

Dieta i zaburzenia układu pokarmowego w chorobie Parkinsona: podstawowe informacje dla pacjentów

CZY CHOROBA PARKINSONA MOŻE MIEĆ WPLYW NA NASZ UKŁADU POKARMOWY?

Tak. Choroba Parkinsona może powodować szereg objawów żołądkowo-jelitowych (OŻJ). Czasami jest to wpływ leków. Natomiast częściej to sama choroba powoduje uszkodzenie włókien nerwowych kontrolujących pracę jelit.

JAK CZĘSTE SĄ OBJAWY ZE STRONY PRZEWODU POKARMOWEGO W CHOROBY PARKINSONA?

- Zaparcia to jedno z najczęstszych pozaruchowych objawów choroby Parkinsona. Mogą być jednymi z pierwszych objawów choroby. Zaparcia zarówno mogą być bezpośrednim skutkiem choroby Parkinsona jak i inne czynniki mogą je pogorszyć, w tym:
 - Zmniejszone spożycie płynów
 - Zmiana diety
 - Ograniczona mobilność
 - Niektóre leki
- Wzdęcia są często spowodowane opóźnionym opróżnianiem żołądka. Mogą powodować nudności i ból brzucha.
- Nudności mogą również być związane z przyjmowaniem leków na chorobę Parkinsona.

CZY PROBLEMY Z PRZEWODEM POKARMOWYM MOGĄ MIEĆ WPLYW NA WCHŁANIANIE LEKÓW NA CHOROBY PARKINSONA?

Tak, problemy z przewodem pokarmowym mogą mieć wpływ na twoje leki. Szczególnie na lewodopę, która jest najczęściej stosowanym lekiem w chorobie Parkinsona.

- Opóźnione opróżnianie żołądka może utrudniać wchłanianie. Zwykle dzieje się to po posiłkach.
- Spożycie pokarmu może również wpływać na wchłanianie lewodopy. Porozmawiaj z lekarzem o tym, kiedy jeść i kiedy przyjmować leki.

W JAKI SPOSÓB ODPOWIEDNIA DIETA MOŻE POMÓC ZŁAGODZIĆ OBJAWY Z PRZEWODU POKARMOWEGO W CHOROBY PARKINSONA?

Jeśli masz problemy z zaparciami, możesz spróbować:

- Zwiększ ilość pokarmów bogatych w błonnik, takich jak:
 - Błonnik z otrębów
 - Produkty pełnoziarniste
 - Śliwki

- Soczewica
- Fasola
- Morele
- Pij więcej płynów
- Włącz do diety sfermentowane produkty mleczne z probiotykami, takie jak jogurt
- Zwiększ aktywność fizyczną i ćwiczenia

Jeśli opóźnione opróżnianie żołądka stanowi dla Ciebie problem, spróbuj:

- Ograniczyć ilość sera, słodczy i tłustych potraw
- Unikaj ciężkich posiłków
- Spożywaj trzy główne posiłki dziennie
- Unikaj drzemek i spania zaraz po posiłku
- Jedz więcej pokarmów, które uważasz za lekkostrawne

CZY PRODUKTY NATURALNE LUB SUPLEMENTY DIETY MOGĄ POMÓC?

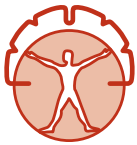
Wiele osób uważa, że najlepsze są „naturalne” produkty i suplementy. Ale nie ma dowodów, że pomagają w chorobie Parkinsona. Oto kilka rzeczy, o których należy pamiętać:

- Leki na chorobę Parkinsona mogą obniżać poziom witaminy B u niektórych osób. Niedobory witaminy B12 mogą pogorszyć objawy choroby Parkinsona. W większości przypadków pomocna może być prosta multiwitamina.
- Witamina D jest ważna dla zdrowia kości. Może pomóc w zapobieganiu osteoporozie, częstemu problemowi, który może skutkować większą liczbą złamań u osób ze skłonnością do upadków. Regularna ekspozycja na słońce to najbardziej naturalny sposób na zdobycie witaminy D.
- Pamiętaj, aby porozmawiać z lekarzem, jeśli masz pytania dotyczące produktów naturalnych lub suplementów.

CZY SĄ LEKI, KTÓRE MOGĄ POPRAWIĆ PROBLEMY Z PRZEWODEM POKARMOWYM W CHOROBY PARKINSONA?

Jeśli przedstawione powyżej sugestie dotyczące stylu życia i diety nie pomogą, koniecznie porozmawiaj z lekarzem, ponieważ dostępne są leki, które mogą Ci pomóc.

Porozmawiaj z lekarzem, jeśli masz problemy z zaparciami. Twój lekarz może zasugerować leki i środki, które mogą pomóc. Środki wypełniające na bazie błonnika z babki płesznik są jedną z opcji. Możesz także spróbować preparatów ziołowych na bazie liści i owoców senesu. Jeśli to nie zadziała, można przepisać inne



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Dieta i zaburzenia układu pokarmowego w chorobie Parkinsona: podstawowe informacje dla pacjentów

pobudzające środki przeczyszczające na receptę. Mogą mieć postać pigułek, proszków lub płynnych preparatów. Pomocne mogą być również leki zwiększające ruchliwość jelit.

Jeśli masz problemy z opóźnieniem żołądka, gdzie pokarm pozostaje znacznie dłużej niż powinien. Dzieje się tak czasami u osób z współistniejącymi chorobą Parkinsona i cukrzycą. Jeśli masz cukrzycę, ważne jest, aby ściśle kontrolować poziom cukru we krwi. Twój zespół terapeutyczny (lekarz rodzinny, diabetolog, neurolog, dietetyk) może pomóc Ci w doborze odpowiednich leków, diety i aktywności fizycznej.