



Étrend és emésztés Parkinson-betegségben: Tudnivalók betegek számára

ÉRINTHETI-E A PARKINSON-BETEGSÉG AZ EMÉSZTÉST?

Igen, ez a betegség számos gyomor-bél rendszeri problémához vezethet. Néha a szedett gyógyszerek hatása, de főként a bélmozgást segítő idegrostok károsodása áll a háttérben, mely az alapbetegség következménye.

MILYEN GYAKORIAK A GYOMOR-BÉL PROBLÉMÁK PARKINSON-BETEGSÉGBEN?

- Az obstipáció (székrekedés) a Parkinson-kór egyik leggyakoribb nem-motoros tünete. Akár a betegség első jeleként is megjelenhet. A székrekedés a Parkinson-kór közvetlen következménye. Ugyanakkor egyes tényezők súlyosbíthatják:
 - elégtelen folyadékbevitel,
 - étrendi tényezők,
 - kevesebb testmozgás,
 - egyes gyógyszerek.
- Teltségérzet: gyakran a gyomorürülés meglassulása okozza. Émelygést és hasi fájdalmat okozhat.
- A hányinger néha a Parkinson-betegség miatt szedett gyógyszerek mellékhatása.

BEFOLYÁSOLJÁK A GYOMOR-BÉL RENDSZERI ZAVAROK A GYÓGYSZEREK HATÁSÁT?

Az emésztési problémák befolyásolhatják a gyógyszerek hatását, így a levodopát is, amely a leggyakrabban alkalmazott gyógyszer Parkinson-kórban.

- A késői gyomorürülés gátolhatja a felszívódást. Ez gyakran étkezések után okoz problémát.
- Az evés is befolyásolhatja a levodopa felszívódását. Egyeztessen orvosával, hogy mikor egyen és mikor vegye be a gyógyszerét.

HOGYAN TUDJA A DIÉTA ENYHÍTENI AZ EMÉSZTÉSI PANASZOKAT PARKINSON-KÓRBAN?

Ha a székrekedés miatt segítségre van szüksége, akkor kísérelje meg a következőket:

- Fogyasszon rostdús ételleket, például:
 - korpát,
 - teljes kiőrlésű termékeket,
 - aszalt szilvát,
 - lencsét,
 - babot,
 - sárgabarackot.

- Fogyasszon bőven folyadékot.
- Illesszen erjesztett tejtermékeket, például joghurtot az étrendjébe.
- Fokozza a fizikai aktivitást, testmozgást.

Ha a lassú gyomorürülés a problémája, akkor próbálja meg a következő változtatásokat:

- Fogyasszon kevesebb sajtot, édességet és zsíros ételeket.
- Kerülje a nehéz ételeket.
- Három főétkezése legyen a nap folyamán.
- Ne pihenjen le vagy aludjon közvetlenül az étkezés után.
- Fogyasszon többet olyan ételleket, amiket könnyen meg tud emésztetni.

SEGÍTHETNEK-E A TERMÉSZETES ALAPANYAGOK ÉS ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK?

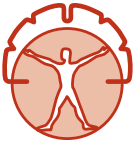
Sokak véleménye szerint a természetes alapanyagok, étrendkiegészítők a legjobbak. De nincs arra bizonyíték, hogy ezek segítenek a Parkinson-betegségen. Néhány szempontot érdemes mérlegelni:

- A Parkinson-kóros betegeknél alkalmazott gyógyszerek csökkenthetik a B-vitamin szintjét néhány esetben. A B12-vitamin hiánya súlyosbíthatja a Parkinson-betegség tüneteit. A legtöbb esetben egy egyszerű multivitamin készítmény is segíthet.
- A D-vitamin fontos a csontok épségéhez. Segít a csonttrikulást megelőzni, egy gyakori problémát, ami fokozza a csonttörés kockázatát azokban, akik hajlamosak az esésre. A rendszeres napozás a legtermészetesebb módja a D-vitamin pótlásának.
- A természetes ételek, étrendkiegészítők használatáról egyeztessen a kezelőorvosával.

GYÓGYSZERES TERÁPIA SEGÍTHET GYOMOR-BÉL PANASZOK ESETÉN PARKINSON-KÓRBAN?

Ha az életmódbeli és étrendi változások nem segítenek, akkor forduljon orvosához. Léteznek gyógyszeres lehetőségek is a panaszok enyhítésére.

Beszéljen az orvosával, ha problémát okoz a székrekedés. Az orvosa javasolhat hatékony gyógyszereket. Vizet megkötő hatóanyag, mint a Metamucil kedvező lehet. Kipróbálhat gyógynövény készítményeket, például szennát is. Ha ezek nem segítenek Önnek, akkor stimuláló, székletlazító laxatívumok jönnek szóba, melyek tableta, por, illetve folyékony formában is elérhetők. A bélmozgást fokozó gyógyszerek is segíthetnek.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Étrend és emésztés Parkinson-betegségben: Tudnivalók betegek számára

Ha a gyomortartalom lassan ürül, akkor az étel tovább marad a gyomorban, mint kellene. Ez a probléma néha akkor jelentkezik, ha valakinek cukorbetegsége van a Parkinson-kór mellett. Ha Önnek cukorbetegsége van, akkor vércukorszintjét tartsa szoros kontroll alatt. Az Önt kezelő személyzet segíthet a megfelelő gyógyszerelés, étrend és testmozgás kialakításában.