



Dieta e distúrbios gastrointestinais na doença de Parkinson: fatos essenciais para os pacientes

A DOENÇA DE PARKINSON PODE AFETAR A SAÚDE GASTROINTESTINAL?

Sim. A doença de Parkinson pode causar uma variedade de sintomas gastrointestinais (GI). Às vezes, os medicamentos desempenham um papel. Mais frequentemente, é a doença que causa danos às fibras nervosas que controlam os movimentos intestinais.

QUÃO COMUNS SÃO OS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS NA DOENÇA DE PARKINSON?

- **A constipação** é um dos sintomas não motores mais comuns do Parkinson. Pode ser um dos primeiros sintomas a aparecer. A constipação pode ser um resultado direto da doença de Parkinson. Outros fatores podem agravar o quadro, incluindo:
 - Pouca ingestão de líquidos
 - Mudanças na dieta
 - Mobilidade reduzida
 - Alguns medicamentos
- **A distensão abdominal** geralmente é causada pelo esvaziamento estomacal tardio. Isso também pode causar náuseas e dores abdominais.
- **A náusea** às vezes é um efeito colateral das medicações utilizadas no tratamento da doença de Parkinson.

PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS AFETAM A AÇÃO DOS SEUS MEDICAMENTOS PARA A DOENÇA DE PARKINSON?

Problemas gastrointestinais podem afetar sua medicação. Isso inclui a Levodopa, que é a droga mais utilizada para o mal de Parkinson.

- O esvaziamento estomacal tardio pode prejudicar a absorção. Isso geralmente acontece após as refeições.
- A ingestão de alguns alimentos também pode interferir na absorção de Levodopa. Converse com seu médico sobre quando comer e quando tomar seus medicamentos.

COMO A DIETA PODE AJUDAR A MELHORAR OS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS NA DOENÇA DE PARKINSON?

Se precisar de ajuda para controlar a constipação, você pode tentar:

- Aumentar os alimentos ricos em fibras, como:
 - Fibra alimentar
 - Produtos de trigo integral
 - Ameixas
 - Lentilhas
 - Feijões
 - Damascos
- Beber mais líquidos
- Incluir produtos lácteos fermentados com probióticos, como alguns iogurtes, em sua dieta
- Aumentar atividades físicas e exercícios

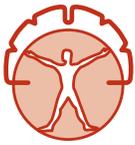
Se o esvaziamento gástrico tardio for um problema para você, tente:

- Limitar sua ingestão de queijo, doces e alimentos gordurosos
- Evitar refeições pesadas
- Fazer três refeições principais por dia
- Evite cochilar ou dormir logo após uma refeição
- Coma mais alimentos que você achar fáceis de digerir

PRODUTOS NATURAIS OU SUPLEMENTOS DIETÉTICOS AJUDAM?

Muitas pessoas pensam que os produtos e suplementos “naturais” são os melhores. Mas não há provas de que ajudem na doença de Parkinson. Aqui estão algumas coisas para manter em mente:

- Os medicamentos utilizados no tratamento da doença de Parkinson podem reduzir os níveis de vitamina B em algumas pessoas. A deficiência de B12 pode piorar os sintomas da doença de Parkinson. Na maioria dos casos, um multivitamínico simples pode ajudar.
- A vitamina D é importante para a saúde óssea. Pode ajudar a prevenir a osteoporose, um problema comum que pode resultar em mais fraturas para aqueles que estão propensos a cair. A exposição regular ao sol é a maneira mais natural de se obter vitamina D.
- Certifique-se de falar com seu médico se tiver dúvidas sobre produtos naturais ou suplementos.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Dieta e distúrbios gastrointestinais na doença de Parkinson: fatos essenciais para os pacientes

OS MEDICAMENTOS PODEM MELHORAR OS PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS NA DOENÇA DE PARKINSON?

Se o estilo de vida e as sugestões dietéticas aqui contidas não ajudarem, converse com seu médico. Existem opções de medicamentos para ajudá-lo.

Fale com o seu médico se tiver problemas de obstipação. Seu médico pode sugerir medicamentos para ajudá-lo. Um agente de volume, como Metamucil, é uma opção. Você também pode experimentar uma preparação à base de plantas, como o Senna. Se eles não funcionarem para você, outros laxantes estimulantes podem ser prescritos. Estes podem ser na forma de comprimidos, pó ou preparações líquidas. Os medicamentos que aumentam a motilidade intestinal também podem ajudar.

Se você possui um esvaziamento gástrico tardio, a comida permanece no estômago por muito mais tempo do que deveria. Isso às vezes acontece em pessoas com Parkinson e diabetes. Se você tem diabetes, é importante manter um controle rígido do açúcar no sangue. Sua equipe de tratamento pode ajudá-lo com os medicamentos, dieta e atividade física corretos.