

Dieta și sănătatea digestivă

Dificultăți legate de boala Parkinson: Fapte esențiale pentru pacienți

POATE BOALA PARKINSON SĂ AFECTEZE STAREA DE SĂNĂTATE A SISTEMULUI DVS. DIGESTIV?

Da. Boala Parkinson poate provoca o serie de simptome gastrointestinale (GI). Uneori și medicamentele joacă un rol. Dar, cel mai frecvent, însăși boala este cea care provoacă leziuni ale terminațiilor nervoase care reglează motilitatea intestinală.

CÂT DE FRECVENTE SUNT SIMPTOMELE GI ÎN BOALA PARKINSON?

- **Constipația** este unul dintre cele mai frecvente simptome non-motorii ale bolii Parkinson. Aceasta poate fi unul dintre primele simptome ale bolii. Constipația poate fi rezultatul direct al bolii Parkinson. Alți factori care pot agrava constipația, sunt:
 - Consumul redus de lichide
 - Modificări ale dietei
 - Mobilitatea redusă
 - Unele medicamente
- **Senzația de balonare** este, adesea, cauzată de golirea întârziată a stomacului, care mai poate provoca și greață, și dureri abdominale.
- **Greața** este, uneori, un efect secundar al medicamentelor antiparkinsoniene.

TULBURĂRILE GI VĂ POT AFECTA MEDICAȚIA ANTIPARKINSONIANĂ?

Tulburările GI pot influența acțiunea medicamentelor, inclusiv a Levodopei, care este cel mai frecvent medicament administrat în boala Parkinson.

- Evacuarea întârziată a stomacului poate afecta absorbția medicamentelor, dacă acestea sunt administrate după mese.
- Alimentele pot interfera cu absorbția Levodopei. Discutați cu medicul Dumneavoastră despre timpul meselor și regimul de administrare a medicamentului în raport cu mesele.

CUM AR PUTEA UN REGIM ALIMENTAR SĂ ÎMBUNĂȚEASCĂ SIMPTOMELE GI ASOCIATE BOLII PARKINSON?

Pentru ameliorarea constipației, vă recomandăm să încercați:

- Creșterea consumului de alimente bogate în fibre, cum ar fi:
 - Fibre din țărâțe
 - Produse din grâu integral
 - Prune uscate
 - Linte
 - Fasole
 - Caise
- Creșterea consumului de lichide
- Includeți în alimentație produse lactate fermentate cu probiotice, cum ar fi iaurtul
- Creșteți activitatea fizică

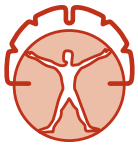
Dacă evacuarea gastrică întârziată este o problemă pentru Dvs., încercați să:

- Limitați consumul de cașcaval, dulciuri și alimentele grase
- Evitați mesele copioase
- Mâncați de trei ori în zi
- Evitați somnul imediat după mese
- Mâncați mai multe alimente care vi se par ușor de digerat

AJUTĂ OARE PRODUSELE NATURALE SAU SUPLIMENTELE ALIMENTARE?

Mulți oameni consideră că produsele și suplimentele „naturale” sunt cele mai bune. Dar nu există nicio dovadă că acestea ar ajuta în cazul bolii Parkinson. Iată câteva lucruri de reținut:

- La unele persoane, medicația antiparkinsoniană poate reduce nivelul vitaminelor grupului B. Deficiențele de vitamina B12 pot agrava simptomele bolii Parkinson. În majoritatea cazurilor, administrarea polivitaminelor poate ajuta.
- Vitamina D este importantă pentru menținerea sănătății oaselor. Ea ajută la prevenirea osteoporozei, o problemă frecventă, care poate duce la fracturi multiple la pacienții care sunt predispuși la căderi. Expunerea regulată la soare este cel mai natural mod de a obține vitamina D.
- Discutați cu medicul Dumneavoastră dacă aveți întrebări referitoare la produse naturale sau suplimente.



Dieta și sănătatea digestivă

Dificultăți legate de boala Parkinson:

Fapte esențiale pentru pacienți

EXISTĂ MEDICAMENTE CARE AR ÎMBUNĂTĂȚI PROBLEMELE GI DIN BOALA PARKINSON?

Dacă menținerea unui stil de viață corect și a unei diete alimentare nu sunt suficiente, discutați cu medicul Dumneavoastră. Există medicamente care vă pot ajuta. Discutați cu medicul dvs., dacă aveți probleme cu constipația. Acesta vă poate sugera medicația necesară. Laxativele de volum, precum Metamucilul, ar fi o opțiune. Puteți încerca și un preparat pe bază de plante, cum ar fi Senna. Dacă acestea nu funcționează pentru Dvs., pot fi prescrise alte laxative stimulante. Acestea pot fi sub formă de pastile, pulbere sau preparate lichide. De asemenea, pot fi folosite și medicamentele care stimulează motilitatea intestinului.

Dacă evacuarea gastrică nu s-a produs la timpul adecvat, atunci alimentele rămân în stomac un timp mai îndelungat. Acest fenomen, uneori, se depistează la persoanele diabetice cu boală Parkinson. Dacă aveți diabet este important să mențineți nivelul glicemiei sub control. Medicii vă pot ajuta cu prescrierea medicamentelor potrivite, dietei și activităților fizice necesare.