

Zalecenia dietetyczne w chorobie Parkinsona

W chorobie Parkinsona zaleca się dietę ubogobiałkową, ponieważ duże spożycie białka hamuje wchłanianie i działanie L-DOPY - leku, który w organizmie człowieka ulega przemianie do dopaminy, której brakuje w mózgu, ponieważ jej wydzielanie jest zmniejszone w chorobie Parkinsona. Wchłaniana jest z jelit i przenoszona do mózgu w ten sam sposób co aminokwasy obecne w pożywieniu (np. walina, leucyna, tyrozyna), a zatem dochodzi do konkurencji w zakresie wchłaniania.

Zbyt duże spożycie białka „przeszkadza” L-DOPIE w dotarciu do celu - mózgu, a co za tym idzie w przekształceniu się w dopaminę

Wskazana jest zwiększona ilość węglowodanów w jadłospisie, gdyż mają one pośredni wpływ na zmniejszenie ilości niekorzystnie działających aminokwasów we krwi. W początkowym okresie choroby nie jest konieczne zwiększenie kaloryczności diety. Ma to miejsce, jeśli wystąpią zaburzenia w poruszaniu się. Celem jest niedopuszczenie do utraty masy ciała. Jeśli osoba chora ma niedowagę, wskazane jest zwiększenie ilości węglowodanów (produkty zbożowe, owoce, warzywa, miód) oraz zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby, owoce morza, oleje roślinne).

Wskazania dotyczące spożycia białka zależą od etapu choroby, w związku z tym:

- gdy zaburzenia ruchu są na umiarkowanym poziomie, białko powinno być równomiernie rozłożone na wszystkie posiłki w ciągu dnia, aby poziom aminokwasów we krwi był stały. Daje to możliwość dłuższego utrzymania dobrej sprawności fizycznej
- w zaawansowanej fazie, gdy chory przyjmuje leki, zaleca się obniżenie spożycia białka.
- chorzy, którzy są oporni na działanie leku (lek nie może w pełni działać w ich organizmie), również powinni ograniczyć spożycie białka w ciągu dnia. Zaleca się by 90% białka było spożywane na kolację. W ciągu dnia – na śniadanie i obiad, wskazane jest praktycznie wykluczenie produktów białkowych. Takie ułożenie jadłospisu poprawia działanie leku, a co za tym idzie, sprawność pacjenta w ciągu dnia.

Dieta osoby z chorobą Parkinsona powinna również zawierać większą ilość produktów bogatych w błonnik (gruboziarniste kasze, pieczywo razowe, musli, otręby, surowe warzywa i owoce), w celu zapobiegania zaparciom oraz chorobom jelita grubego. Ograniczeniu powinno ulec natomiast spożycie produktów zapierających tj.: bananów, mąki ziemniaczanej, białego ryżu, białego pieczywa.

Niedociśnienie ortostatyczne – osoby chore często zmieniając pozycję z leżącej na stojącą borykają się z nagłym obniżeniem ciśnienia tętniczego, które może prowadzić do zawrotów głowy a nawet upadku. Aby pozbyć się problemu warto w ciągu dnia wypijać ok. 5-7 szklanek wody z dodatkiem [soli](#). Zaleca się zwiększenie spożycia płynów do 6-8 szklanek na dobę. Najlepiej jeśli będą to: woda, herbaty zielone i owocowe, soki owocowe i warzywne.

Zaburzenia połykania – dotyczą prawie 40% chorych i niejednokrotnie prowadzą do niedowagi oraz niedożywienia. W takich przypadkach wskazane są potrawy o papkowatej konsystencji, świetnie sprawdzają się zupy kremy i musy owocowe.

Kaloryczność diety – podobnie jak w innych chorobach neurologicznych należy zwiększyć ilość spożywanych kalorii w momencie wystąpienia zaburzeń ruchowych. Działanie to pozwoli zapobiec, częstemu w chorobie Parkinsona, zmniejszeniu masy ciała. Warto pamiętać, że dodatkowe kalorie powinny pochodzić ze spożycia węglowodanów złożonych (warzyw oraz produktów zbożowych z pełnego przemiału) oraz kwasów tłuszczowych nienasyconych (tłuszczów pochodzenia roślinnego).

Pacjenci z chorobą Parkinsona ze względu na ograniczenie produktów białkowych mogą mieć niedobory wapnia, w związku z tym konieczna jest suplementacja tego pierwiastka.

Produkty wskazane i przeciwwskazane na poszczególne posiłki

Produkty	
Bogate w białko	Ubogie w białko
Zalecane na kolację	Zalecane na śniadanie i obiad
Niewskazane na śniadanie i obiad	Niewskazane na kolację
<p>Mięso, drób, wędliny</p> <p>Ryby</p> <p>Białko jaja</p> <p>Żelatyna</p> <p>Mleko i przetwory mleczne</p> <p>Orzechy</p> <p>Nasiona roślin strączkowych</p> <p>Wybrane słodycze: zawierające białko jaja lub mleka, czekolada</p> <p>Produkty zbożowe zawierające gluten: owsiane, pszenne, żytnie, jęczmienne</p>	<p>Oleje, miękkie margaryny, z umiarem masło, śmietanka</p> <p>Mleko sojowe i ryżowe</p> <p>Owoce</p> <p>Kukurydza i warzywa inne niż nasiona roślin strączkowych</p> <p>Soki owocowe i warzywne</p> <p>Dzemy, miód, ciasta i słodycze, które nie zawierają białka jaja i mleka</p> <p>Produkty zbożowe: pieczywo niskobiałkowe, kasza gryczana, ryż, proso, tapioka</p>

Sporządziła: Marzena Gazda

Specjalista ds. Dietetyki

Źródło: Friedman A. (red.) Choroba Parkinsona Alfa Medika Pres Bielsko -Biała 1999, Walczak J.A.: Współdziałanie dietoterapii i farmakoterapii w leczeniu osób z chorobą Parkinsona SGGW Warszawa 2004