



Kosthold og fordøyelsesproblemer ved Parkinsons sykdom: Pasientinformasjon

KAN PARKINSONS SYKDOM PÅVIRKE FORDØYELSEN?

Ja. Parkinsons sykdom kan forårsake en rekke mage-tarm-symptomer. Disse skyldes noen ganger medisiner, men som oftest selve sykdommen. Parkinsons sykdom kan forårsake skade på nervefibrene som styrer tarmbevegelsene dine.

HVOR VANLIGE ER MAGE-TARM-SYMTOMER VED PARKINSONS SYKDOM?

- **Forstoppelse** er et av de vanligste ikke-motoriske symptomene ved Parkinsons sykdom. Det kan være et av de første symptomene som dukker opp. Forstoppelse kan være et direkte resultat av Parkinsons sykdom. Andre ting kan gjøre det verre, inkludert:
 - redusert væskeinntak
 - Kosthold endres
 - Redusert mobilitet
 - Noen medisiner
- **Oppblåsthet** er ofte forårsaket av forsinket tømming av innhold fra magesekken. Det kan også forårsake kvalme og magesmerter.
- **Kvalme** er noen ganger en bivirkning av parkinsonmedisiner.

KAN MAGE-TARM-PROBLEMER PÅVIRKE PARKINSONMEDISINENE DINE?

Mage-tarm-problemer kan påvirke medisinene dine. Dette inkluderer levodopa, som oftest brukes ved Parkinsons sykdom.

- Forsinket tømming av innhold fra magesekken kan svekke absorpsjonen. Dette skjer vanligvis etter måltider.
- Matinntak kan også forstyrre absorpsjonen av levodopa. Snakk med legen din om når du skal spise og når du skal ta medisinene dine.

HVORDAN KAN KOSTHOLD BIDRA TIL Å FORBEDRE MAGE-TARM-SYMTOMER VED PARKINSONS SYKDOM?

Hvis du trenger hjelp til å håndtere forstoppelse, kan det være lurt å prøve å:

- Øke fiberrik mat, som:
 - Kli
 - Fullkornsprodukter
 - Svisker
 - Linsler
 - Bønner
 - Aprikoser
- Drikke mer væske
- Inkludere fermenterte melkeprodukter med probiotika, som yoghurt, i kostholdet ditt
- Øke fysisk aktivitet og trening

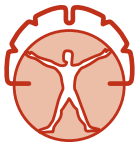
Hvis forsinket tømming av innhold fra magesekken er et problem for deg, kan du prøve å:

- Begrense ost, søtsaker og fet mat
- Unngå tunge måltider
- Ha tre hovedmåltider per dag
- Unngå å hvile eller sove rett etter et måltid
- Spise mer av maten du synes er lett å fordøye

HJELPER NATURLIGE PRODUKTER ELLER KOSTTILSKUDD?

Mange tror "naturlige" produkter og kosttilskudd er best. Men det er ingen bevis for at de hjelper ved Parkinsons sykdom. Her er noen ting du må huske på:

- Parkinsonmedisiner kan senke B-vitaminsnivået hos noen mennesker. B-vitaminmangel kan forverre parkinsonsymptomer. I de fleste tilfeller kan multivitamin-tilskudd hjelpe.
- D-vitamin er viktig for beinhelsen. Det kan bidra til å forhindre osteoporose, et vanlig problem som kan resultere i flere brudd for de som er utsatt for å falle. Vanlig soleksponering er den mest naturlige måten å få vitamin D.
- Husk å snakke med legen din hvis du har spørsmål om naturlige produkter eller kosttilskudd.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Kosthold og fordøyelsesproblemer ved Parkinsons sykdom: Pasientinformasjon

KAN MEDISINER FORBEDRE MAGE-TARM- PROBLEMER VED PARKINSONS SYKDOM?

Hvis livsstil og kostforslag her ikke hjelper, må du snakke med legen din. Det finnes medisiner for å hjelpe deg.

Snakk med legen din hvis du har problemer med forstoppelse.

Legen din kan foreslå medisiner for å hjelpe. Et mykgjørende- og volumøkende middel, som Vi-Siblin eller Husk (knuste loppefrø), er ett alternativ. Hvis det ikke fungerer for deg, kan andre avføringsmidler foreskrives. Disse kan være i form av piller, pulver eller flytende preparater. Medisiner som øker tarmmotiliteten, kan også hjelpe.

Hvis du har forsinket tømming av innhold fra magesekken, forblir maten i magen mye lenger enn den burde. Dette skjer noen ganger hos personer som har både Parkinsons sykdom og diabetes. Hvis du har diabetes, er det viktig å ha tett kontroll over blodsukkeret. Behandlingsteamet ditt kan hjelpe deg med riktig medisiner, kosthold og fysisk aktivitet.