



Masalah diet dan kesehatan pencernaan pada penyakit Parkinson: Fakta penting bagi pasien

DAPATKAH PENYAKIT PARKINSON MEMPENGARUHI KESEHATAN PENCERNAAN?

Iya. Penyakit Parkinson dapat menyebabkan berbagai gejala gastrointestinal (GI). Terkadang obat juga bisa menyebabkan gangguan pencernaan. Penyakit PD juga menyebabkan kerusakan pada serabut saraf yang mengontrol pergerakan usus Anda.

SEBERAPA UMUM GEJALA GI PADA PENYAKIT PARKINSON?

- **Sembelit** adalah salah satu gejala non-motorik Parkinson yang paling umum. Ini mungkin salah satu gejala pertama yang muncul. Sembelit mungkin merupakan akibat langsung dari penyakit Parkinson. Hal-hal lain dapat memperburuk keadaan, termasuk:
 - Mengurangi asupan cairan
 - Perubahan pola makan
 - Mobilitas yang berkurang
 - Beberapa obat
- **Sensasi kembung** sering kali disebabkan oleh pengosongan perut yang tertunda. Ini juga bisa menyebabkan mual dan sakit perut.
- **Mual** terkadang merupakan efek samping dari pengobatan Parkinson.

APAKAH MASALAH GI MEMENGARUHI PENGOBATAN PENYAKIT PARKINSON ANDA?

Masalah GI dapat berdampak pada pengobatan Anda. Ini termasuk Levodopa, yang paling sering digunakan untuk penyakit Parkinson.

- Pengosongan perut yang tertunda dapat mengganggu penyerapan. Ini biasanya terjadi setelah makan.
- Asupan makanan juga dapat mengganggu penyerapan Levodopa. Bicarakan dengan dokter Anda tentang kapan harus makan dan kapan harus minum obat Anda.

BAGAIMANA DIET DAPAT MEMBANTU MEMPERBAIKI GEJALA GI PADA PENYAKIT PARKINSON?

Jika Anda memerlukan bantuan untuk mengatasi sembelit, Anda mungkin ingin mencoba:

- Perbanyak makanan kaya serat, seperti:
 - Serat bekatul
 - Produk gandum utuh
 - Prune
 - Lentil
 - Kacang
 - Aprikot

- Minum lebih banyak cairan
- Konsumsi produk susu fermentasi dengan probiotik, seperti yogurt, dalam diet Anda
- Meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga

Jika pengosongan lambung yang lambat merupakan masalah bagi Anda, cobalah untuk:

- Batasi keju, makanan manis, dan makanan berlemak
- Hindari makan berat
- Makan tiga kali makan utama per hari
- Hindari tidur siang atau tidur setelah makan
- Makan lebih banyak makanan yang menurut Anda mudah dicerna

APAKAH PRODUK ALAMI ATAU SUPLEMEN MAKANAN MEMBANTU?

Banyak orang berpikir produk dan suplemen “alami” adalah yang terbaik. Tetapi tidak ada bukti bahwa mereka membantu dengan Parkinson. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- Pengobatan Parkinson dapat menurunkan kadar vitamin B pada beberapa orang. Kekurangan vitamin B12 dapat memperburuk gejala Parkinson. Dalam kebanyakan kasus, multivitamin sederhana dapat membantu.
- Vitamin D penting untuk kesehatan tulang. Ini dapat membantu mencegah osteoporosis, masalah umum yang dapat menyebabkan lebih banyak patah tulang bagi mereka yang rentan jatuh. Paparan sinar matahari secara teratur adalah cara paling alami untuk mendapatkan Vitamin D.
- Pastikan untuk berbicara dengan dokter Anda jika Anda memiliki pertanyaan tentang produk atau suplemen alami.

DAPATKAH OBAT MEMPERBAIKI MASALAH GI PADA PENYAKIT PARKINSON?

Jika gaya hidup dan saran diet di sini tidak membantu, pastikan untuk berbicara dengan dokter Anda. Ada pilihan pengobatan untuk membantu Anda.

Bicaralah dengan dokter Anda jika Anda mengalami masalah sembelit. Dokter Anda mungkin menyarankan obat untuk membantu. Obat pencahar, seperti Metamucil adalah salah satu pilihan. Anda mungkin juga ingin mencoba sediaan herbal, seperti Senna. Jika obat tersebut tidak berhasil untuk Anda, obat pencahar stimulan lain dapat diresepkan. Ini mungkin dalam bentuk pil, bubuk atau sediaan cair. Obat yang meningkatkan motilitas usus juga dapat membantu.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Masalah diet dan kesehatan pencernaan pada penyakit Parkinson: Fakta penting bagi pasien

Jika Anda ada gangguan pengosongan lambung, makanan akan tetap berada di perut Anda lebih lama dari yang seharusnya. Ini kadang-kadang terjadi pada orang yang menderita Parkinson dan diabetes. Jika Anda menderita diabetes, penting untuk tetap mengontrol gula darah Anda. Tim perawatan Anda dapat membantu Anda dengan obat-obatan yang tepat, diet dan aktivitas fisik.