

Θέματα διατροφής και πεπτικής υγείας στη νόσο του Πάρκινσον: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

Μπορεί η νόσος του Πάρκινσον να επηρεάσει την πεπτική υγεία;

Ναί. Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει μια σειρά γαστρεντερικών συμπτωμάτων (GI). Μερικές φορές τα φάρμακα παίζουν ρόλο. Τις περισσότερες φορές, είναι η ασθένεια που προκαλεί βλάβη στις νευρικές ίνες που ελέγχουν τις κινήσεις του εντέρου σας.

Πόσο συχνά είναι τα γαστρεντερικά συμπτώματα στη νόσο του Πάρκινσον;

- Η δυσκοιλιότητα είναι ένα από τα πιο κοινά μη κινητικά συμπτώματα της νόσου του Πάρκινσον. Μπορεί να είναι ένα από τα πρώτα συμπτώματα που εμφανίζονται. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι άμεσο αποτέλεσμα της νόσου του Πάρκινσον. Άλλα πράγματα μπορεί να την επιδεινώσουν, όπως:
 - Μειωμένη πρόσληψη υγρών
 - Αλλαγές διατροφής
 - Μειωμένη κινητικότητα
 - Κάποια φάρμακα
- Το αίσθημα φουσκώματος προκαλείται συχνά από την καθυστερημένη κένωση του στομάχου. Αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει ναυτία και πόνο στην κοιλιά.
- Η ναυτία είναι μερικές φορές παρενέργεια των φαρμάκων για το Πάρκινσον.

Τα γαστρεντερικά προβλήματα επηρεάζουν τα φάρμακα για τη νόσο του Πάρκινσον;

Τα γαστρεντερικά προβλήματα μπορεί να έχουν επίδραση στη φαρμακευτική αγωγή σας. Αυτό περιλαμβάνει τη λεβοντόπα, η οποία χρησιμοποιείται συχνότερα για τη νόσο του Πάρκινσον.

- Η καθυστερημένη κένωση του στομάχου μπορεί να βλάψει την απορρόφηση. Αυτό συμβαίνει συνήθως μετά τα γεύματα.
- Η πρόσληψη τροφής μπορεί επίσης να επηρεάσει την απορρόφηση της λεβοντόπα. Συζητήστε με το γιατρό σας για το πότε να φάτε και πότε να πάρετε τα φάρμακά σας.

Πώς μπορεί η διατροφή να βοηθήσει στη βελτίωση των συμπτωμάτων του γαστρεντερικού συστήματος στη νόσο του Πάρκινσον;

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για τη διαχείριση της δυσκοιλιότητας, μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε:

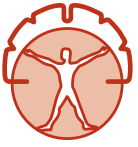
- Αυξήστε τις τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως:
 - Ίνες πίτουρου
 - Προϊόντα ολικής αλέσεως
 - Δαμάσκηνα
 - Φακές
 - Φασόλια
 - Βερίκοκα
 - Πίνετε περισσότερα υγρά
 - Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση με προβιοτικά, όπως το γιαούρτι
 - Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση
- Εάν η καθυστερημένη γαστρική κένωση είναι πρόβλημα για εσάς, προσπαθήστε να:
- Περιορίσετε τα τυριά, τα γλυκά και τα λιπαρά τρόφιμα
 - Αποφύγετε τα βαριά γεύματα
 - Να έχετε τρία κύρια γεύματα την ημέρα
 - Αποφύγετε τον υπνάκο ή τον ύπνο αμέσως μετά το γεύμα
 - Τρώτε περισσότερα από τα τρόφιμα που σας φαίνεται εύκολο να χωνέψετε

Βοηθούν τα φυτικά προϊόντα ή τα συμπληρώματα διατροφής;

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τα «φυτικά» προϊόντα και συμπληρώματα είναι τα καλύτερα. Αλλά δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι βοηθούν στη νόσο του Πάρκινσον.

Εδώ είναι μερικά πράγματα που πρέπει να έχετε κατά νου:

- Τα φάρμακα για το Πάρκινσον μπορεί να μειώσουν τα επίπεδα βιταμίνης Β σε μερικούς ανθρώπους. Η ανεπάρκεια Β12 μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα του Πάρκινσον. Στις περισσότερες περιπτώσεις, μια απλή πολυβιταμίνη μπορεί να βοηθήσει.
- Η βιταμίνη D είναι σημαντική για την υγεία των οστών. Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, ένα κοινό πρόβλημα που μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερα κατάγματα για όσους είναι επιρρεπείς σε πτώση. Η τακτική έκθεση στον ήλιο είναι ο πιο φυσικός τρόπος για να πάρετε βιταμίνη D.



Θέματα διατροφής και πεπτικής υγείας στη νόσο του Πάρκινσον: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

- Φροντίστε να μιλήσετε με το γιατρό σας εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με φυσικά προϊόντα ή συμπληρώματα.

Μπορούν τα φάρμακα να βελτιώσουν τα γαστρεντερικά προβλήματα στη νόσο του Πάρκινσον;

Εάν οι προτάσεις για τον τρόπο ζωής και τη διατροφή εδώ δεν βοηθούν, φροντίστε να μιλήσετε με το γιατρό σας. Υπάρχουν επιλογές φαρμάκων που θα σας βοηθήσουν.

Μιλήστε με το γιατρό σας εάν έχετε προβλήματα με τη δυσκοιλιότητα. Ο γιατρός σας μπορεί να προτείνει φάρμακα για να σας βοηθήσει. Ένας παράγοντας διόγκωσης είναι μια επιλογή. Μπορεί επίσης να θέλετε να δοκιμάσετε ένα φυτικό παρασκεύασμα. Εάν αυτά δεν λειτουργούν για εσάς, μπορούν να συνταγογραφηθούν άλλα διεγερτικά καθαρτικά. Αυτά μπορεί να έχουν τη μορφή χαπιών, σκόνης ή υγρών παρασκευασμάτων. Φάρμακα που αυξάνουν την κινητικότητα του εντέρου μπορεί επίσης να βοηθήσουν.

Εάν έχετε καθυστερήσει την γαστρική κένωση, το φαγητό μένει στο στομάχι σας πολύ περισσότερο από όσο θα έπρεπε. Αυτό συμβαίνει μερικές φορές σε άτομα που έχουν και Πάρκινσον και σακχαρώδη διαβήτη. Εάν έχετε διαβήτη, είναι σημαντικό να διατηρείτε αυστηρό έλεγχο του σακχάρου στο αίμα σας. Η θεραπευτική σας ομάδα μπορεί να σας βοηθήσει με τα σωστά φάρμακα, δίαιτα και σωματική δραστηριότητα.