



Dijeta i probavni zdravstveni problemi kod Parkinsonove bolesti: ključne činjenice za pacijente

MOŽE LI PARKINSONOVA BOLEST UTJECATI NA ZDRAVLJE PROBAVNOG SUSTAVA?

Da. Parkinsonova bolest može uzrokovati niz gastrointestinalnih (GI) simptoma. Ponekad lijekovi igraju ulogu, no češće je to posljedica oštećenja živčanih vlakana koji kontroliraju pokrete crijeva.

KOLIKO SU ČESTI GASTROINTESTINALNI SIMPTOMI U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

- **Konstipacija** je jedan od najčešćih nemotoričkih simptoma Parkinsonove bolesti, a često je i jedan od prvih simptoma bolesti. Konstipacija može biti izravna posljedica Parkinsonove bolesti. Nekoliko čimbenika može pogoršati simptome konstipacije:
 - Smanjen unos tekućine
 - Promjene u prehrani
 - Smanjena pokretljivost
 - Određeni lijekovi
- **Osjećaj nadutosti** često je uzrokovan odgodom pražnjenja želuca te može izazvati mučninu i bolove u trbuhu.
- **Mučnina** je ponekad nuspojava Parkinsonovih lijekova.

MOGU LI GASTROINTESTINALNI PROBLEMI UTJECATI NA LIJEKOVE ZA PARKINSONOVU BOLEST?

GI problemi mogu utjecati na vaš lijek. To uključuje i Levodopu koja se najčešće koristi za Parkinsonovu bolest.

- Odgođeno pražnjenje želuca može oslabiti apsorpciju lijeka, što se obično dogodi nakon jela
- Unos hrane također može ometati apsorpciju Levodope. Preporuča se razgovarati sa svojim liječnikom o tome kada jesti i kada uzimati lijekove.

KAKO DIJETA MOŽE POMOĆI KOD GASTROINTESTINALNIH TEGOBA U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

Ako trebate pomoć u rješavanju zatvora, možete pokušati sljedeće:

- Povećati konzumaciju hrane bogate u vlaknima kao što su:
 - Mekinje
 - Cjelovite žitarice
 - Suhe šljive
 - Leća
 - Grah
 - Marelica

- Pijte više tekućine
- Uključite u svoju prehranu fermentirane mliječne proizvode s probioticima, poput jogurta
- Povećajte tjelesnu aktivnost i vježbanje

Ako je uzrok problema kašnjenje pražnjenja želuca onda se preporuča:

- Ograničiti unos sira, slatkiše i masnu hranu
- Izbjegavajte teške obroke
- Imajte tri glavna obroka dnevno
- Izbjegavajte drijemanje ili spavanje odmah nakon obroka
- Jedite više hrane koja vam se čini lako probavljivom

POMAŽU LI PRIRODNI PROIZVODI ILI DODACI PREHRANI?

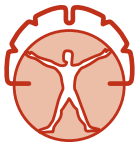
Mnogi ljudi misle da su “prirodni” proizvodi i dodaci najbolji, međutim zasad nema jasnih dokaza da je to tako. Imajte na umu nekoliko stvari kod dodataka prehrani:

- Lijekovi za Parkinsonovu bolest mogu smanjiti razinu vitamina B kod nekih ljudi, a nedostaci B12 mogu pogoršati Parkinsonove simptome. U većini slučajeva može vam pomoći jednostavni multivitamin, koji uključuje adekvatne vitamine.
- Vitamin D važan je za zdravlje kostiju te može pomoći u prevenciji osteoporoze, koji je česti problem zbog mogućih prijeloma u slučaju učestalih padova. Redovito izlaganje suncu najprirodniji je način za dobivanje vitamina D.
- Svakako razgovarajte sa svojim liječnikom ako imate pitanja o prirodnim proizvodima ili dodacima.

MOGU LI LIJEKOVİ POBOLJŠATI GASTROINTESTINALNE TEGOBE U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

Ako vam ne pomažu promjene u načinu života i prehrane, svakako razgovarajte sa svojim liječnikom. Postoje lijekovi koji vam mogu pomoći.

Razgovarajte sa svojim liječnikom ako imate problema s konstipacijom. Liječnik vam može predložiti lijekove koji pomažu. Sredstvo za povećanje volumena stolice, poput Metamucila, je jedna je od mogućnosti. Nadalje, biljni pripravci, poput Senne, mogu biti djelotvorni kod konstipacije. Ako vam to ne uspije, mogu se propisati drugi stimulatívni laksativi koji su u obliku tableta, praha ili tekućih pripravaka. Lijekovi koji povećavaju motilitet crijeva može također pomoći.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Dijeta i probavni zdravstveni problemi kod Parkinsonove bolesti: ključne činjenice za pacijente

Ukoliko imate usporeno pražnjenje želuca, hrana ostaje u trbuhu puno duže nego što bi trebala. To se ponekad događa kod ljudi koji imaju Parkinsonovu bolest i dijabetes. Ako imate dijabetes, važno je strogo kontrolirati razinu šećera u krvi. Vaš tim za liječenje može vam pomoći s pravim lijekovima, prehranom i tjelesnom aktivnošću.