



Ishrana i problem sa varenjem u Parkinsonovoj bolesti: osnovne činjenice za pacijente

DA LI PARKINSONOVA BOLEST MOŽE DA UTIČE NA FUNKCIONISANJE SISTEMA ZA VARENJE?

Da. Parkinsonova bolest može da uzrokuje niz gastrointestinalnih simptoma, a i nekada lekovi koji se koriste u lečenju Parkinsonove bolesti mogu doprineti pojavi ovih simptoma. Ipak, u najvećem broju slučajeva sama bolest dovodi do oštećenja nervnih vlakana koji kontrolišu sistem za varenje.

KOLIKO SU GASTROINTESTINALNI SIMPTOMI ČESTI U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

- **Opstipacija** je jedan od najčešćih simptoma Parkinsonove bolesti, a može biti i jedan od prvih simptoma bolesti. Opstipacija nastaje u sklopu Parkinsonove bolesti, a mogu je pogoršati:
 - Nedovoljan unos tečnosti
 - Promene u ishrani
 - Nedovoljno kretanje
 - Neki lekovi
- **Osećaj nadutosti** najčešće nastaje usled odloženog pražnjenja želuca, koje može da izazove i mučninu i bolove u stomaku.
- **Mučnina** se povremeno javlja i kao neželjeni efekat lekova za Parkinsonovu bolest.

DA LI PROBLEMI SA VARENJEM UTIČU NA EFIKASNOST LEKOVA ZA PARKINSONOVU BOLEST?

Problemi sa varenjem mogu da utiču na efikasnost lekova koji se koriste za Parkinsonovu bolest, između ostalih i na efikasnost levodope koja je najčešće korišćeni lek za Parkinsonovu bolest.

- Odloženo pražnjenje želuca može da smanji apsorpciju lekova, što se najčešće dešava nakon obroka.
- Konzumiranje hrane takođe može imati uticaja na apsorpciju levodope. Sa svojim lekarom napravite plan uzimanja hrane i lekova.

DA LI SE ISHRANOM MOGU POBOLJŠATI GASTROINTESTINALNI SIMPTOMI U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

U lečenju opstipacije se preporučuju:

- Konzumiranje hrane bogate vlaknima kao što su:
 - Mekinje
 - Žitarice celog zrna
 - Suve šljive
 - Sočivo
 - Pasulj
 - Kajsije
- Unos veće količine tečnosti
- Uvođenje fermentisanih mlečnih proizvoda sa probiotikom, npr. jogurta u ishranu
- Redovna fizička aktivnost i vežbanje

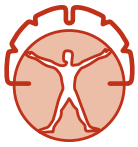
Ukoliko imate problem sa odloženim pražnjenjem želuca, možete pokušati sa:

- Ograničenim unosom sira, slatkiša i hrane bogate mastima
- Izbegavanjem obilnih obroka
- Uvođenjem tri glavna obroka
- Izbegavanjem dremanja ili spavanja neposredno nakon obroka
- Konzumiranjem dominantno hrane koju lako varite

DA LI PRIRODNI PROIZVODI ILI DIJETETSKI SUPLEMENTI POMAŽU?

Iako većina ljudi smatra da su "prirodni" proizvodi i suplementi zdravi, nema dokaza da su oni korisni kod pacijenata sa Parkinsonovom bolešću. Treba ipak obratiti pažnju na sledeće:

- Lekovi za Parkinsonovu bolest mogu da snize nivo vitamina B12 kod nekih osoba. Deficijencija vitamina B12 može da pogorša neke simptome Parkinsonove bolesti. U najvećem broju slučajeva, nadoknada se može izvršiti običnim multivitaminskim preparatom.
- Vitamin D je važan za zdravlje kostiju jer sprečava osteoporozu koja može dovesti do preloma kod osoba koje su sklone padanju. Redovno izlaganje suncu je najprirodniji način unosa vitamina D.
- Razgovarajte sa svojim lekarom ukoliko imate pitanja o prirodnim proizvodima i suplementima.



Ishrana i problem sa varenjem u Parkinsonovoj bolesti: osnovne činjenice za pacijente

DA LI LEKOWI MOGU DA POBOLJŠAJU GASTROINTESTINALNE PROBLEME U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

Ukoliko promene u ishrani i stilu života ne daju željeni rezultat, razgovarajte sa svojim lekarom jer postoje lekovi koji Vam mogu pomoći.

Ako imate problema sa opstipacijom lekar Vam može preporučiti odgovarajuće lekove, kao što su na primer, Metamucil (suplement koji sadrži prirodna vlakna) ili sena (biljni preparat). Ukoliko ovi preparati ne daju željeni efekat, može Vam biti prepisan laksativ u formi tableta, praha ili tečnosti. Lekovi koji povećavaju pokretljivost creva Vam takođe mogu pomoći.

U slučaju odloženog pražnjenja želuca, hrana zaostaje u želucu duže nego što bi trebalo. Ovo je posebno često kod osoba koje pored Parkinsonove bolesti imaju i dijabetes. Ukoliko imate dijabetes, važno je da održavate optimlnu kontrolu šećera u krvi, a lekar Vam može posavetovati odgovarajuće lekove, dijetu i fizičku aktivnost.