

### ZASADY ODŻYWIANIA W CHOROBIE PARKINSONA:

- ✓ **Witaminy z grupy B** – leczenie preparatami lewodopy zwiększa zapotrzebowanie na kwas foliowy, witaminę B6 i B12. Ponadto dodawane do tych preparatów inhibitory zwiększające skuteczność lewodopy takie jak benzerazyt i karbidopa, mogą zwiększać zapotrzebowanie na witaminę PP. Pacjentom zaleca się spożywanie produktów będących ich źródłem: ciemnego pieczywa, grubych kasz, warzyw, nasion, podrobów, jaj i przetworów mlecznych.
- ✓ **Witamina D** – u osób starszych z chorobą Parkinsona obserwuje się obniżoną gęstość tkanki kostnej co oznacza w konsekwencji zwiększone ryzyko złamań kości. Przyczyn tych niekorzystnych zmian upatruje się w niskiej aktywności fizycznej pacjentów, niedoborze witaminy D lub też z upośledzonym wytwarzaniem tej witaminy w organizmie. W celu spowolnienia ubytku tkanki kostnej pacjentom z chorobą Parkinsona zaleca się przyjmowanie preparatów witaminy D oraz dbanie o to, aby w codziennej diecie nie brakowało ważnych dla kości składników takich jak wapń, magnez, witamina C. Są one obecne w warzywach, owocach, herbacie i winie.
- ✓ **Dieta chorych źle odżywionych, wychudzonych oraz w zaawansowanym stadium choroby** powinna być uzupełniana dodatkowymi preparatami witaminowo-mineralnymi. Niezależnie od zaawansowania choroby oraz stanu odżywienia osoby starsze z chorobą Parkinsona powinny przyjmować preparaty witaminy D. Decyzję o wprowadzeniu do diety ewentualnych suplementów powinno się wcześniej skonsultować z lekarzem lub dietetykiem.



W Polsce na chorobę Parkinsona cierpi ok. 60–80 tysięcy osób, a co roku przybywa ok. 4–8 tysięcy nowych przypadków tej choroby.

Niedożywienie chorych na Parkinsona wynika z faktu, że znaczna część energii zużywana jest na ruchy mimowolne, drżenie czy zwiększone napięcie mięśniowe.

Dieta osób chorych na Parkinsona powinna być odpowiednio kaloryczna, smaczna i bogata w witaminy z grupy B i D. Preparaty żywieniowe zawierają w małej objętości maksimum wartości odżywczych – witamin i soli mineralnych.

Więcej informacji na:  
[www.wygrajmyzdrowie.pl](http://www.wygrajmyzdrowie.pl)

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PARTNER



**Choroba Parkinsona** jest schorzeniem ośrodkowego układu nerwowego powodującą obumieranie komórek nerwowych znajdujących się w części mózgu zwanej istotą czarną, przejawiającą się spowolnieniem ruchowym, drżeniem kończyn i sztywnością mięśni. Objawy choroby Parkinsona są wywołane degeneracją komórek nerwowych produkujących dopaminę. W Polsce jest ok. 60–80 tysięcy chorych z chorobą Parkinsona, a co roku przybywa ok. 4–8 tysięcy nowych przypadków tej choroby.

**Dopamina** to ważna substancja sygnałowa (neuroprzekaźnik), który odgrywa kluczową rolę w wielu procesach emocjonalnych i wyższych czynnościach psychicznych tj. pamięć i uczenie się, koncentracja, czuwanie i sen, nastrój oraz koordynacja ruchów. Mózg ma duże zdolności kompensacyjne, dlatego objawy Parkinsona pojawiają się dopiero, gdy obumrze ok. 85% komórek wytwarzających dopaminę.

### ROZPOZNANIE CHOROBY PARKINSONA OBEJMUJE POTWIERDZENIE WYSTĘPOWANIA:

**spowolnienia ruchowego** oraz co najmniej 1 z następujących objawów:

- ✓ sztywności mięśniowej,
- ✓ drżenia spoczynkowego (4–6 Hz),
- ✓ zaburzeń postawy niedających się wytłumaczyć pierwotnymi zaburzeniami wzrokowymi, błędnikowymi, mózdkowymi lub czucia głębokiego.

### DIAGNOZĘ POTWIERDZA:

- ✓ bardzo dobra reakcja na lewodopę (od 70 do 100% poprawy),
- ✓ ruchy mimowolne o charakterze płasawicznym w czasie leczenia lewodopą,
- ✓ utrzymująca się przez co najmniej 5 lat reakcja na lewodopę,
- ✓ rozwój objawów przez co najmniej 10 lat.

### WYRÓŻNIA SIĘ TRZY POSTACIE CHOROBY PARKINSONA W ZALEŻNOŚCI OD OBJAWÓW KLINICZNYCH:

- ✓ postać akinetyczno-hipertoniczną,
- ✓ postać drżenną,
- ✓ postać mieszaną.

**Każdy chory powinien mieć wykonane badanie neuroobrazujące:** tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny w celu wykluczenia innych przyczyn powodujących zespół parkinsonowski (guz mózgu, wodogłowie lub zmiany naczyniowe). Należy rozważyć także możliwości występowania zespołu polekowego.

**W terapii choroby Parkinsona stosowanych jest obecnie wiele leków.** Najskuteczniejszym z nich jest lewodopa – prekursor dopaminy, powodujący zwiększenie stężenia tego neuroprzekaźnika w mózgu. Najstarszą grupę leków stosowanych w leczeniu choroby Parkinsona stanowią leki cholinolityczne skuteczne zwłaszcza w leczeniu drżenia.

### U PACJENTÓW Z CHOROBA PARKINSONA WYSTĘPUJĄ PROBLEMY Z ŻYWIENIEM, ZWIĄZANE Z:

- ✓ trudnościami z gryzieniem, żuciem i połykaniem,
- ✓ trudnościami w posługiwaniu się sztućcami wynikające z drżenia i sztywności mięśni,
- ✓ osłabieniem apetytu wynikającym z zaburzeń odczuwania smaku i zapachu,
- ✓ zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego (zbyt szybkie odczuwanie sytości),
- ✓ obniżonym nastrojem (depresją),
- ✓ zwiększonym zapotrzebowaniem na energię.

Dodatkowa energia jest zużywana na ruchy mimowolne, drżenie lub zwiększone napięcie mięśniowe, które są częstymi objawami choroby Parkinsona. Dieta osób cierpiących na chorobę Parkinsona powinna być zatem odpowiednio kaloryczna, a posiłki ładnie podane i smaczne. Należy przyjmować je często, ale w niewielkich porcjach. W małej objętości powinno znaleźć się maksimum wartości odżywczych – witamin i soli mineralnych. Zalecane są pokarmy o miękkiej lub półpłynnej konsystencji, łatwe do przełknięcia. Warto, aby w menu chorego pojawiły się zupy-kremy, jogurty, twarożki, przeciery owocowe i warzywne. Najlepiej z dodatkami węglowodanowymi, czyli pieczywem, ryżem, kaszami, makaronem. Doskonałą propozycją dla chorych będą pasty serowe, suflety rybne i mięsne, leguminy, budynie. Kaloryczność dań warto podwyższać poprzez dodawanie olejów roślinnych i specjalnych preparatów żywienia medycznego.

U osób z chorobą Parkinsona obserwuje się niedobory niektórych witamin. Wynikają one ze specyfiki choroby i stosowanych w jej leczeniu leków.