



Parkinson Hastalığında diyet ve sindirimsel sağlık sorunları: Hastalar için gerekli bilgiler

PARKINSON HASTALIĞI SİNDİRİMSEL SAĞLIĞI ETKİLEYEBİLİR Mİ?

Evet. Parkinson hastalığı bir dizi gastrointestinal (Gİ) semptomlara sebep olabilir. Bazen ilaçlar rol oynayabilir. Daha sıklıkla, sebep, hastalığın barsak hareketlerini kontrol eden sinir liflerine verdiği hasardır.

PARKINSON HASTALIĞINDA Gİ SEMPTOMLAR NE SIKLIKTADIR?

- **Kabızlık** Parkinson hastalığının en sık non-motor semptomlarından. İlk ortaya çıkan semptomlardan biri olabilir. Kabızlık Parkinson hastalığının direkt sonucu olabilir. Kötüleştiren diğer durumlar şunlardır:
 - Azalmış sıvı alımı
 - Beslenme değişiklikleri
 - Azalmış barsak hareketleri
 - Bazı ilaçlar
- **Şişkinlik hissi** sıklıkla barsak boşalmasının gecikmesi nedeniyle oluşur. bu gecikme bulantı ve karın ağrısına da sebep olabilir.
- **Bulantı** bazen Parkinson ilaçlarının bir yan etkisidir.

Gİ SORUNLAR PARKINSON HASTALIĞI ILAÇLARINIZI ETKİLER Mİ?

Gİ sorunların ilaçlarınız üzerinde bir etkisi olabilir. Bu durum, Parkinson hastalığında en sık kullanılan ilaç olan Levodopa' yı da etkiler.

- Gecikmiş mide boşalımı emilimi bozabilir. Bu durum sıklıkla yemeklerden sonra görülür.
- Gıda alımı da sıklıkla Levodopa emilimi ile etkileşebilir. İlaç alım zamanınız ve yemek zamanlarınız ile ilgili doktorunuzla konuşunuz.

PARKINSON HASTALIĞINDA Gİ SEMPTOMLARI DÜZELTMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR

Kabızlığınızı düzeltmek için yardıma ihtiyaç duyuyorsanız, aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

- Aşağıdakiler gibi liften zengin gıda alımını artırın:
 - Kepek lifi
 - Tam buğdaylı ürünler
 - Meyve kuruları
 - Mercimek
 - Fasulye
 - Kayısı
- Daha fazla sıvı alın

- Diyetinize yoğurt gibi fermente süt ürünlerini dahil edin
- Egzersiz ve fiziksel aktiviteyi artırın

Gecikmiş mide boşalımı sizin için bir problem ise, aşağıdakileri deneyin:

- Peynir, şekerli ve yağlı gıda tüketimini sınırlandırın
- Ağır yemeklerden kaçının
- Günde üç ana öğün beslenin
- Yemekten hemen sonra kestirmekten veya uyumaktan kaçının
- Sindirimi kolay olan gıdalardan daha fazla tüketin

DOĞAL ÜRÜNLERİN VEYA GIDA TAKVİYELERİNİN FAYDASI OLUR MU?

Çoğu insan “doğal” ürünlerin ve takviyelerin en iyisi olduğunu düşünür. Fakat bunların Parkinson’ da yardımcı olduğuna dair bir kanıt yoktur. Akılda tutulması gereken bazı noktalar şunlardır:

- Parkinson ilaçları bazı kişilerde B vitamini düzeylerini düşürebilir. B12 eksikliği Parkinson semptomlarını kötüleştirebilir. Çoğu vakada, tek bir basit vitamin yardımcı olabilir.
- D vitamini kemik sağlığı için önemlidir. Düşmeye eğilimi olan kişilerde daha fazla kırığa yol açabilecek sık bir problem olan osteoporozdan korunmaya yardımcı olabilir. Düzenli güneş ışığı almak D vitamini almanın en doğal yoludur.
- Doğal ürünler ve takviyelerle ilgili sorularınız olduğunda mutlaka doktorunuzla konuşun.

İLAÇLAR PARKINSON HASTALIĞINDA Gİ SORUNLARI DÜZELTEBİLİR Mİ?

Eğer yaşam stili ve beslenme önerileri yardımcı olmuyorsa mutlaka doktorunuzla görüşün. Size yardımcı olabilecek ilaç seçenekleri bulunmaktadır.

Kabızlıkla ilgili sorunlarınız varsa doktorunuzla konuşun. Doktorunuz size yardımcı olacak ilaçlar önerebilir. Metamusil gibi hacim arttırıcı bir ajan bir seçenek olabilir. Sinameki gibi bitkisel bir karışım da denemek isteyebilirsiniz. Bunlar işe yaramazsa diğer stimülan laksatifler reçete edilebilir. Bunlar hap, toz veya sıvı şekilde olabilirler. Barsak hareketliliğini arttıran ilaçlar da yardımcı olabilir.

Eğer mide boşalmanız gecikiyorsa, ilaç midenizde olması gerekenden daha uzun zaman kalacaktır. Bu durum bazen hem Parkinson hem de şeker hastalığı olan kişilerde görülür. Eğer şeker hastalığınız varsa, kan şekersnizin sıkı kontrol altında tutulması önemlidir. Sizi tedavi eden ekip doğru ilaçlar, beslenme ve fiziksel aktivite ile size yardımcı olabilir.