

Choroba Parkinsona

Zalecenia żywieniowe



Szpital Wojewódzki
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Łomży

Choroba Parkinsona

Choroba zwyrodnieniowa układu nerwowego, spowodowana stopniowym zanikiem komórek nerwowych wytwarzających dopaminę, umiejscowionych w śródmózgowiu, zwanych istotą czarną. W chorobie Parkinsona liczba komórek dopaminergicznych maleje, co prowadzi do zmniejszonego wytwarzania dopaminy.

Klasyczne objawy:

- spowolnienie ruchowe,
- wzmożone napięcie mięśniowe, bóle, sztywność mięśni,
- drżenie spoczynkowe rąk,
- zaburzenia postawy, trudności w poruszaniu się.

Postępowanie żywieniowe w początkowej fazie choroby:

Rekomenduje się odżywianie zgodne z zasadami prawidłowego żywienia osób dorosłych, które obrazuje Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej IŻŻ z roku 2016.

- Zaleca się pięć posiłków w ciągu dnia, w tym trzy główne posiłki i dwie przekąski.
- Warzywa i owoce należy spożywać do każdego posiłku, z przewagą warzyw w ciągu dnia (3/4 warzyw i 1/4 owoców). Warzywa, jak i owoce są źródłem przeciwutleniaczy – witamin E, C, karotenów i flawonoidów. Wybierać warzywa i owoce sezonowe.
- Jako źródło białka należy wybierać chude mięsa (chuda wołowina, indyk, kurczak, królik), suche nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, bób), jaja oraz tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, tuńczyk, śledź). Są one bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które działają przeciwzapalnie i ochronnie na komórki nerwowe. Ryby spożywać 3 - 4 razy w tygodniu. Nasiona roślin strączkowych spożywać przynajmniej raz w tygodniu jako zamiennik mięsa.
- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastępować należy tłuszczami roślinnymi: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno), awokado. Spożywać różne rodzaje orzechów i pestek w formie dodatku do potraw i jako przekąskę.
- Należy spożywać pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy odpowiada za regulację rytmu

wypróżnień i zapobiega występowaniu zapań. Pełnoziarniste produkty zbożowe to źródło witamin i składników mineralnych.

- Spożywać należy naturalne produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka).
- Należy kontrolować ilość soli w diecie. Zamiast soli zastosować do potraw różne zioła: bazylię, tymianek, estragon, oregano, kminek, majeranek.
- Wyeliminować z diety cukier, słodycze, żywność typu fast food, słodkie napoje gazowane i słone przekąski.
- Pić przynajmniej 2 litry płynów dziennie. W pierwszej kolejności wybierać wodę, sięgać też po herbatę oraz kawę.
- Zadbać o regularną aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości organizmu.
- W przypadku problemów z gryzieniem i połykaniem należy rozważyć zmianę konsystencji diety. Aby ułatwić spożywanie posiłków, stosować antypoślizgowe sztuczce oraz spożywać potrawy, które nie wymagają krojenia.
- Jeśli występują dyskinezy ruchowe, podaż energii należy zwiększyć, aby zapobiec obniżeniu masy ciała.

Uwaga!

Niedożywienie jest częstym problemem osób dotkniętych chorobą Parkinsona, stąd prawidłowe odżywianie stanowi istotny element terapii. Właściwie dobrana dieta wspomaga proces leczenia!

Gdy przyjmujesz L-DOPE.....

Zalecenia w zaawansowanej fazie choroby, przyjmujących preparat L-DOPY :

W zależności od nasilenia fluktuacji ruchowych stosuje się odpowiednie rozłożenie ilości białka w ciągu dnia.

<u>Umiarkowane fluktuacje- duża aktywność w godzinach wieczornych</u>	<u>Nasilone fluktuacje- większa aktywność w pierwszej części dnia</u>
<ul style="list-style-type: none">• Białko równomiernie rozłożone na posiłki (5 w ciągu dnia)• Niskobiałkowe produkty zbożowe\pełnowartościowe białko (mięso, nabiał, ryby)• Warzywa i owoce• Niewielka ilość tłuszczu	<ul style="list-style-type: none">• Dieta z ograniczeniem białka w ciągu dnia• Śniadanie, II śniadanie i obiad - produkty o niewielkiej ilości białka, niskobiałkowe produkty zbożowe• Warzywa i owoce• Niewielka ilość tłuszczu• Większa ilość białka do kolacji

Pamiętaj!

L-DOPE należy popijać wodą!!!

Produkty zalecane do śniadania i obiadu:

pieczywo niskobiałkowe, ryż, kukurydza, kasza gryczana, mleko sojowe, tapioka, proso, warzywa (z wyjątkiem strączkowych), owoce, oleje, miękkie margaryny, masło (w ograniczonej ilości), śmietanka, miód, dżemy, cista i słodycze bez dodatku białka jaj i mleka, soki warzywne i owocowe.

Produkty zalecane do kolacji:

mięso, wędliny, drób, ryby, białko jaj, mleko i przetwory mleczne, żelatyna, nasiona strączkowe, orzechy, czekolada, cista i słodycze zawierające białka mleka i białka jaj, produkty zbożowe (pszenne, żytnie, owsiane, jęczmienne).

Opracowała: Anita Sadowska, Dietetyk.

Bibliografia:

Ostrowska Lucyna „Dietetyka w psychiatrii i neurologii”, PZWL, 2022.

Szostak- Węgierek Dorota „Żywnienie osób starszych”, PZWL, 2020.

Jarosz Ewa „Dieta Seniora”, PZWL, 2019.

<https://ncez.pzh.gov.pl/>