

DIETA W PRZEBIEGU CHOROBY PARKINSONA

Charakterystyka diety:

- Dieta urozmaicona.

Jednostki chorobowe:

- Choroba Parkinsona.

Techniki sporządzania potraw:

- Wskazane jest gotowanie, pieczenie w folii lub rękawie oraz duszenie bez uprzedniego obsmażania, w miarę postępu choroby, potrawy powinny być rozdrabniane lub miksowane.

Białko a lewodopa:

- zaleca się przyjmowanie leku 30 minut przed posiłkiem lub 2 godziny po posiłku i popijanie go wodą;
- Produkty będące źródłem białka zwierzęcego powinny stanowić 1/3 lub mniej zawartości talerza, natomiast pozostałe 2/3 należy uzupełnić produktami pochodzenia roślinnego;
- Jeżeli występują umiarkowane fluktuacje ruchowe (pacjenci dodatkowo wykazujący stosunkowo dużą aktywność w godzinach wieczornych) produkty bogate w białko powinny być rozłożone równomiernie pomiędzy poszczególnymi posiłkami;
- Podstawą każdego posiłku są produkty zbożowe z dodatkiem źródła pełnowartościowego białka (mięso, nabiał, ryby). Dodatkowo istotne są warzywa i owoce, nie należy zapominać o niewielkiej ilości tłuszczu np. masło, olej.
- Produkty zwierzęce o dużej zawartości białka powinny być dodatkiem do potraw, nie powinny być ich głównym składnikiem.

U chorych z nasilonymi fluktuacjami (z większą aktywnością do godzin południowych) produkty białkowe powinny być ograniczane w ciągu dnia do 10-15% rekomendowanej dziennej ilości, z wyjątkiem kolacji - posiłek ten powinien dostarczać resztę białka zalecanego normą żywienia. Zatem śniadanie, drugie śniadanie oraz obiad powinny obfitować w żywność niskobiałkową, a kolacja w wysokobiałkową.

Podział produktów zalecanych:

Produktu zalecane od śniadania do obiadu	Produkty zalecane do kolacji
-pieczywo niskobiałkowe -ryż -kukurydza -kasza gryczana -tapioka -proso -mleko sojowe -mleko ryżowe -warzywa (oprócz strączkowych) -owoce -tłuszcze w ograniczonych ilościach: masło, oleje roślinne, śmietanka -miód, dżemy, ciasta bez dodatku jaj i mleka -soki warzywne i owocowe	-chude mięso i wędliny -tłuste ryby -produkty mleczne: jogurty, sery, mleko, twarogi - orzechy tj. arachidowe, migdały, nerkowce -nasiona roślin strączkowych: fasola, ciecierzycza, soczewica, -pieczywo pszenne, żytnie, owsiane, jęczmienne -komosa ryżowa

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_229	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W PRZEBIEGU CHOROBY PARKINSONA		

Ogólne zasady:

- Nie można nadmiernie ograniczać ilości białka w diecie chorego, ponieważ schorzenie to wiąże się z częstszym ryzykiem niedożywienia;
- W codziennej diecie nie może zabraknąć produktów dostarczających wapnia (produkty mleczne, mak, sardynki, jarmuż, sezam) i witaminy D (ryby morskie, np. łosoś, śledź, sardynka, szprot, halibut, tuńczyk, dorsz, sola, mintaj);
- Codzienna dieta powinna być jak najbardziej urozmaicona;
- Aby nie doprowadzać do powstawania zapać należy wybierać produkty bogate w błonnik i spożywać duże ilości płynów;
- Posiłki powinny być spożywane powoli, w spokojnej atmosferze w pozycji siedzącej, jest to istotne szczególnie, gdy pojawiają się problemy z połykaniem, wówczas posiłki mogą być rozdrabniane, miksowane;
- Gdy pojawia się problem z ciśnieniem krwi przy zmianach pozycji ciała posiłki powinny być niezbyt obfite i pozbawione dużej ilości węglowodanów, szczególnie cukrów prostych, dodatkowo należy wypijać 250-500 ml wody szybko przez 3-4 minuty po przebudzeniu, jeśli objawy pojawiają się podczas wstawania z łóżka lub rano;
- Jeżeli nie ma problemów z ciśnieniem można spożyć produkty solone;
- Należy ograniczyć do minimum lub zupełnie wykluczyć picie alkoholu;
- Zalecane uprawianie umiarkowanej aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości, aktywność tą należy uprawiać przez większość dni w tygodniu około 3-40 minut;
- Bardzo ważne jest nawodnienie organizmu, należy wypijać około 2 l dziennie, płyny nie powinny być słodzone. Zalecane są napary ziołowe, wodę. Płyny należy przyjmować zanim jeszcze powstanie uczucie pragnienia, ponieważ jest pierwsza oznaka odwodnienia.

Wskazówki:

- należy utrzymywać masę ciała w granicach normy;
- posiłki powinny być doprawione, dostosowane do indywidualnej preferencji żywieniowej, podane w sposób estetyczny;
- w pierwszym etapie choroby, gdy nie ma innych przewlekłych schorzeń wymagających stosowania, specyficznej diety, należy komponować posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Starać się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin.
- zalecane jest 5 posiłków dziennie spożywane regularnie o stałych porach;
- ostatni posiłek nie później niż 2-3h przed snem;
- śniadanie powinno być spożywane nie później niż godzinę od wstania;
- W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę.