



# Диета и дигестивни проблеми кај пациенти со Паркинсонова болест: Есенцијални податоци за пациенти

## ДАЛИ ПАРКИНСОНОВАТА БОЛЕСТ ВЛИЈАЕ ВРЗ ЗДРАВЈЕТО НА ДИГЕСТИВНИОТ СИСТЕМ?

Да. Паркинсоновата болест може да предизвика одредени гастроинтестинални (ГИ) тегоби. Понекогаш причина за тоа се лековите. Многу почесто, причина за тоа е самата болест која предизвикува оштетување на нервните влакна кои ја контролираат подвижноста на цревата.

## КОЛКУ СЕ ЧЕСТИ ГИ СИМПТОМИ КАЈ ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

- **Констипација** е еден од почестите не-моторни симптоми кај Паркинсонова болест. Може да биде еден од првите симптоми кои се јавуваат. Констипацијата може да биде директно резултат на самата Паркинсонова болест. Други фактори кои може да ја влошат се :
  - редуциран внес на течности
  - промени во исхраната
  - намалено движење
  - некои медикаменти
- **Чувство на подуеност** често е предизвикано од одложено стомачно празнење. Тоа може да предизвика нагон за повраќање и абдоминална болка.
- **Нагон за повраќање** понекогаш е несакан ефект од медикаментите за Паркинсонова болест.

## ДАЛИ ГИ ПРОБЛЕМИ ВЛИЈААТ ВРЗ ЛЕКОВИТЕ ЗА ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

ГИ проблеми може да имаат влијание врз медикаментите што се земаат. Тоа се однесува и на Леводопа, лек кој е најчесто користен кај Паркинсонова болест.

- Одложено стомачно празнење може да влијае врз абсорпцијата. Ова обично се случува после оброците.
- Земањето на храна може исто така да интерферира со абсорпцијата на Леводопа. Разговарајте со Вашиот доктор околу тоа кога да се јаде и кога да се земаат лековите.

## КАКО ИСХРАНАТА МОЖЕ ДА ГИ ПОДОБРИ ГИ СИМПТОМИ КАЈ ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

Доколку Ви треба помош околу справување со констипација, може да се обидете со:

- Зголемете го внесот на храна богата со растителни влакна, како:
  - влакна од трици
  - производи од цело зрно пченица

- сливи
- леќа
- грав
- кајсија
- Пиејте повеќе течности
- Вклучете ферментирани млечни производи со пробиотици, како јогурт и сл.
- Зголемете ја физичката активност и вежби

Доколку имате проблем со одложено стомачно празнење, обидете се со:

- Ограничен внес на сирења, слатка и мрсна храна
- Избегнување на обилни оброци
- Воведување на три главни оброци во текот на денот
- Избегнување на попладневни дремки и спиење после оброк
- Внесување на храна која лесно се вари

## ДАЛИ ПРИРОДНИТЕ ПРОДУКТИ ИЛИ СУПЛЕМЕНТИТЕ ВО ИСХРАНАТА СЕ ОД ПОМОШ?

Многу луѓе мислат дека „природните“ производи или суплементите во исхраната се најдобри. Но не постои доказ дека тие истите се од помош кај Паркинсонова болест. Ова се некои од работите кои треба да ги имате на памет:

- Медикаментите за Паркинсонова болест може да го намалат витаминот Б кај некои луѓе. Дефицитот на витаминот Б12 може да ги влоши симптомите на Паркинсонова болест. Во повеќето од случаите, обичен мултивитамин може да биде од помош.
- Витамин Д е важен за здравјето на коските. Истиот може да помогне во превенција од остеопороза, чест проблем кој може да резултира со повеќе фрактури кај оние кои се склони кон паѓање. Редовно изложување на сонце е најприродниот начин за добивање на витамин Д.
- Разговарајте со Вашиот доктор доколку имате прашања околу природните производи или суплементи.

## ДАЛИ ПОСТОЈАТ МЕДИКАМЕНТИ КОИ МОЖЕ ДА ГИ ПОДОБРАТ ГИ СИМПТОМИ КАЈ ПАЦИЕНТИ СО ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

Доколку животниот стил и сугестиите околу исхраната не помогнат, разговарајте со Вашиот доктор. Постојат лекови кои може да се од помош.



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

# Диета и дигестивни проблеми кај пациенти со Паркинсонова болест: Есенцијални податоци за пациенти

Разговарајте со Вашиот доктор доколку имате проблеми со констипација. Вашиот доктор може да Ви сугерира лекови кои може да се од помош. Една опција е Метамуцил (Metamucil), додаток во исхраната. Исто така може да се обидете со растителни лаксативи. Доколку овие не функционираат за Вас, може да Ви бидат препишани друг тип на лаксативи. Истите може да бидат во форма на таблети, прашок или течни препарати. Од помош може да бидат и медикаменти кои ќе ја забрзаат цревната пасажа.

Доколку имате одложено стомачно празнење, значи храната се задржува во стомакот подолго отколку што треба. Ова понекогаш се јавува кај луѓето кои имаат Паркинсонова болест или дијабет. Доколку имате дијабет, многу е важно строго да го контролирате нивото на шеќер во крвта. Вашиот доктор ќе Ви помогне во одредување на соодветните медикаменти, диета и физичка активност.