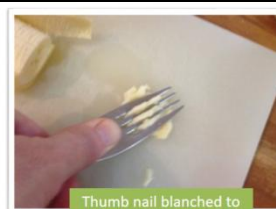
## نان

- هیچ نازی توصیه نمی‌شود مگر این که به تشخیص متخصص اختلال بلع بر اساس بررسی انفرادی مناسب باشد.

## برنج

- نباید به صورت ذره ذره / دانه دار / چسبیده باشد.

- ناخن شست سفید و بی رنگ می‌شود.
- نمونه له می‌شود و پس از حذف فشار به شکل اولیه خود بر نمی‌گردد.



Thumb nail blanched to white



SOFT & BITE-SIZED  
Sample squashes and does not return to its original shape when pressure is released



# معمولی/سفره



<p><b>توضیحات / ویژگیها</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• غذاهای روزانه و عادی از انواع بافتها که متناسب با سن و تکامل فرد می باشند.</li> <li>• از هر روشی برای خوردن این غذاها استفاده می شود.</li> <li>• غذاها ممکن است سفت و برشته یا بطور طبیعی نرم باشند.</li> <li>• در سطح هفتم هیچ محدودیتی برای اندازه غذاها وجود ندارد و بنابراین ممکن است غذاها دارای اندازه های متفاوت باشند:</li> <li>• کوچکتر یا بزرگتر ۸ میلی متر (اطفال)</li> <li>• کوچکتر یا بزرگتر از ۱۵ میلی مترا = ۱.۵ سانتی متر (بزرگسالان)</li> <li>• هیچ گونه محدودیت بافتی در این سطح وجود ندارد.</li> <li>• شامل تکه های سفت، سخت، جویدنی، فیبر دار، ریشقای، خشک، ترد، برشته و شکننده است.</li> <li>• شامل غذاهای حاوی دانه، سبوس، غضروف، استخوان و پوسته است..</li> <li>• شامل غذاهایی با "درجه غلظت دوگانه" یا "درجه غلظت مخلوط" است که شامل جامدات و مایعات می شود.</li> </ul>
<p><b>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• در این مرحله فرد توانایی گاز زدن غذاهای سخت و نرم را دارد و میتواند آنها را به اندازه کافی بجود تا حدی که یک توپ منسجم نرم / لقمه را که "آماده بلعیدن" است شکل دهد.</li> <li>• به راحتی توانایی جویدن تمام بافت های غذا بدون خستگی وجود دارد.</li> <li>• توانایی درآوردن استخوان یا غضروف از دهان بدلیل این که نمی توان آنها را به صورت این بلعید.</li> </ul>
<p>روش تست کردن قابل اجرا نیست</p>	

<p>توضیحات / ویژگیها</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>غذاهایی که بر اثر رطوبت (با آب یا بزاق) یا تغییر دما (حرارت) از یک بافتی (مثلا جامد) به بافت دیگر تبدیل می شوند.</li> </ul>
<p>مبنای منطقی فیزیولوژیکی برای این سطح از غلظت</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نیاز به گاز زدن ندارد.</li> <li>کمی جویدن نیاز دارد.</li> <li>پس از تغییر بافت بر اثر دما یا رطوبت / بزاق ممکن است از زبان برای شکستن این غذاها استفاده کرد.</li> <li>ممکن است این روش برای آموزش رشد یا توانبخشی مهارتهای جویدن استفاده شود (مثل رشد جویدن در اطفال و افراد دچار ناتوانیهای رشدی؛ توانبخشی عملکرد جوین پس از سکنه مغزی).</li> </ul>
<p>روش تست کردن</p> <p><a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a></p>	
<p>تست فشار با چنگال</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نمونه غذا با تغییر حرارت و رطوبت می تواند به راحتی تغییر شکل پیدا کند و حتی زمانی که نیروی وارده از بین می رود به حالت اولیه خود باز نمی گردد.</li> <li>از نمونه ای با اندازه انگشت شصت ( <math>1.5 \text{ cm} \times 1.5 \text{ cm}</math> ) استفاده کنید، ۱ میلی لیتر آب را روی نمونه بریزید و ۱ دقیقه صبر کنید. با چنگال به نمونه فشار بیاورید تا حدی که انگشت شصت سفید شود. در این حالت نمونه بافت غذای انتقالی را خواهد داشت اگر که:</li> <li>با برداشتن چنگال و حذف فشار آن بر روی نمونه، بافت غذا له و متلاشی شود و هیچ شباهتی به شکل اولیه خود نداشته باشد</li> <li>یا به طور مشخص ذوب شود و هیچ شباهتی به شکل اولیه خود نداشته باشد (مثل چیس یخی یا خرده های یخ).</li> </ul>
<p>تست فشار با قاشق</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>همانند موارد بالا، بجای چنگال از گودی قاشق استفاده کنید.</li> </ul>
<p>روش چاپستیک</p>	<p>از نمونه ای با اندازه انگشت شصت ( <math>1.5 \text{ cm} \times 1.5 \text{ cm}</math> ) استفاده کنید، ۱ میلی لیتر آب را روی نمونه بریزید و ۱ دقیقه صبر کنید. نمونه باید تحت کمترین فشار به راحتی با استفاده از</p>

	چاپستیک شکسته شود.
تست انگشت	از نمونه‌ای با اندازه انگشت شصت ( ۱.۵ cm × ۱.۵ cm ) استفاده کنید، ۱ میلی لیتر آب را روی نمونه بریزید و ۱ دقیقه صبر کنید. نمونه باید با ساییده شدن بین انگشت شصت و اشاره به طور کامل بشکند. نمونه به شکل اولیه خود باز نخواهد گشت.

## غذاهای خاص یا دیگر مثالها

این بافت ممکن شامل موارد زیر باشد ولی محدود به این موارد نیست:

- چیپس یخی (یخ خرد شده)
- بستنی یا شربت در صورت تشخیص متخصص اختلال بلع
- ژله مخصوص اختلال بلع ژاپنی در قطعاتی ۱ میلی متر × ۱۵ میلی متر
- ویفرها (همچنین ویفر مخصوص مراسم مذهبی)
- نان بستنی که برای نگه داشتن بستنی از آن استفاده می شود.
- بعضی از بیسکویتها / کلوچهها / کراکرها
- چیپس سیب زمینی – فقط نوع له شده آن (مثل چیپس پرینگل)
- شیرینی خشک
- چیپس میگو

مثالهای خاصی که در مدیریت درمان اختلالات بلع اطفال یا بزرگسال استفاده می شود:

مواد غذایی تجاری در دسترس که به عنوان بافت انتقالی غذا محسوب می شوند و در تصویر زیر نشان داده شده اند که شامل موارد زیر است اما محدود به موارد زیر نمی باشند:

- Veggie Stix™
- پفک
- برنجک
- Baby Mum Mums™
- Gerber Graduate Puffs™
- Transitional food examples
- ویفر

نمونه غذاهای انتقالی

- پفک



- ویفر

نمونه ژله مخصوص اختلال بلع ژاپنی - توجه کنید که ژله در قطعه های ۱ میلی متر  $\times$  ۱۵ میلی متر بریده شده است.



<http://image.rakuten.co.jp/iryosyoku/cabinet/03511530/03511532/img59981825.jpg>

ناخن انگشت شست سفید می شود

نمونه خرد و شکافته می شود و پس از حذف فشار به شکل اولیه خود بر نمی گردد.

