SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY,

71-455 SZCZECIN, UL. ARKOŃSKA 4

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBIE PARKINSONA**

Prawidłowa dieta chorych jest bardzo ważnym uzupełnieniem leczenia farmakologicznego.

Odpowiednio zbilansowana dieta:

- zapobiega utracie masy ciała, niedoborom składników mineralnych i witamin, odwodnieniu
i niedożywieniu

- łagodzi objawy ze strony przewodu pokarmowego (prewencja i leczenie zaprać)

- poprawia efekt terapeutyczny (prawidłowe wchłanianie leku)

ZALECENIA:

1. Zwiększenie spożycia płynów- kobiety 2,0 litry, mężczyźni 2,5 litra dziennie.
2. Zawartość białka w diecie w początkowej fazie choroby zgodna z zaleceniami żywienia osób starszych (około 1-1,2g/kg należnej masy ciała). W przypadku nasilenia choroby - zalecana ilość białka wynosi 0,8g/kg należnej masy ciała.
3. Zawartość białka w diecie powinna być dostosowana do stopnia zaawansowania choroby oraz trybu życia pacjenta. W tym celu ważna jest współpraca zarówno z lekarzem jak i dietetykiem.
4. Stopniowe wprowadzanie diety bogatej w błonnik: zwiększenie spożycia warzyw (najlepiej
w postaci surowej), pełnoziarnistych produktów zbożowych (kasza gryczana, pieczywo razowe, graham), otrąb (np. pszennych), owoców i owoców suszonych, kompotów przygotowanych na bazie owoców.
5. Jeśli jest potrzeba prowadzenia diety łatwostrawnej- wszystkie wysokobłonnikowe produkty należy poddać obróbce termicznej i mechanicznej i spożywać w postaci rozdrobnionej.
6. Spożywanie produktów poprawiającą perystaltykę jelit, m.in. tłuszcze roślinne (oliwa
z oliwek, olej lniany, siemię lniane), produkty mleczne fermentowane (jogurt, kefir, mleko zsiadłe).
7. Spożywanie 5-6 posiłków w ciągu dnia, nieduże objętościowo, o wysokiej wartości odżywczej
8. Przygotowanie urozmaiconych posiłków, kolorowych, estetycznie podanych (poprawa apetytu).
9. Zaleca się wyraziste w smaku przyprawy: koper, imbir, pietruszka, bazylia, estragon, tymianek, cynamon, wanilia i inne, wpływające na pobudzenie apetytu.
10. Aby zapobiegać suchości jamy ustnej zaleca się ssanie kostek lodu, popijanie wody, żucie gumy do żucia bez cukru, stosowanie specjalnych preparatów nawilżających, ślinopodobnych.
11. **W każdym posiłku powinny znajdować się warzywa i/ lub owoce oraz masło lub olej.**
12. Produkty takie jak mięso, wędliny, ryby, produkty mleczne, jaja powinny stanowić 1/3 lub mniej zawartości talerza, natomiast pozostałe 2/3 należy uzupełnić produktami pochodzenia roślinnego (zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce, orzechy i nasiona).
13. **Produkty bogate w białko powinny być rozłożone równomiernie pomiędzy poszczególnymi posiłkami lub spożywane w drugiej połowie dnia.**
14. **Ze względu na zwiększone ryzyko osteoporozy oraz złamań spowodowanych wypadkami zaleca się jest spożywanie witamin: D (tłuste ryby, oleje rybie, jaja), K (m.in. ciemnozielone warzywa liściaste, kapustne), wapnia (głównie mleko i jego przetwory) i magnezu (produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, orzechy, kakao, gorzka czekolada, sery podpuszczkowe, ryby, banany, niektóre warzywa). Jeśli nie jest możliwe dostarczenie produktów z dietą, należy rozważyć suplementację w porozumieniu z lekarzem.**
15. **Wraz z dietą należy dostarczać odpowiedniej ilości witamin A (warzywa i owoce m.in. marchew, natka pietruszki, jarmuż, szpinak, brokuły, morele, brzoskwinie), C (natka pietruszki, czarne porzeczki, kiwi, czerwona papryka, warzywa kapustne, truskawki, owoce cytrusowe), E (tłuszcze roślinne, produkty zbożowe, orzechy, warzywa, produkty mleczne oraz mięsne) karotenoidów, polifenoli (różnorodne warzywa i owoce) oraz kwasy tłuszczowe omega-3 (oleje roślinne: lniany, rzepakowy, sojowy, nasiona lnu, orzechy włoskie).**
16. Należy pamiętać, aby dostosować zastawę stołową do problemów występujących w chorobie (trudności z utrzymaniem sztućców, kubków itd.). Spożywanie posiłków powinno przebiegać powoli, poprzez dokładne przeżuwanie/gryzienie ze względu na możliwe problemy
z połykaniem.

Żywienie powinno być ściśle dostosowane do fazy choroby.

Przykładowe jadłospisy (w zależności od fazy choroby)

1. dieta z redystrybucją białka - wstępna faza choroby, mniej ostre fluktuacje ruchowe

I ŚNIADANIE: Chleb graham, masło, sałatka z brokuła, pomidora, z jajkiem, z oliwą, Kawa
z mlekiem,

II ŚNIADANIE: koktajl warzywno- owocowy z dodatkiem maślanki: szpinak, banan, kiwi, maślanka, nasiona słonecznika, oliwa, sok z cytryny

OBIAD: Zupa z fasolki szparagowej, ziemniaki z natką, klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym, surówka z selera i jabłka z jogurtem

PODWIECZOREK: Kasza jaglana z musem jabłkowym z cynamonem i rodzynkami, jogurt naturalny

KOLACJA: Chleb graham, pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem, olej lniany, sok
warzywny

1. dieta z redystrybucją białka - pacjenci oporni na działanie leku - lewodopy, ciężkie fluktuacje ruchowe, najczęściej późniejszy etap choroby

I ŚNIADANIE: kasza jaglana z warzywami z oliwą

II ŚNIADANIE: sałatka owocowa z siemieniem lnianym i cynamonem (kiwi, banan, pomarańcz)

OBIAD: Krem z dyni, ryż biały, cukinia duszona z pomidorami, koncentratem
i dodatkiem bazylii z oliwą

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z płatkami owsianymi, słonecznikiem, z jabłkiem
i cynamonem

 KOLACJA: Chleb graham, masło, pasta z makreli z jajkiem, sałatka z sałaty

i rzodkiewki z olejem lnianym/oliwą, maślanka

KOLACJA II: Papryka pieczona faszerowana mięsem z piersi kurczaka z natką pietruszki

*Źródło:*

*Dietetyka Kliniczna. Red. Naukowa Marian Grzymisławski 2019*

*Opracował: Maria Jeleńska- dietetyk SPWSZ Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora*

 *Nr 93/2020 z dnia 16.03.2020r.*