



Диета и храносмилателни проблеми при Паркинсонова болест: Важни факти за пациентите

МОЖЕ ЛИ ПАРКИНСОНОВАТА БОЛЕСТ ДА ЗАСЕГНЕ ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА?

Да. Паркинсоновата болест може да причини различни гастроинтестинални (ГИ) симптоми. Понякога приеманите медикаменти благоприятстват тяхната поява. По-често обаче, основната причина е самото заболяване, което може да увреди нервните влакна, контролиращи чревния мотилитет (движенията на червата, които са отговорни за пасажа на храната).

КОЛКО ЧЕСТИ СА ГАСТРОИНТЕСТИНАЛНИТЕ СИМПТОМИ ПРИ ПАРКИНСОНОВАТА БОЛЕСТ?

- **Констипацията (запек)** е един от най-честите недвигателни симптоми на Паркинсоновата болест. Тя може да е един от първите симптоми на заболяването. Konstипацията може да е свързана директно с Паркинсоновата болест, като някои допълнителни фактори могат да я влошат:
 - Намален прием на течности
 - Промяна в диетата
 - Намалена двигателна активност
 - Някои медикаменти
- **Образуването на газове** често се причинява от забавеното изпразване на стомаха, което може да доведе до гадене и абдоминална болка.
- **Гаденето** понякога е страничен ефект от лекарствата приемани за Паркинсонова болест.

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ГАСТРОИНТЕСТИНАЛНИТЕ ПРОБЛЕМИ ДА ВЛИЯТ НА МЕДИКАМЕНТИТЕ, ПРИЕМНИ ЗА ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

ГИ проблеми могат да повлияят на приеманите медикаменти, включително леводопа, който е най-често използваният медикамент при това заболяване.

- Забавеното изпразване на стомаха може да намали абсорбцията, като това става обикновено след прием на храна.
- Приемът на храна може също да попречи на абсорбцията на леводопа.

Обсъдете със своя невролог кога трябва да се храните и кога да приемате своите медикаменти.

КАК МОЖЕ ДИЕТАТА ДА ПОДОБРИ ГАСТРОИНТЕСТИНАЛНИТЕ СИМПТОМИ ПРИ ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

Ако се нуждаете от съвет за справяне с констипацията, опитайте да:

- Увеличете приема на храни богати на фибри, като например:
 - Трици, овесени ядки
 - Пълнозърнести пшенични продукти
 - Сини сливи
 - Леща
 - Боб
 - Кайсии
- Пийте повече течности
- Включете в диетата си продукти от ферментирало мляко с пробиотици, като киселото мляко
- Увеличете физическата си активност и упражненията

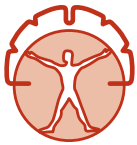
Ако забавеното изпразване на стомаха е проблем за Вас, опитайте да:

- Ограничете приема на сирене, сладки неща и продукти, богати на мазнини
- Избягвайте преяждането
- Опитайте да имате три основни хранения дневно
- Избягвайте дрямка или спане веднага след нахранване
- Яжте повече храни, които сте установили, че са лесни за храносмилане.

ПОМАГАТ ЛИ НАТУРАЛНИТЕ ПРОДУКТИ ИЛИ ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ?

Много хора смятат, че “натуралните” продукти и хранителните добавки са най-добрите, въпреки че няма достатъчно доказателства, че те помагат при Паркинсонова болест. По-долу са изброени някои важни факти, които трябва да имате предвид:

- Лекарствата за Паркинсонова болест могат да намалят нивата на vitamin B при някои хора. Дефицитът на vitamin B12 може да влоши паркинсоновите симптоми. В подобни случаи приемът на мултивитаминови е от полза.



Диета и храносмилателни проблеми при Паркинсонова болест: Важни факти за пациентите

- Vitamin D е важен за здравината на костите. Той може да предотврати появата на остеопороза - чест здравословен проблем, който причинява фрактури (счупване на кости) при тези, които са склонни да падат. Редовното излагане на слънце е най-естественият начин да се сдобие с Vitamin D.
- Обсъдете с Вашия невролог ако имате въпроси, свързани с натуралните продукти и хранителните добавки.

МОГАТ ЛИ ОПРЕДЕЛЕНИ МЕДИКАМЕНТИ ДА ПОДОБРЯТ ГАСТРОИНТЕСТИНАЛНИТЕ ПРОБЛЕМИ ПРИ ПАЦИЕНТИТЕ С ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

Ако промяната в начина на живот и изложените тук съвети за диета не помогнат, обсъдете проблемите си с Вашия невролог. Има медикаменти, които могат да Ви помогнат.

Говорете с Вашия невролог, ако имате констипация. Вашият лекар може да Ви препоръча лекарствени средства, които да помогнат. Metamucil е медикамент на избор. Може да се опита и с билкови препарати, като Senna. Ако нямат достатъчен ефект за Вас, лекарят ще Ви предпише други подобни лаксативи, които могат да са в таблетна, прахова или течна форма. Медикаментите, които засилват чревния мотилитет също помагат.

Ако имате забавено изпразване на стомаха, храната остава в стомаха Ви по-дълго, отколкото трябва. Това явление се наблюдава понякога при хора, страдащи едновременно от Паркинсонова болест и диабет. Важно е да поддържате добър контрол на кръвната захар, ако сте с диабет. Вашият лекуващ лекар може да Ви помогне с препоръки за правилните медикаменти, диета и физическа активност.