



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – CHOROBA PARKINSONA

Choroba Parkinsona to postępujące zaburzenie neurodegeneracyjne. Do jej objawów należy drżenie, sztywność, akinezja, niestabilność postawy spowodowane niedoborem dopaminy w istocie czarnej mózgu. Celem stosowanego leczenia jest zminimalizowanie objawów i niepełnosprawności. Prawidłowe odżywienie organizmu jest istotne na wszystkich etapach choroby, a poświęcenie większej uwagi aspektom leczenia związanym z dietą może złagodzić objawy choroby poprzez poprawę stanu odżywienia i zwiększenie skuteczności leczenia. W pierwszym okresie choroby, gdy dolegliwości są łagodne i nie ma innych przewlekłych schorzeń wymagających stosowania specyficznej diety, zalecenia żywieniowe powinny być oparte na zasadach zdrowego żywienia osób dorosłych. W innym wypadku dietę należy dobrać do schorzeń towarzyszących i zawsze uwzględnić modyfikacje diety przy leczeniu lewodopą. Lewodopa jest substancją czynną wchodzącą w skład większości leków stosowanych przy leczeniu tej choroby.

WAŻNE

Farmakoterapia jest podstawą leczenia choroby Parkinsona. Ważne jest aby stosować się do zaleceń lekarza dotyczących dawki i sposobu przyjmowania leku. W przypadku gdy substancją czynną leku jest lewodopa (L-DOPA), należy dodatkowo odpowiednio zmodyfikować dietę by leczenie było skuteczne! Lekami zawierającymi L-DOPE są np.: Madopar, Madopar HBS, Nakom, Sinemet CR. W innym wypadku, wystarczy, że dieta będzie opierać się na zasadach zdrowego żywienia.

UWAGI INDYWIDUALNE

L – D O P A , A D I E T A NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

- **Zadbaj o przyswajalność L-DOPY** - aby poprawić wchłanianie lewodopy, zaleca się przyjmowanie leku **30 minut przed posiłkami i/lub 2 godziny po posiłku**, zawsze popijając wodą. Aby jeszcze lepiej lek się wchłoniął można popijać go wodą gazowaną z dodatkiem soku z cytryny.
- **Zadbaj o odpowiednią podaż białka!** Białko (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego), które jest bardzo ważnym składnikiem diety, konkuruje z lewodopą i przeszkadza jej w dotarciu do mózgu. Zalecane jest więc **ograniczenie białka** do:
 - **1 g/kg masy ciała** gdy dolegliwości są łagodne
 - **0,8 g/kg masy ciała** w zaawansowanej fazie choroby, kiedy występują fluktuacje ruchowe
 - **1,2 g/kg masy ciała** w przypadku niedożywieniaNie należy więc białka całkowicie wykluczać z diety ponieważ jest ono niezbędnym składnikiem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W diecie powinny więc znaleźć się produkty będące źródłem białka, ale w ograniczonych ilościach. Należą do nich: mleko, jogurty, kefiry, sery twarogowe, jaja, chude mięso, ryby, dobrej jakości wędliny, nasiona roślin strączkowych (grostek, soja, soczewica, ciecierzycy, bób, fasola). **Ważne jest aby pamiętać, by produktów będących głównym źródłem białka nie spożywać wraz z lekiem!**
- **Zadbaj o odpowiedni rozkład białka na posiłki**, dzięki temu zmniejszy się ryzyko zaburzenia wchłaniania leku. Można to zrobić na dwa sposoby:
 - 1) Rozłożyć białko równomiernie na wszystkie posiłki
 - 2) Ograniczyć podaż białka w ciągu dnia do 10% rekomendowanej ilości, z wyjątkiem posiłku wieczornego, który powinien dostarczyć resztę białka. W praktyce oznacza to spożywanie w pierwszej połowie dnia posiłków niskobiałkowych (7-10g białka na posiłek), a dopiero w godzinach wieczornych, w 1-2 ostatnich posiłkach dostarczenie organizmowi w posiłku pozostałej ilości białka. To rozwiązanie jest polecane szczególnie pacjentom, u których wystąpiła oporność na działanie lewodopy.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY (60g białka)

ŚNIADANIE (6g białka)

Kasza jaglana ugotowana (5 łyżek) z jabłkiem pieczonym (1 średnia szt.), cynamonem (szczypta), odrobiną masła (płaska łyżeczka) i rodzynkami (1 łyżka), herbata bez cukru)

II ŚNIADANIE (10,2g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) posmarowane cienką serkiem kanapkowym (1 pełna łyżeczka – 10g) z wędzonym łososiem (1 cienki plaster – 30g), sałatą (3 liście), ogórkiem świeżym (1 mały gruntowy) i rzodkiewką (5 małych szt.) sok pomarańczowy wzbogacany wapniem (niepełna szklanka)

OBIAD (21,4g białka)

**Zupa ogórkowa z ziemniakami (1 niepełny talerz)
Ziemniaki gotowane (3 małe sztuki) z pieczonym udkiem kurczaka (1 mała sztuka – 80g) i duszonym szpinakiem na oleju rzepakowym, skropionym sokiem z cytryny (1 szklanka), woda**

PODWIECZOREK (1,5g białka)

Kisiel z porzeczek zagęszczony mąką ziemniaczaną (1 szklanka), wafle kukurydziane (3 szt.), woda

KOLACJA (20g białka)

Grzanki z bułki graham (1 duża szt.), posmarowane masłem (1 pełna łyżeczka), sałatka grecka (sałata: 5 liści, pomidor: duża szt., oliwki: 5 szt., ser feta: 2 cienkie plastry – 50g, oliwa z oliwek: 1 łyżeczka), herbata bez cukru

BIAŁKO W DIECIE

	Produkt	porcja	ilość BIAŁKA
MIĘSO	Pierś z kurczaka / indyka	½ piersi (100 g)	21 g
	Podudzie z kurczaka bez skóry	1 pałka (80 g)	17 g
	Szynka z piersi kurczaka	2 plastry (25 g)	5 g
	Mięso mielone drobiowe / wieprzowe	½ szklanki (95 g)	16 g
	Schab pieczony	1 plaster (55 g)	16 g
RYBY	Śledź w oleju	1 płat (100 g)	20 g
	Filet z dorsza	1 filet (100 g)	18 g
	Filet z mintaja	1 filet (120 g)	20 g
	Tuńczyk z puszki	½ puszki (60 g)	16 g
	Filet z łososia	½ filetu (100 g)	20 g
NABIAŁ	Krewetki koktajlowe	1 szklanka (90 g)	15 g
	Twaróg chudy	1 plaster (30 g)	8 g
	Twaróg półtłusty	1 plaster (30 g)	5 g
	Serek wiejski	1 sztuka (200 g)	22 g
	Serek typu „Almette”	1 łyżka (20 g)	1,5 g
	Jogurt naturalny	1 sztuka (200 g)	10 g
	Jogurt „skyr”	1 sztuka (150 g)	18 g
	Mleko / Maślanka / Kefir	1 szklanka (240 g)	8 g
	Ser mozzarella light	½ kulki (63 g)	12 g
	Jajko „L”	1 sztuka (55 g)	7 g
PRODUKTY ROŚLINNE	Komosa ryżowa	4 łyżki (56 g)	8 g
	Ciecierzycy konserwowa	4 łyżki (80 g)	5 g
	Soczewica	4 łyżki (48 g)	12 g
	Makaron z roślin strączkowych (surowy)	1 szklanka (80 g)	16 g
	Makaron (surowy)	1 szklanka (80 g)	9 g
	Pieczywo pszenne	2 kromki (70 g)	6 g
	Pieczywo graham	2 kromki (70 g)	6 g
	Płatki owsiane górskie	3 łyżki (30 g)	4 g
	Ryż nie gotowany	4 łyżki (40 g)	3 g
	Kasza kuskus surowa	4 łyżki (52 g)	3,5 g
	Tofu	2 łyżki (40 g)	5 g
Siemię lniane	2 łyżki (20 g)	6 g	

ok. 75g białka otrzymamy np. z produktów:

400 ml mleka, 65 g sera twarogowego, 100 g mięsa / ryb / drobiu bez kości, 32 g chudej wędliny, 17g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 190-210 g

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach) =

6-8 szklanek



PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowie, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały.
- <https://ncez.pzh.gov.pl> - Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem i specjalistą ds. aktywności fizycznej.



PODSTAWOWE ZALECENIA

- **Przyjmuj leki zalecone przez lekarza**, a w przypadku stosowania preparatów na bazie L-DOPY stosuj się do dodatkowych zasad koniecznych by lek skutecznie działał (patrz ramka L-DOPA, a dieta).
- Posiłki spożywaj regularnie, **4-5 razy dziennie**. Dzień rozpocznij śniadaniem nie później niż godzinę od wstania, natomiast ostatni posiłek spożyj nie później niż 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwać pokarmy**. Wyrobienie tych nawyków jest bardzo ważne ponieważ wraz z rozwojem choroby mogą pojawiać się problemy z połykaniem.
- **Zadbaj o różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy. Źródła białka podlegają ograniczeniu jedynie w przypadku stosowania leków z lewodopą!
- **Zadbaj o odpowiednią podaż energii**. Niedostateczna podaż energii może doprowadzić do niedożywienia organizmu, a tym samym do nasilenia objawów choroby. Może być to związane z niewystarczającym spożyciem lub nasilonym zapotrzebowaniem na energię, które zwiększa się szczególnie przy występowaniu dyskinez ruchowych. Nieodpowiednia podaż energii będzie skutkowała utratą masy ciała, dlatego **warto monitorować masę ciała i ważyć się regularnie**. W obu przypadkach, gdy dochodzi do niezamierzonej utraty masy ciała należy zwiększyć spożycie pokarmów. Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, zaburzenia połykania, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), skonsultuj się z lekarzem, który oceni Twój stan zdrowia i odżywienia.
Z drugiej strony nadmierna masa ciała także nie jest pożądana ponieważ m.in. utrudnia poruszanie się. Dlatego ważnym jest **utrzymywanie prawidłowej masy ciała**.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 30-35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!**

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Głównym źródłem energii powinny być **produkty zbożowe**. Warto postawić na produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Warto zadbać aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia. Nie należy ich jednak spożywać w zbyt dużych ilościach i zachować odpowiedni odstęp między ich spożyciem, a zażyciem leku na bazie L-DOPY
- Oprócz **mięsa** wzbogac swój jadłospis w **ryby** oraz **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego. Podobnie jak wyżej, zadbaj o to by te produkty nie utrudniały wchłaniania lewodopy.
- Codziennie spożywaj **warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie min. 5 porcji warzyw i owoców = 400g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców. Spożycie większej ilości warzyw i owoców może wiązać się z dodatkowymi korzyściami dla zdrowia, dlatego warto by były one stałym elementem diety.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu lub z bardzo małą ilością, grillowanie.
 - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie na dużej ilości oleju.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- **Słodycze spożywaj z umiarem**. Zbyt duże ich spożycie w stosunku do produktów wyżej wymienionych może być przyczyną niedoborów pokarmowych.
- W przypadku wystąpienia **zaparć** – zwiększ spożycie błonnika i zadbaj o odpowiednie nawodnienie.

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, masło, orzechy, nasiona, pestki). W przypadku stosowania lewodopy źródła **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka, nasiona roślin strączkowych) **należy spożywać z umiarem** i dodawać do każdego posiłku w równomiernych ilościach lub większą jego ilość spożyć w posiłkach wieczornych.

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodiennej diecie.



SZACUNKOWA LICZBA PORCJI POSZCZEGÓLNYCH GRUP PRODUKTÓW W CIĄGU DNIA

GRUPY PRODUKTÓW	LICZBA PORCJI W CIĄGU DNIA	PRZYKŁADY WIELKOŚCI 1 PORCJI
PRODUKTY ZBOŻOWE	min. 5	1 kromka chleba pełnoziarnistego • ½ bułki graham • ½ szklanki płatków śniadaniowych • szklanki musli • ½ szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy (gryczana, pęczak, jęczmienna, jaglana) • ½ szklanki ugotowanego makaronu z mąki razowej
WARZYWA	min. 4	1 szklanka warzyw liściastych (sałata, roszponka, rukola, kapusta, cykorja, szpinak, szczaw, seler naciowy, botwina) • ½ szklanki warzyw gotowanych (brokuły, kalafior, brukselka, marchew, buraki czerwone, ziemniaki, cukinia, bakłażan, dynia, seler, pietruszka) • ½ szklanki warzyw świeżych (pomidor, ogórek, kalarepka, papryka, por, rzodkiewka, marchewka) • ¾ szklanki soku warzywnego (marchwiowy, pomidorowy, wielowarzywny)
OWOCE	3	• 1 jabłko, gruszka, banan, pomarańcza, grejpfrut • 2 mandarynki, kiwi • 2 plastry ananasa • 8 dużych truskawek • 4–5 śliwek węgierki • ¾ szklanki winogron • 1 szklanka malin, porzeczek, jagód • 1 niepełna szklanka soku owocowego 100% (bez cukru) • ¼ szklanki owoców suszonych
MELKO I PRZETWORY MLECZNE	2-3	• 1 pełna szklanka mleka • 1 szklanka jogurtu, kefiru, maślanek • 1 szklanka twarogu, sera homogenizowanego • 2 grube plastry białego sera • 2 plasterki żółtego sera
MIĘSO, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ORZECHY	1	1 porcja mięsa, filetu z ryby (około 90 g – wielkości talii kart) • 1 jajko • 6 plasterków polędwicy • 3 plasterki szynki • ½ szklanki groszku zielonego, gotowanej fasoli, soczewicy, bobu
TŁUSZCZE	2	1 łyżka stołowa oleju rzepakowego, oliwy z oliwek • 3 łyżeczki margaryny • 1 łyżka stołowa masła

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Tabela z szacunkową liczbą proporcji poszczególnych produktów w ciągu dnia jest tylko kierunkowskazem. Twój organizm może potrzebować innych proporcji by prawidłowo funkcjonować. Ważne jest więc obserwowanie siebie i w przypadku zauważenia niepokojących objawów skonsultowanie się ze specjalistą celem doboru diety indywidualnie.

Opracowane przez dietetyka SP ZOZ MSWiA w Szczecinie: Natalia Horodko, na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: *Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015, wydanie IV, rozszerzone i uzupełnione; Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach - „Dobry posiłek w szpitalach”; Ślawek, J. (2012). Lewodopa w leczeniu choroby Parkinsona – wczoraj i dziś *Neurologia i Neurochirurgia Polska*, 46(1), 63-75; Sienkiewicz, K. (2007). *Poradnik dla osób z chorobą Parkinsona. Fundacja "Życie z chorobą Parkinsona"*. Dietetyka i żywienie kliniczne / red. A. Payne, H. Barker. Wyd. 1 pol. /red. J. Chojnacki. Wrocław: Elsevier Urban & Partner, cop. 2013. Sygn.: W 49438- 49439; czyt. 613; Ostrowska L: *Dietetyka w psychiatrii i neurologii*. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2022. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-zywieniowe-i-aktywnosc-fizyczna-w-chorobie-parkinsona>;