

Dieta w chorobie Parkinsona

- **Warzywa i owoce spożywaj do każdego posiłku, z przewagą warzyw w ciągu dnia – w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.**
- **W ciągu dnia spożywaj 4 – 5 posiłków o małej objętości, zachowując 3 – 4 godzinne przerwy między nimi.**
- **Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastępuj tłuszczami roślinnymi: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno), awokado.**
- **Spożywaj naturalne produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka).**
- **Pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie.**
- **Kontroluj ilość soli w diecie. Zamiast soli dodawaj do potraw różne zioła: bazylię, tymianek, estragon, oregano, kminek, majeranek.**

