



Stravovanie a tráviace ťažkosti u pacientov s Parkinsonovou chorobou: Základné fakty pre pacientov

MÔŽE PARKINSONOVA CHOROBA NARÚŠAŤ ZAŽÍVANIE?

Áno. Parkinsonova choroba môže spôsobovať rozličné gastrointestinálne (GI) príznaky. Hoci niekedy hrajú úlohu aj lieky, častejšie je to samotné ochorenie, ktoré spôsobuje poškodenie nervových vlákien, ktoré kontrolujú pohyby Vašich čriev.

AKÉ ČASTÉ SÚ GI PRÍZNAKY PRI PARKINSONOVEJ CHOROBE?

- **Zápcha** je jeden z najčastejších nemotorických príznakov Parkinsonovej choroby. Môže byť jedným z prvých príznakov ochorenia. Zápcha môže byť priamou príčinou Parkinsonovej choroby. Ďalšie činitele, ktorú ju môžu zhoršovať, sú:
 - znížený príjem tekutín
 - zmeny stravovania
 - znížená pohyblivosť
 - niektoré lieky
- **Pocit plnosti** je často spôsobený oneskoreným vyprázdňovaním žalúdka. Môže spôsobovať nevoľnosť a bolesti brucha.
- **Nevoľnosť** býva niekedy nežiadúcim účinkom liekov na Parkinsonovu chorobu.

MÔŽU GI ŤAŽKOSTI OVPLYVNŔOVAŤ LIEKY NA PARKINSONOVU CHOROBU?

GI ťažkosti môžu mať efekt na Vašu liečbu, a to hlavne levodopu, ktorá sa pri Parkinsonovej chorobe používa najčastejšie.

- Oneskorené vyprázdňovanie žalúdka môže narušovať absorpciu. Toto sa najčastejšie deje po jedle.
- Príjem potravy môže tiež prekážať absorpcii levodopy. Porozprávajte sa so svojim lekárom kedy treba jesť a kedy užívať lieky.

AKO MÔŽE STRAVA ZLEPŠIŤ GI PRÍZNAKY PRI PARKINSONOVEJ CHOROBE?

Na zlepšenie zápch môžete skúsiť:

- zvýšiť príjem potravy s vysokým obsahom vlákniny, ako sú:
 - otruby
 - celozrnné produkty
 - slivky
 - šošovica
 - fazuľa
 - marhule
- piť viacej tekutín

- zahrnúť do Vašej stravy kyslé mliečne produkty s probiotikami, ako je jogurt
- zvýšiť fyzickú aktivitu a cvičenie

Ak Vás trápi oneskorené vyprázdňovanie žalúdka, skúste:

- obmedziť syr, sladkosti a masťné jedlá
- vyhýbať sa ťažkým jedlám
- jedávať tri hlavné jedlá denne
- vyhýbať sa zdriemnutiam po jedle
- jedzte viac potravín, ktoré sú pre Vás ľahšie na strávenie

POMÁHAJÚ PRÍRODNÉ PRODUKTY A DOPLNKY VÝŽIVY?

Mnoho ľudí sa domnieva, že prírodné produkty a doplnky sú najlepšie. Neexistuje však žiadny dôkaz, že pomáhajú pri Parkinsonovej chorobe. Tu je niekoľko vecí, ktoré by ste mali mať na mysli:

- Antiparkinsoniká môžu u niektorých ľudí znižovať množstvo vitamínu B. Nedostatok vitamínu B12 môže zhoršiť Parkinsonovu chorobu. Vo väčšine prípadov môže pomôcť jednoduchý multivitamín.
- Pre zdravé kosti je dôležitý vitamín D. Môže pomáhať v prevencii osteoporózy, častého problému, ktorý môže spôsobiť viac zlomenín u tých, ktorí sú viac náchylní na pády. Najprirodzenejší spôsob, ako získať vitamín D, je pravidelné sa vystavovať slnku.
- Porozprávajte sa s Vaším lekárom, ak máte pochybnosti ohľadom prírodných produktov alebo doplnkov.

MÔŽU SA GI PROBLÉMY ZLEPŠIŤ LIEKMI?

Ak tieto režimové a diétne opatrenia nepomáhajú, porozprávajte sa o tom s Vaším lekárom. Existujú lieky, ktoré Vám môžu pomôcť:

Jednou z možností je metamucil (psyllium). Môžete tiež skúsiť rastlinné prípravky, ako je Senna. Ak Vám tieto nezaberajú, môžu byť predpísané iné laxatíva. Môžu byť v podobe tabliet, prášku, alebo roztoku. Pomôcť môžu aj lieky, ktoré zvyšujú pohyblivosť čriev.

V prípade, že trpíte na oneskorené vyprázdňovanie žalúdka, potrava zostáva vo Vašom žalúdku dlhšie než by mala. Toto sa stáva často u ľudí s Parkinsonovou chorobou alebo cukrovkou. Ak máte cukrovku, je dôležité, aby ste si strážili Váš cukor v krvi. Váš tím zdravotníkov Vám môže pomôcť so správnymi liekmi, diétou a fyzickou aktivitou.