МЕДИСОРБ

Питание пациентов с болезнью Паркинсона

Информация для пациентов

Основные проблемы, связанные с питанием пациента !

- Нарушение моторики ЖКТ
- Усвоение Леводопы
- Отсутствие аппетита
- Социальная изолированность
- Низкий доход пациента
- Побочные действия лекарств

Когда есть?

1. Приём пищи необходимо разделять с приемом лекарственных средств: препарат принимать на голодный желудок, утром, первый прием пищи должен быть не ранее, чем через 2 часа, после приема лекарства.
2. Если нет возможности принимать препарат натощак, необходимо до приема лекарственного средства есть небольшое количество пищи, бедной белками.
3. Учитывая возможность возникновения побочных эффектов препарата в виде симптомов двигательной флуктуации с периодами “on-off” для лучшего всасывания препарата в первой половине дня рекомендуется есть белковую пищу вечером.
4. Учитывать комулятивное действие различных лекарств (например, Леводопу и железо надо принимать в разное время, чтобы сохранить воздействие и того, и другого.
5. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна.

Как есть?

У пациентов с болезнью Паркинсона могут возникать затруднения с жеванием и глотанием, а также чувство будто кусок застревает в горле. Для профилактики этих состояний **рекомендуется следующее**:

- есть, сидя прямо
- при глотании наклоняться немного вперед
- есть маленькими порциями
- не брать новую порцию еды, пока не пережевана и не проглочена предыдущая
- жидкость пить маленькими глотками
- обращать внимание на движение языка при жевании и глотании пищи и жидкости
- запивать каждую порцию твердой пищи
- есть маленькими порциями, но часто

Необходимо помнить о консистенции пищи: сухие и жареные блюда труднее пережевывать, глотать и переваривать, чем вареные блюда и пюре.

Для помощи при дрожании рук или неловкости во время приема пищи **можно использовать**:

- питье через соломинку
- вместо вилки использовать ложку
- ручки чашек, рукоятки ножей, вилок, ложек обмотать, чтобы они стали толще
- удобна посуда с двумя ручками
- тарелку прикрепить к столу с легким наклоном

Полезные и необходимые в рационе продукты при болезни Паркинсона

Рыба

используются морские и речные сорта, но предпочтения следует отдать нежирным видам

Птица

легко усваивается и не содержит избыток железа, токсичного для нервных клеток

Кисломолочные продукты с невысокой жирностью

йогурты, творог, кефир способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта

Растительные масла

содержат необходимые нутриенты, замедляют развитие атеросклероза сосудов, служат ценным источником энергии

Злаки

богаты витаминами и минералами, легко усваиваются организмом

Яйца

доступный и ценный источник белка и фосфолипидов

Продукты с высоким содержанием витаминов

Свежая зелень

петрушка, укроп, салат, кинза, руккола - мелко измельчаются для салатов

Апельсины, мандарины, лимоны

цитрусовые богаты антиоксидантами, но конкурируют с препаратами Левадопы, употреблять через 2-3 часа после приема таблеток; соки цитрусовых лучше исключить из рациона

Шпинат

можно употреблять в сыром виде и для тушения

Яблоки

доступны по цене, рекомендуется очищать перед употреблением и нарезать дольками

Разрешенные продукты при болезни Паркинсона

- Сладости (пастила, мед, сухофрукты, зефир);
- Чай и чайные напитки (ройбуш, каркадэ);
- Овощи и фрукты (зелень, корнеплоды, ягоды);
- Орехи (грецкие, кешью, макадамия, пеканы).

Запрещенные продукты при болезни Паркинсона

- Жирное мясо (нарушает всасывание лекарственных препаратов);
- Икра (содержит много соли);
- Грибы (плохо перевариваются в организме);
- Манная крупа (провоцирует запор);
- Консервы;
- Колбасы;
- Готовые полуфабрикаты;
- Шоколад;
- Маргарин;
- Сдоба.

Необходимо помнить:

• Питание должно быть 5-6 разовым, между 3 основными приемами пищи устраивать перекусы;
• Необходимо употреблять продукты, обладающие легкой перевариваемостью и усвояемостью;
• Необходимо большое количество жидкости — 6-8 стаканов в день;
• Рекомендуется есть маленькими порциями;
• Во время еды не нужно торопиться;
• После проглатывания еды полезно пить немного воды;
• Пациент должен концентрироваться на движениях языка;
• Сидеть за столом надо прямо, при глотании немного наклонить голову вперед;
• При снижении веса, рекомендуется вести пищевой дневник – записывать объем, характер принятой за день еды.

МЕНЮ

для пациентов с болезнью Паркинсона на каждый день

ПН

завтрак
Каша овсяная с яблоками, некрепкий кофе с молоком
перекус
Яблоко, нарезанное дольками
обед
Суп с фрикадельками, овощной салат (помидор, огурец, растительное масло)
перекус
Стакан ряженки, хлебец
ужин
Брокколи на пару, котлета на пару

ВТ

завтрак
Макароны, чай
перекус
Банан, морс
обед
Суп-пюре из тыквы, отбивная из индейки под соусом
перекус
Горсть кешью
ужин
Рыба белая запеченная с овощами

СР

завтрак
Каша гречневая, сухофрукты, компот
перекус
Апельсин
обед
Картофельное пюре, гуляш из мяса, салат морковный
перекус
Зефир, стакан кефира
ужин
Гороховая каша с луком

ЧТ

завтрак
Оладьи из ржаной муки с отрубями, некрепкий чай
перекус
Груша
обед
Свекольник, соте из кролика, свежие листья салата айсберг
перекус
Творог с ягодами
ужин
Лосось на пару, салат из свеклы

ПТ

завтрак
Каша пшенная, сыр сулугуни, чай с молоком
перекус
Пастила, компот
обед
Салат из свежей капусты со сметаной, куриные котлеты
перекус
Кисломолочный йогурт без добавок
ужин
Овощное рагу с картофелем

СБ

завтрак
Перловая каша, чай с молоком
перекус
Киви
обед
Рыба морская на пару, салат из авокадо
перекус
Сок овощной, хлеб черный с семечками
ужин
Омлет с сыром, салат из моркови

ВС

завтрак
Вязкая рисовая каша, некрепкий чай
перекус
Чернослив
обед
Борщ, котлеты по-киевски
перекус
Сок фруктовый, хлебец
ужин
Греческий салат с сыром фета, отварной язык

Это важно

Алкоголь при болезни Паркинсона запрещен.
Алкоголь опасен по следующим причинам:
• Приводит к истощению нервных клеток;
• Вызывает зависимость;
• Стимулирует агрессию;
• Ухудшает координацию и постуральную неустойчивость.

Кофе
• Кофе при болезни Паркинсона должно использоваться ограниченно.
• Употребление крепкого напитка усиливает тремор и истощает нервную систему.
• Диета при паркинсонизме рекомендует использовать кофе не чаще 2 раз в неделю в сочетании с молоком.

Сигареты
У курильщиков болезнь наступает реже, чем у некурящих людей. Но у больных людей никотин токсично воздействует на нервную систему, усиливается тремор и ухудшает течение атеросклероза.

Отсутствие аппетита

• При депрессивном поведении и отсутствии аппетита можно разрешить пациенту попробовать немного любимой пищи.

• Перед едой разрешено съесть чуть-чуть маринованных огурцов, кусочек сырокопченой колбасы, дольку шоколада.

• Вкус знакомой пищи поможет справиться с плохим настроением и вернуться к нормальному образу жизни.

Запоры

• При запорах следует употреблять много жидкости (не менее 2-ух стаканов с каждым приемом пищи).

• Пациенту следует увеличить дневную активность и физические нагрузки.

• В рацион дополнительно вводят большое количество клетчатки (овощи, фрукты, отруби, чернослив).

• Можно периодически использовать мягкие слабительные (лактулоза).

«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»
(Сократ)

2 0 2 1