



# Toiduvalik ja seedeprobleemid Parkinsoni tõve korral: oluline teave patsientidele

## KAS PARKINSONI TÕBI VÕIB MÕJUTADA SEEDESÜSTEEMI TERVIST?

Jah. Parkinsoni tõbi võib põhjustada mitmesuguseid seedetrakti sümptomeid. Mõnikord võib oma osa olla ravimitel. Aga sagedamini kahjustab soolemotoorikat reguleerivaid närve just haigus ise.

## KUI SAGELI ESINEB PARKINSONI TÕVE KORRAL SEEDETRAKTI SÜMPTOMEID?

- **Kõhukinnisus** on üks kõige sagedamaid Parkinsoni tõve mittemotoorseid sümptomeid. See võib olla üks esimesi haigusilminguid. Kõhukinnisus võib tekkida otseselt Parkinsoni tõve tagajärjel. Seda võivad süvendada muud tegurid, sealhulgas
  - ebapiisav vedelikutarbimine
  - muutused toitumises
  - vähenenud liikumine
  - mõned ravimid
- **Puhitustunne** tekib sageli mao aeglustunud tühjenemise tõttu. See võib põhjustada iiveldust ja kõhuvalu.
- **Iiveldus** võib mõnikord tekkida Parkinsoni tõve ravimite kõrvaltoimena.

## KAS SEEDETRAKTI PROBLEEMID MÕJUTAVAD PARKINSONI TÕVE RAVIMITE TOIMET?

Seedetrakti probleemid võivad mõjutada teie ravimite toimet. Sealhulgas näiteks levodopat, mis on kõige sagedamini kasutatav Parkinsoni tõve ravim.

- Mao aeglustunud tühjenemine võib halvendada ravimi imendumist. Seda juhtub sagedamini pärast sööki.
- Ka koos toiduga võtmise võib takistada levodopa imendumist. Küsi oma arstilt, millal peaksite sööma ja millal ravimeid võtma.

## KUIDAS LEEVENDADA PARKINSONI TÕVEGA SEOTUD SEEDETRAKTISÜMPTOMEID TOIDUVALIKUGA?

Kui teile teeb muret kõhukinnisus, võivad abiks olla järgmised nipid.

- Sööge rohkem kiudainerikkaid toite, näiteks:
  - kliid
  - täisteratooted
  - ploomid
  - läätsed
  - oad
  - aprikoosid
- Jooge rohkem vedelikku
- Lisage oma toiduvalikusse probiootikume sisaldavaid hapendatud piimatooteid (nt jogurt).
- Olge kehaliselt aktiivsem ja liikuge rohkem.

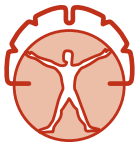
Kui teil on probleeme mao aeglustunud tühjenemisega, võib abi olla järgnevalt.

- Piirake juustu, maiustuste ja rasvase toidu söömist
- Vältige rammusaid ja raskesti seeditavaid toite
- Sööge kolm korda päevas
- Hoiduge kohe pärast sööki tukastamast või magamaminekust
- Eelistage toite, mis tunduvad teile kergesti seeditavad

## KAS LOODUSLIKEST TOODETEST VÕI TOIDULISANDITEST ON ABI?

Paljud inimesed arvavad, et kõige paremad on „looduslikud“ tooted ja toidulisandid. Kuid ei ole mingeid tõendeid, et neist oleks abi Parkinsoni tõve korral. Siin on mõned asjad, mida tasuks meele pidada.

- Parkinsoni ravimid võivad mõnel inimesel vähendada B vitamiini sisaldust. B12 vitamiini vaegus võib Parkinsoni tõve sümptomeid süvendada. Enamikul juhtudel piisab multivitamiinide võtmisest.
- D-vitamiin on tähtis luustiku tervisele. See aitab hoida ära osteoporoosi. Osteoporoos on sageli esinev terviseprobleem, mis soodustab luumurdude teket. Risk on suurem eelkõige inimestel, kellel on suurem kukkumisoht. Kõige loomulikum D vitamiini saamise viis on regulaarne päikese käes viibimine.
- Kui teil on küsimusi looduslike toodete või toidulisandite kohta, pidage nõu oma arstiga.



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

# *Toiduvalik ja seedeprobleemid Parkinsoni tõve korral: oluline teave patsientidele*

## **KAS PARKINSONI TÕVEGA SEOTUD SEEDEPROBLEEME SAAB RAVIMITEGA LEEVEDADA?**

Kui elustiili ja toiduvaliku muutmisest ei ole abi, pidage nõu oma arstiga. On olemas ravimeid, millest teil võib abi olla.

Kui teil on probleeme kõhukinnisusega, pidage nõu oma arstiga. Arst oskab teile soovitada ravimeid, milles võib abi olla. Üks võimalus on kasutada väljaheite mahtu suurendavaid preparaate, näiteks linaseemneid. Võite proovida ka taimseid ravimeid, näiteks sennat. Kui need ei aita, võidakse teile määrata stimuleerivaid lahtisteid. Need võivad olla tablettide, pulbri või vedeliku kujul. Abi võib olla ka sooleliigutusi stimuleerivatest ravimitest.

Kui mao tühjenemine on aeglustunud, jääb toit makku pikemaks ajaks kui vaja. Seda võib vahel juhtuda inimestel, kellel on nii Parkinsoni tõbi kui ka suhkurtõbi (diabeet). Kui teil on diabeet, on tähtis veresuhkur hoolikalt kontrolli all hoida. Teie ravimeeskond aitab teil leida sobivad ravimid ning oskab anda soovitusi toiduvaliku ja liikumise kohta.