



סוגיות בתזונה ועיכול במחלת הפרקינסון - עובדות חשובות למטופלים

- במידה ועיכוב בהתרוקנות קיבה הינה אחת התופעות שחווית, מומלץ לנסות:
- להגביל גבינה, מתוקים ומזונות שומניים
 - המנע מארוחות כבדות
 - אכול 3 ארוחות עיקריות ליום
 - המנע משינה או מנוחה מיד לאחר ארוחה
 - אכול יותר מהמזונות שאותם אתה מרגיש שקל לך לעכל.

האם מוצרים טבעיים או תוספי תזונה עוזרים?

- אנשים רבים סבורים שמוצרים "טבעיים" ותוספי תזונה הם הטובים והמומלצים ביותר. אולם אין כל הוכחה שמוצרים אלה עוזרים בפרקינסון. להלן מספר דברים שחשוב לזכור:
- תרופות למחלת הפרקינסון עלולות להוריד רמות ויטמינים B באנשים מסוימים. מחסור בויטמין B 12 עלול לגרום להחמרה בתסמיני מחלת הפרקינסון. במרבית המקרים תוסף פשוט של מולטיוויטמין עשוי לעזור.
 - ויטמין D חשוב לבריאות העצם. הוא עשוי למנוע אוסטיאופורוזיס, שהינה בעיה שכיחה שעלולה להסתיים בשברים מרובים באנשים המועדים לנפילות. חשיפה קבועה לשמש הינה הדרך הטבעית ביותר להשגת ויטמין D.
 - הקפדי/י לשוחח עם הרופא שלך אם יש לך שאלות לגבי מוצרים טבעיים או תוספים.

האם טיפולים תרופתיים עשויים לשפר את תופעות מערכת העיכול במחלת הפרקינסון?

- במידה והעצות לאורח חיים ותזונה שהועלו בעלון זה אינם עוזרים, אל תהסס/י לדבר עם הרופא שלך. קיימות אפשרויות תרופתיות שעשויות לעזור.
- דבר/י עם הרופא שלך אם יש לך בעיות עם העצירות. הרופא עשוי להציע עזרה תרופתית למצב. תכשירים יוצרי נפח כמו מטמוציל הינ אפשרות אחת. ניתן לנסות גם מוצרים צמחיים כמו סינה. אם אלה אינם משפרים את המצב קיימים חומרים לקסטיביים אחרים, אותם ניתן לרשום לך. אלה יכולים להיות בצורה של כדורים, אבקות, נוזלים. גם תרופות המגדילות תנועתיות של מערכת העיכול - עשויות לעזור.
- אם יש לך תופעה של עיכוב בהתרוקנות קיבה, המזון נישאר בקיבתך זמן ארוך בהרבה ממה שאמור להישאר שם. תופעה זו שכיחה באנשים חולים במחלת פרקינסון וגם סוכרתיים. במידה ויש לך סוכרת, חשוב שתקפיד על איזון רמות הסוכר בדמך. המרפאה הרב מקצועית שלנו יכולה לעזור לך בהתאמה מירבית של התרופות, התזונה והפעילות הגופנית.

האם מחלת הפרקינסון משפיעה על מערכת העיכול?

כן. מחלת הפרקינסון עלולה לגרום למיגוון תופעות במערכת העיכול. לעיתים, המחלה עצמה גורמת נזק לסיבי העצבים, המפקחים על תנועות המעי. לעיתים גם תרופות לפרקינסון עלולות לגרום לתופעות לוואי במערכת העיכול.

עד כמה שכיחים הסימפטומים במערכת העיכול בחולי פרקינסון?

- **עצירות** היא אחת התופעות הלא מוטורית השכיחות ביותר של מחלת הפרקינסון. זו בד"כ אחת התופעות הראשונות של המחלה, ויכולה להיות תוצאה ישירה שלה.
- עם זאת, קיימים גורמים נוספים היכולים להחמיר את תופעת העצירות:
 - שתיית נוזלים מופחתת
 - שינויים בתזונה
 - פעילות גופנית מופחתת
 - מספר תרופות
- **נפיחות ביטנית** - היא לעיתים תוצאה של האטה בקצב התרוקנות הקיבה. תופעה זו מלווה לעיתים בבחילות וכאבי בטן
- **בחילות** - הן לעיתים תופעות לוואי של התרופות למחלת הפרקינסון

האם תופעות מערכת העיכול יכולות להשפיע על התרופות לפרקינסון?

- לתופעות מערכת העיכול יכולה להיות השפעה על התרופות שלך, כולל לבודופה, שהינה התרופה העיקרית לפרקינסון.
- עיכוב בהתרוקנות הקיבה עלול לפגוע בספיגה. מצב שקורה בד"כ לאחר ארוחות.
 - אכילה גם היא עלולה להפריע בספיגת הלבודופה. מומלץ לדבר הרופא המטפל לגבי מתי לאכול ומתי ליטול את התרופות.

כיצד תזונה נכונה יכולה לשפר את תופעות במערכת העיכול בפרקינסון?

- במידה וקיים צורך לעזרה בשיפור תופעת העצירות, ניתן לנסות:
- להגביר צריכת מזונות עתירי הסיבים, כדוגמת:
 - סובין חיטה
 - מזונות מחיטה מלאה
 - שיזפים
 - קטניות (עדשים, שעועית, חומסים...)
 - משמשים
 - הגבר את שתיית הנוזלים
 - הגבר אכילת מוצרי חלב מותסים כדוגמת יוגורטים פרוביוטיים
 - הגבר פעילות גופנית