

CHOROBA PARKINSONA

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów
i ich rodzin **dieta 7-dniowa**

mgr **Iwona Sajór**
prof. dr hab. med. **Jarosław Sławek**

WPROWADZENIE



Prawidłowe żywienie i styl życia mają wpływ na funkcjonowanie każdego człowieka. Są jednak szczególnie ważne w warunkach schorzeń przewlekłych, takich jak choroba Parkinsona.

Nie ustalono jak dotąd roli substancji toksycznych pochodzących np. z pożywienia, które mogłyby tę chorobę wywoływać. Niemniej jednak wczesne zmiany patologiczne, zanim jeszcze pojawią się typowe objawy (spowolnienie ruchów, sztywność mięśni, drżenie spoczynkowe czy chwiejność postawy), są widoczne w układzie nerwowym przewodu pokarmowego. Jedną z pierwszych oznak (w okresie późnym niekiedy bardzo dotkliwa) są zaparcia. Może tu pomóc odpowiednia dieta, stosowna ilość płynów oraz aktywność fizyczna. W okresie późnym pojawiają się zaburzenia połykania oraz chudnięcie. Osoby z chorobą Parkinsona są też narażone bardziej niż ich rówieśnicy na osteoporozę (mało ruchu, niewiele słońca), a co za tym idzie na złamania kości. Nadwaga z kolei pogarsza sprawność ruchową oraz samodzielność chorego i też jest niewskazana.

W chorobie Parkinsona pacjenci często pytają o dietę. Należy stwierdzić, że w schorzeniu tym nie ma specjalnego sposobu odżywiania się, tzw. diety parkinsonowskiej (w porównaniu do np. diety cukrzycowej).



Niemniej jednak przestrzeganie kilku prostych zaleceń zawartych w tym opracowaniu może ułatwić Państwu życie, wchłanianie leków stosowanych w chorobie Parkinsona bywa bowiem zaburzone poprzez niestosowanie się do odpowiednich wskazań.

Częstym problemem starszych osób jest ograniczanie (czasami nieświadome) ilości płynów. Sprzyja to zaparciom, gorszemu wchłanianiu leków, przegrzaniu organizmu i odwodnieniu (w chorobie Parkinsona zaburzona jest termoregulacja i łatwo np. o udar słoneczny), a także spadkom ciśnienia krwi z ryzykiem omdleń i upadków.



Złe nawyki żywieniowe oraz przyjmowanie innych leków (np. spowalniających perystaltykę lub zmniejszających kwasowość treści żołądkowej) może także niekorzystnie wpływać na objawy choroby – np. poprzez gorsze wchłanianie lewodopy, głównego leku stosowanego w tym zaburzeniu. Zaleceń dietetycznych nie należy bagatelizować.

Mam nadzieję, że uwagi i przepisy zawarte w poniższym opracowaniu pomogą Państwu uzyskać lepsze samopoczucie na co dzień, poprawią skuteczność leczenia oraz uchronią przed upadkami i złamaniami kości – fatalnymi skutkami braku ruchu i złej diety.

Prof. dr hab. n. med. Jarosław Sławek

Kierownik Zakładu Pielęgniarstwa Neurologiczno-Psychiatrycznego,
Gdański Uniwersytet Medyczny

Kierownik Oddziału Neurologii, Szpital św. Wojciecha,
Podmiot Leczniczy „Copernicus” sp. z o.o., Gdańsk

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

W pierwszym okresie choroby Parkinsona, kiedy dolegliwości są łagodne i nie ma innych przewlekłych schorzeń wymagających modyfikacji diety (np. cukrzyca, nietolerancje pokarmowe, hipercholesterolemia – podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, niewydolność nerek itp.), należy przestrzegać zasad zdrowego żywienia:



Każdego dnia spożywaj 4–5 niewielkich objętościowo posiłków w odstępach 3–4-godzinnych. Kolację jedz nie później niż 2–3 godziny przed położeniem się spać.



Dbaj o urozmaicenie posiłków, regularnie spożywaj różnorodne produkty: zbożowe, warzywa, owoce, przetwory mleczne, mięsa, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. Są one źródłem wszystkich składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



Wykorzystuj produkty zbożowe do większości posiłków jako podstawowe źródło energii.

Najlepiej wybieraj pełnoziarniste pieczywo i makarony z mąki razowej, grube kasze, brązowy ryż, naturalne płatki i otręby, ponieważ zawierają węglowodany złożone, błonnik pokarmowy, białko roślinne, witaminy z grupy B, witaminę E, żelazo, cynk, magnez, miedź, potas i fosfor. Bielsze pieczywo, drobniejsze kasze czy przetworzone płatki zbożowe ze względu na wyższy stopień przemiału są znacznie uboższe w te składniki.



Spożywaj codziennie kilka porcji różnokolorowych warzyw i owoców

– dostarczają one dużej ilości witamin (zwłaszcza witaminy C, karotenu, kwasu foliowego), a także wapnia, potasu i magnezu. Zawierają również błonnik pokarmowy, który reguluje pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Ilość owoców, ze względu na wyższą zawartość węglowodanów (cukrów) prostych, powinna być mniejsza niż ilość warzyw.





Jedz każdego dnia chude i półtłuste produkty mleczne bogate w wapń, białko, witaminy A i D, witaminy z grupy B, magnez, potas i cynk (mleko, jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, ser twarogowy i podpuszczkowy).



Zmniejsz spożycie mięsa i wędlin do jednej porcji dziennie (łącznie 150 g) – powinny one stanowić dodatek do potraw, a nie ich główny składnik. Wybieraj chude gatunki mięsa (kurczak, indyk, mięso z królika, cielęcina, polędwica wołowa, schab wieprzowy środkowy). Mięso i wędliny możesz częściowo zastępować nasionami roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja, ciecierzycza, bób), jajami i rybami.



Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych oraz produktów zawierających dużo cholesterolu i kwasów tłuszczowych typu trans (tłuste mięso, wędliny drobno mielone i podrobowe, tłuste mleko i jego przetwory, margaryny do pieczenia, masło, smalec, pieczywo cukiernicze, ciasta, słodczyce, potrawy typu fast food). Używaj niewielkich ilości tłuszczów roślinnych (olej, oliwa, margaryna miękka do smarowania) oraz wybieraj techniki kulinarne niewymagające dodatku tłuszczu (gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie).



Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy

– nie dostarczają one organizmowi żadnych niezbędnych składników odżywczych, są natomiast źródłem kalorii, których nadmiar prowadzi do rozwoju otyłości, cukrzycy, miażdżycy, nowotworów i wielu innych chorób.



Ogranicz spożycie soli kuchennej, zwłaszcza jeśli masz nadciśnienie tętnicze – dzienny limit to 1 płaska łyżeczka (5 g), przy czym na ilość tę składa się zarówno sól dodana do potraw, jak i ta zawarta w gotowych produktach (pieczywie, wędlinach, serach itp.). Aby nie przekraczać zalecanej dziennej ilości, dodawaj mniej soli do potraw, a także zrezygnuj z dosalania, używania zup i sosów instant, gotowych mieszanek przyprawowych (stosuj pojedyncze zioła). Unikaj jedzenia konserw, marynat, kiszonek, słonych przekąsek. Ograniczenie soli w diecie nie jest konieczne, jeśli należysz do grupy osób z chorobą Parkinsona, u których występuje spadek ciśnienia przy zmianie pozycji z leżącej na stojącą (tzw. niedociśnienie ortostacyjne).





Pij odpowiednią ilość wody – jeśli lekarz nie zaleci inaczej, wypijaj przynajmniej 6–8 szklanek (1,5–2 litry) dziennie. Pamiętaj, że zapotrzebowanie na wodę jest większe, gdy wzrasta temperatura otoczenia. Unikaj picia napojów słodzonych, które są dodatkowym źródłem kalorii, oraz dużej ilości kawy (powyżej 2 filiżanek dziennie) ze względu na jej działanie moczopędne i pobudzające.



Utrzymuj prawidłową masę ciała, unikaj nadwagi i otyłości. Odżywiaj się racjonalnie i bądź aktywny fizycznie.



Unikaj spożywania alkoholu – nie zawiera żadnych składników odżywczych, a mimo to jest produktem wysokokalorycznym. Częste spożywanie nadmiernej ilości alkoholu powoduje trwałe uszkodzenia komórek organizmu, przez co sprzyja rozwojowi wielu chorób (m.in.: nadciśnienie tętnicze, podwyższone stężenie trójglicerydów, marskość wątroby, ostre zapalenie trzustki, nowotwory, choroby układu nerwowego). Alkohol wchodzi również w interakcje z lekami, zmieniając ich działanie.

Zalecane proporcje poszczególnych produktów żywnościowych w diecie przedstawia poniższa tabela

Udział produktów pochodzenia roślinnego w codziennym jadłospisie powinien być największy, natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego i tłuszcze należy spożywać w ograniczonych ilościach



Nie zapominaj o ruchu!



Liczba porcji poszczególnych grup produktów w ciągu dnia

Grupy produktów	Liczba porcji w ciągu dnia	Przykłady wielkości 1 porcji	Źródło składników odżywczych
Produkty zbożowe	min. 5	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka chleba pełnoziarnistego • ½ bułki graham • ½ szklanki płatków śniadaniowych • ⅓ szklanki musli • ½ szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy (gryczana, pęczak, jęczmienna, jagłana) • ½ szklanki ugotowanego makaronu z mąki razowej 	węglowodany (złożone – w produktach pełnoziarnistych), białko, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, składniki mineralne (magnez, cynk, fosfor, mangan, siarka)
Warzywa	4	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	węglowodany złożone, potas, magnez, błonnik pokarmowy, witaminy (β-karoten, witamina C, kwas foliowy)
Owoce	3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jabłko, gruszka, banan, pomarańcza, grejpfrut • 2 mandarynki, kiwi • 2 plastry ananasa • 8 dużych truskawek • 4–5 śliwek węgierek • ¾ szklanki winogron • 1 szklanka malin, porzeczek, jagód • 1 niepełna szklanka soku owocowego 100% (bez cukru) • ¼ szklanki owoców suszonych 	witamina C, potas, błonnik pokarmowy, flawonoidy, węglowodany proste

Mleko i przetwory mleczne	2–3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pełna szklanka mleka • 1 szklanka jogurtu, kefiru, maślanki • 1 szklanka twarogu, serka homogenizowanego • 2 grube plastry białego sera • 2 plasterki żółtego sera 	pełnowartościowe białko, wapń, witaminy (B ₂ , A, D, E), tłuszcz
Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy	1	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	białko, tłuszcz, witaminy z grupy B, żelazo, cynk, miedź, fosfor, potas, siarka ryby i orzechy dodatkowo: kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy A i D, miedź, jod, kobalt, magnez nasiona roślin strączkowych dodatkowo: węglowodany złożone, błonnik pokarmowy
Tłuszcze	maks. 2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 łyżka stołowa oleju rzepakowego, oliwy z oliwek • 3 łyżeczki margaryny • 1 łyżka stołowa masła 	tłuszcz, witaminy A, D, E, K

Aktywność fizyczna

Prawidłowe odżywianie się powinno być uzupełniane indywidualnie dopasowanym wysiłkiem fizycznym. Jest to warunek utrzymania dobrego stanu zdrowia. Ruch zapobiega nadmiernemu odkładaniu się tkanki tłuszczowej oraz przeciwdziała rozwojowi wielu chorób, w tym m.in.: chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2., osteoporozie, nowotworom i chorobom neurodegeneracyjnym mózgu. Wpływa korzystnie na cały organizm, pozwala na dłużej zachować sprawność, zmniejsza nasilenie objawów towarzyszących chorobie (przeciwdziała sztywnieniu mięśni i stawów, redukuje zaparcia).

Unikaj zatem siedzącego trybu życia oraz wykonuj dowolnie wybrane i uzgodnione z lekarzem lub fizjoterapeutą ćwiczenia fizyczne minimum 30–40 minut dziennie przez większość dni w tygodniu.



SKŁADNIKI DIETY WAŻNE W LECZENIU CHOROBY PARKINSONA

Prawidłowy sposób żywienia powinien być dostosowany do indywidualnych cech chorego: wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, aktualnego stanu odżywienia organizmu, ewentualnych dolegliwości i chorób współistniejących oraz stosowanych leków. Niezależnie od tego zapotrzebowanie na niektóre składniki pożywienia, takie jak: białko, błonnik pokarmowy, napoje, witaminy i mikroelementy, jest podobne dla wszystkich osób z chorobą Parkinsona.

Białko zawarte w pożywieniu podczas trawienia rozkładane jest do aminokwasów, a następnie wchłaniane w jelicie i transportowane do krwi. Potem dostaje się do mózgu przez barierę krew-mózg.

Białko

Lewodopa, lek stosowany w chorobie Parkinsona, musi pokonać dokładnie taką samą drogę jak aminokwasy z pożywienia i z tego powodu konkuruje z nimi we wchłanianiu się z przewodu pokarmowego. Dlatego produkty zawierające dużo białka (mięso, wędliny, ryby, produkty mleczne, jaja) spowalniają wchłanianie się leku. Jeśli przyjmujesz lewodopę z posiłkiem lub bezpośrednio po nim, mijają średnio 3 godziny, zanim lek zostanie wchłonięty. Czas ten może się dodatkowo wydłużyć, jeśli posiłek zawiera dużo tłuszczu lub cukru.

Co możesz zrobić, aby poprawić wchłanianie lewodopy?



Przyjmuj lek 30 min przed lub 2 godziny po posiłku, popijając go wodą.



Staraj się, aby podczas posiłków przynajmniej $\frac{2}{3}$ talerza stanowiły produkty roślinne (zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce), **a maksymalnie $\frac{1}{3}$ – produkty zwierzęce** (mięso, ryby, produkty mleczne, jaja).



Produkty o dużej zawartości białka rozkładaj równomiernie pomiędzy wszystkie posiłki; ewentualnie posiłki z większą zawartością tego składnika jedz po południu i wieczorem.



Zaplanuj przynajmniej raz w tygodniu danie z udziałem nasion roślin strączkowych, np. zupę krem z zielonego groszku lub soczewicy, sałatkę z fasolą lub bobem, kotlety sojowe, pastę z ciecioriki itp.



Unikaj potraw tłustych, nadmiernie słodkich i ciężkostrawnych (tłuste mięso, wędliny lub sery, potrawy smażone w głębokim tłuszczu, ciasta z kremem, torty, wyroby czekoladowe itp.).

Zalecana ilość białka w diecie osób z chorobą Parkinsona powinna wynosić przeciętnie 0,8 g na kilogram masy ciała (ilość zbliżona do zalecanej osobom zdrowym), przy czym w zaawansowanej fazie choroby nie powinna przekraczać 0,8 g na kilogram masy ciała.

Zawartość białka w wybranych produktach pochodzenia zwierzęcego

Produkt	Białko (g na 100 g produktu)
ser parmezan	41,5
ser edamski tłusty	26,1
ser twarogowy chudy	19,8
serek twarogowy ziarnisty	12,3
mleko krowie 1,5% tł.	3,4
mleko owcze	6,0
śmietana 9% tł.	2,8
jogurt naturalny 2% tł.	4,3
kefir	3,4

mięso z piersi kurczaka bez skóry	21,5
mięso z podudzia indyka bez skóry	16,6
cielęcina (łopatka)	19,9
wieprzowina (szynka)	18,0
wątroba wieprzowa	22,0
kielbasa zwyczajna	11,6
szynka wołowa gotowana	20,9
połędwica z indyka	15,8
pasztet z kurczaka pieczony	14,4
śledź	16,3
dorsz	16,5
pstrąg, sandacz	19,2
sardynka	20,6
tuńczyk	23,7
jaja	12,5
masło	0,7

Zawartość białka w wybranych produktach pochodzenia roślinnego

Produkt	Białko (g na 100 g produktu)
soja	41,5
grozdek zielony	6,7
pestki dyni	34,5
orzechy laskowe	14,4
orzechy arachidowe	25,7
kasza gryczana	12,6
kasza jęczmienna perłowa	6,9
makaron 2-jajeczny	12,5
chleb żytni razowy	5,6
bułki graham	8,2
płatki kukurydziane	6,9
płatki owsiane	11,9
brukselka	4,7
burak	1,8

dynia	1,3
marchew	1,0
pomidor	0,9
papryka zielona	1,3
ziemniaki	1,9
szpinak	2,6
pieczarka	2,7
awokado	2,0
jagody, poziomki	0,8
grejfrut, gruszka, mandarynka, śliwka	0,6
morele suszone	5,4
olej rzepakowy	0

Uwaga

Nie zmniejszaj drastycznie zawartości białka w diecie, ponieważ jest to jeden z głównych składników odżywczych dla organizmu, a jego niedobór ma poważne konsekwencje zdrowotne. Może prowadzić do utraty masy ciała, niedożywienia, wyniszczenia, a nawet śmierci. W obliczeniu indywidualnego zapotrzebowania na białko może Ci pomóc dietetyk.

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe) i woda

Błonnik pokarmowy to część żywności pochodzenia roślinnego (ziaren zbóż, nasion roślin strączkowych, warzyw, owoców i orzechów) nieulegająca rozkładowi przez enzymy trawienne w przewodzie pokarmowym człowieka.

Usprawnia on pasaż jelitowy, zapobiegając powstawaniu zapań. Składniki z diety ubogiej w błonnik (przewaga produktów zwierzęcych, tłuszczów i cukrów prostych) wchłaniane są niemal w całości, co powoduje powstawanie niewielkiej ilości kału, niedostateczne pobudzenie jelit do ruchów robaczkowych i niepełne wypróżnienie. Zaleganie mas kałowych w jelicie grubym powoduje ich odwodnienie i twardnienie, a w konsekwencji trudności z ich wydalaniem.



W poniższej tabeli podano przykłady produktów o dużej ilości błonnika pokarmowego, które powinny być regularnie spożywać, aby zmniejszyć nasilenie zaparcí.



Główne źródła błonnika pokarmowego w żywności

Produkty zbożowe

- mąka niskiego przemiału (razowa)
- pieczywo razowe, pełnoziarniste, graham
- grube kasze: jęczmienna, owsiana, gryczana
- ryż nietuskany (brązowy, dziki)
- płatki zbożowe: pszenne, jęczmienne, owsiane, żytnie
- otręby

Nasiona roślin strączkowych

- fasola
- groch
- groszek zielony
- soczewica
- soja
- ciecierzycza
- fasolka szparagowa

Warzywa

- kapusta: biała, czerwona, włoska, pekińska
- brukselka
- brokuły
- kalafior
- kalarepa
- buraki
- marchew
- szparagi
- rzodkiewka
- seler korzeniowy i naciowy
- cukinia
- bakłażan

Owoce

- drobnopestkowe: maliny, jeżyny, porzeczki, truskawki, agrest
- śliwki
- jabłka
- gruszki
- banany
- pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfrut, kiwi
- morele, brzoskwinie
- ananas
- owoce suszone: śliwki, figi, morele, żurawina, rodzynki

Orzechy i pestki

- migdały
- orzechy: laskowe, włoskie, arachidowe
- siemię lniane
- pestki dyni, słonecznika



Skuteczność działania błonnika pokarmowego jest nieodłącznie związana z odpowiednią podażą płynów, ponieważ błonnik, wiążąc wodę i pęczniąc, powoduje rozluźnienie mas kałowych. W ten sposób zwiększa się objętość stolca, pobudzane są ruchy robaczkowe i masy kałowe przesuwane są szybciej.

Jeśli nie dostarczy się odpowiedniej ilości napojów, sama dieta wysokobłonnikowa nie rozwiąże problemu, przeciwnie – objawy się nasilą. **Niezbędne jest zatem wypijanie każdego dnia przynajmniej 1,5–2 litrów różnych napojów (nie wliczając kawy, zup i napojów mlecznych).**

Woda wypijana często i w małych ilościach nie tylko zapewnia właściwe nawodnienie organizmu i zapobiega zaparciom, ale ułatwia też proces trawienia. Umożliwia formowanie kęsów pożywienia w jamie ustnej, przesuwanie treści pokarmowej w przewodzie pokarmowym oraz właściwe działanie enzymów trawiennych. Picie zalecanej ilości płynów jest więc szczególnie ważne u osób z chorobą Parkinsona, ponieważ wraz z postępowaniem choroby upośledzeniu ulega motoryka przewodu pokarmowego i nasilają się problemy trawienne.

Odpowiednie nawodnienie organizmu umożliwia też ruchomość stawów oraz korzystnie wpływa na regulację temperatury ciała i ciśnienia tętniczego krwi, co zmniejsza ryzyko występowania zawrotów głowy, omdleń i upadków.

Osoby z chorobą Parkinsona częściej cierpią na nadmierną potliwość, częstomocz, suchość ust i oczu – jeśli dotyczy Cię któryś z tych problemów, zwracaj szczególną uwagę, aby zalecaną ilość napojów wypijać często, ale małymi porcjami (jednorazowo nie więcej niż pół szklanki średnio co pół godziny).

Osoby z chorobą Parkinsona, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, zagrożone są zmniejszeniem masy kostnej i rozwojem osteopo-

Wapń, magnez, witamina K

rozy. Podatność tę zwiększa dodatkowo zaawansowany wiek, a także niezamierzona utrata masy ciała i niedożywienie. Ponadto osoby z zaawansowaną chorobą Parkinsona częściej upadają i doświadczają złamań kości. Z tego względu w prawidłowo zbilansowanej diecie chorego nie może zabraknąć wapnia, który jest podstawowym składnikiem budulcowym kości.



Dobrze przyswajalny wapń znajdziesz w:

- mleku i jego przetworach,
- rybach zjadanych w całości (szprotki, sardynki),
- soi,
- fasoli,
- migdałach i orzechach laskowych (mogą być mielone),
- sezamie i nasionach słonecznika (mogą być mielone),
- suszonych figach i morelach,
- natce pietruszki,
- jarmużu i kapuście włoskiej,
- szpinaku, brukselce i brokułach,
- otrębach pszennych i płatkach owsianych.



Aby zapewnić odpowiednią ilość wapnia, każdego dnia powinieneś spożywać 2–3 porcje chudych lub półtłustych produktów mlecznych, np.:

**2 szklanki mleka
i 2 plasterki sera żółtego**



LUB



**średnie opakowanie
kefiru/jogurtu/maślanek
(350 g) i 2 grube plastry
sera twarogowego**

U niektórych osób z chorobą Parkinsona mleko, w porównaniu z innymi produktami bogatymi w białko, bardziej blokuje wchłanianie lewodopy. Gdyby tak się stało, możesz je zastępować innymi produktami wzbogaconymi w wapń: napojami sojowymi lub ryżowymi (sprawdź skład na etykietach).

Rozważ dodatkowo i skonsultuj z lekarzem prowadzącym zażywanie preparatów wapnia (1000–1500 mg/dobę), zwłaszcza jeśli cierpisz na nietolerancję laktozy i nie spożywasz mleka i jego przetworów.

Zadbaj, aby w Twojej diecie poza wapniem znalazły się też inne składniki wzmacniające układ kostny, szczególnie magnez, witaminy D i K.

Główne źródła magnezu

- kakao, czekolada gorzka
- migdały, orzechy laskowe, pistacje
- pestki dyni i słonecznika, mak
- kasze: gryczana, jęczmienna
- fasola biała i inne nasiona roślin strączkowych
- płatki owsiane
- pieczywo razowe
- wody mineralne wysoko zmineralizowane

Główne źródła witaminy K

- warzywa: jarmuż, szpinak, brukselka, brokuły, kapusta, kalafior, rzeżucha, sałata, szczypiorek, natka pietruszki
- owoce: awokado, porzeczka, kiwi, jabłko
- mleko i produkty mleczne
- płatki owsiane, ziarno pszenicy, zarodki pszenne
- wątroba
- oleje: sojowy, rzepakowy, z pestek winogron
- ryby: szprot, węgorz



Witamina D

Jak pokazują niektóre badania, długotrwałe niskie stężenie witaminy D może zwiększać ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona, z kolei prawidłowe – działa ochronnie.

Witamina D jest także ważna w diecie osób chorych (zwłaszcza tych starszych), ponieważ podobnie jak wapń bierze udział w mineralizacji kości. Jej niedobór utrudnia wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego i zaburza gospodarkę wapniowo-fosforanową, w konsekwencji czego dochodzi do osteomalacji (rozmiękanie kości) i osteoporozy (zwiększonej podatności kości na złamanie).

Zapotrzebowanie na witaminę D u osób dorosłych wynosi 15 μg /dobę i zwiększa się po 70. roku życia do 20 μg /dobę.

Źródła witaminy D

- ekspozycja słoneczna – większość witaminy D syntetyzowana jest w skórze – przebywaj na słońcu przez mniej więcej 15 minut dziennie w godzinach 10–15 z odsłoniętą twarzą, ramionami, przedramionami lub nogami
- pokarmowe: ryby morskie (węgorz, śledź, pstrąg tęczowy, łosoś, sardynka, makrela), żółtko jaja, pieczarki, produkty wzbogacane w witaminę D (margaryny, mleko UHT)
- tran



Regularne przebywanie na słońcu w naszej szerokości geograficznej jest utrudnione, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, a źródła pokarmowe zwykle są niewystarczające do zapewnienia odpowiedniej ilości witaminy D.

Warto porozmawiać ze swoim lekarzem prowadzącym o ewentualnej suplementacji tego składnika. Pomoże on dopasować odpowiedni preparat i dawkę.

WPŁYW CHOROBY PARKINSONA NA ZDROWIE OGÓLNE

Choroba Parkinsona wpływa na wiele aspektów zdrowia. Wraz z jej rozwojem może dochodzić do spowolnienia pasażu jelitowego i występowania przewlekłych zaparć, opóźnienia opróżniania żołądka, utraty smaku i zapachu potraw. Nasilenie tych dolegliwości może być różne w zależności od indywidualnych cech chorego – jedni odczuwają je dotkliwie, u innych są one niezauważalne.

Wprowadzenie niewielkich modyfikacji do codziennej diety pomoże Ci złagodzić niektóre objawy towarzyszące chorobie.

Zaparcia

Często występują już na początku choroby i nasilają się wraz z upływem czasu. Nie tylko pogarszają jakość życia, ale opóźniają także wchłanianie przyjmowanych leków.

Zalecenia:

- Codziennie spożywaj produkty zawierające błonnik (warzywa i owoce świeże lub krótko gotowane, owoce suszone, pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, ryż pełnoziarnisty, makarony razowe, otręby, płatki zbożowe, siemię lniane mielone).
- Zwiększaj stopniowo ilość wypijanych napojów do 2,5–3 litrów (10–12 szklanek) dziennie (woda mineralna niegazowana, herbata owocowa, sok z buraka, kompoty z suszonych śliwek, ciepła przegotowana woda).
- Każdego dnia jedz jogurty naturalne, kefir lub maślanki z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców, mielonych orzechów, otrąb, siemienia lnianego.
- Dodawaj otręby pszenne lub siemię lniane mielone do potraw, np. do zup, naleśników, musów owocowych, koktajli mleczno-owocowych (rozpocznij od łyżeczki dziennie przez pierwszy tydzień, a następnie stopniowo zwiększaj ilość do 3–4 łyżek na dzień – jednocześnie koniecznie zwiększaj ilość wypijanych płynów).



- Unikaj produktów sprzyjających zaparciom: pieczywa cukierniczego, słodyczy, czekolady, kakao, tłustych serów, ziemniaków, białego ryżu, potraw z mąki pszennej oraz jasnego pieczywa.
- Dodawaj niewielkie ilości olejów lub oliwy z oliwek do kasz, ryżu, makaronów (około 1 łyżeczki na porcję).
- Zwiększ aktywność fizyczną – pomoże ona w pobudzeniu perystaltyki jelit.

Najczęściej występują w późniejszych okresach choroby, mogą powodować zachłystywanie się podczas jedzenia i picia.

Problemy z połykaniem

Zalecenia:

- Nie spiesz się podczas jedzenia, wszystko dokładnie przeżuwasz i ostrożnie połykasz.
- Jedz małymi kęsami, zanim weźmiesz kolejną porcję, najpierw przełknij to, co masz w ustach.
- Używaj mniejszych sztućców (łyżeczka zamiast łyżki).
- Wybieraj potrawy o miękkiej konsystencji (zupy kremy, budynie, pulpety, purée, masy owocowe itp.).
- Pieczywo namaczaj w mleku, herbacie, kawie zbożowej, bulionie.
- Kasze, ryż, makarony i płatki zbożowe gotuj do miękkości lub miksuj, rozcieńczaj płynami.
- Unikaj produktów suchych i twardych (czerstwe pieczywo, sucharki, krakersy).
- Warzywa i owoce rozdrabniaj na mniejsze cząstki, ścieraj na tarce.
- Do rozdrobnionych lub miksowanych potraw możesz dodać odrobinę masła lub oleju (to ułatwi formowanie kęsów i połykanie).
- Mięso spożywaj w postaci zmielonej (pulpety, klopsy), z dodatkiem warzywnego sosu (np. pomidorowego).
- Unikaj spożywania potraw i napojów gorących, najlepiej jeśli będą mieć temperaturę około 25°C.
- Popijaj często, małymi łykami lub przez słomkę.



- Posiłki spożywaj w pozycji siedzącej lub półleżącej, a przy połykaniu pokarmu dotykaj brodą do klatki piersiowej.
- Jeśli Twoja waga obniża się, uzupełniaj dietę preparatami odżywczymi (w ich wyborze pomoże Ci lekarz lub dietetyk).

Opóźnione opróżnianie żołądka

Jest skutkiem upośledzonej motoryki przewodu pokarmowego charakterystycznej dla choroby Parkinsona.

Może objawiać się nudnościami, wymiotami, zgagą, refluksem żołądkowo-przełykowym, uczuciem pełności w nadbrzuszu, utratą apetytu i masy ciała. Spowolnienie opróżniania żołądka może także powodować zaburzenie działania lewodopy wskutek zalegania leku w żołądku, natomiast przejście 2–3 dawek z żołądka do jelita cienkiego (gdzie jest wchłaniana) może sprawić, że dawki się skumulują i wystąpią dyskinezy (mimowolne ruchy).

Zalecenia:

- Ogranicz spożywanie potraw długo zalegających w żołądku (smażone, tłuste, nadmiernie słodkie lub zawierające dużo błonnika pokarmowego).
- Unikaj spożywania posiłków dużych objętościowo, zamiast tego zjadaj do 6–8 niewielkich posiłków w ciągu dnia (w odstępach 2-godzinnych).
- Napoje pij pomiędzy posiłkami, nie popijaj w czasie jedzenia.
- Wybieraj posiłki o gęstej konsystencji.
- Ogranicz spożycie tłuszczu, wykluczając z diety tłuste mięso i wędliny, sery topione i dojrzewające, śmietaną, majonez, smalec, tłuste wywary mięsne, sosy, potrawy smażone w głębokim tłuszczu (frytki, placki ziemniaczane, pączki, faworki).
- Unikaj produktów i potraw zawierających znaczne ilości cukru (słodycze, ciasta, pieczywo cukiernicze, dżemy, miód, napoje z dodatkiem cukru, owoce typu: winogrona, czereśnie, gruszki, mandarynki, śliwki).
- Mleko zastąp jogurtem, maślanką lub kefirem czy zsiadłym mlekiem.
- Posiłki gotuj w wodzie i na parze, duś bez obsmażania lub piecz w folii czy naczyniu żaroodpornym.



- Rozdrabniaj przygotowywane posiłki i/lub rozprowadzaj je wodą, tak aby miały konsystencję półpłynną (podobnie jak w przypadku problemów z połykaniem).
- Nie spożywaj potraw odgrzewanych (wyjątkiem są zupy).
- Po posiłkach staraj się wyjść na spacer lub trochę pochodzić po mieszkaniu.

Osoby z chorobą Parkinsona częściej są zagrożone nieplanowaną utratą masy ciała i niedożywieniem, które prowadzą m.in. do osłabienia układu odpornościowego, utraty tkanki mięśniowej, zmęczenia, niedokrwistości.

Zmiany masy ciała

Czynniki powodujące utratę wagi u osób z chorobą Parkinsona to:

- niewystarczająca ilość przyjmowanych kalorii,
- trudności z żuciem i połykaniem,
- zły stan uzębienia,
- nudności,
- pogorszenie odczuwania smaku i zapachu,
- problemy z przygotowywaniem posiłków i posługiwaniem się sztućcami,
- depresja.



Jeśli występują u Ciebie dyskinezy ruchowe (mimowolne, niekontrolowane ruchy kończyn lub tułowia), to Twoje zapotrzebowanie na energię może być większe.

Aby uniknąć utraty wagi:

- jedz często niewielkie porcje, o regularnych porach,
- w przerwach między posiłkami zjadaj drobne przekąski (budynie, kisiele, owoce, jogurty),

- zwiększaj kaloryczność posiłków, dodając do potraw olej, oliwę, śmietankę, świeże masło, mielone orzechy, suszone owoce, pełnotłuste jogurty,
- powiadom lekarza prowadzącego, jeśli zauważysz, że Twoja waga spadła, opowiedz mu o dolegliwościach, które mogą być z tym związane (nudności, zaparcia, problemy z połykaniem itp.),
- regularnie kontroluj masę ciała i zapisuj, ile ważysz, aby mieć porównanie.

Uwaga

Jeśli nie zmieniłeś swoich nawyków żywieniowych, a w ciągu ostatnich 3–6 miesięcy Twoja waga zmniejszyła się o 5–10%, jak najszybciej porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym.

Zdarza się, że na skutek zmniejszenia aktywności fizycznej i niedostosowania diety do potrzeb organizmu masa ciała osób z chorobą Parkinsona stopniowo się zwiększa. Należy tego unikać, ponieważ nadmierna waga obciąża układ kostno-stawowy, szczególnie narażony na choroby zwyrodnieniowe z powodu niewłaściwej postawy ciała, ułożenia kończyn spowodowanych wzmożonym napięciem mięśniowym oraz zmniejszonej ruchliwości chorego.

Aby zapobiec rozwojowi nadwagi i otyłości:

- spożywaj 4–5 posiłków w ciągu dnia o regularnych porach, każdy dzień rozpoczynaj śniadaniem,
- nie najadaj się do syta, nie bierz dodatków,
- nie podjadaj pomiędzy posiłkami,
- wyeliminuj z diety produkty o dużej zawartości tłuszczu, cukru i soli,
- jedz więcej warzyw,
- owoce spożywaj w ciągu dnia, nigdy wieczorem,
- każdego dnia wykonuj ćwiczenia fizyczne przez 30–40 minut.



PODSUMOWANIE

- jedz regularnie, dbaj o urozmaicenie swoich posiłków, unikaj przejadania się;
- zażywaj lewodopę 30 min przed lub 2 godziny po posiłku, popijając lek wodą;
- gdy przyjmowanie leku na czczo powoduje u Ciebie wystąpienie nudności lub wymiotów, zjedz mały posiłek niskobiałkowy (sucharek lub krakers) albo wypij wodę z imbirem;
- jeśli nie masz choroby wrzodowej, zgagi lub refluksu żołądkowo-przełykowego, przed przyjęciem leku możesz wypijać wodę gazowaną z sokiem z cytryny, która pobudzi wydzielanie soków trawiennych (kwaśne środowisko żołądka sprzyja wchłanianiu lewodopy) i przyspieszy opróżnianie żołądka;
- białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym i nie jest przeciwwskazane w diecie osób z chorobą Parkinsona; wystarczy, że ograniczysz spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego i zastąpisz je roślinnymi, np.: nasionami zbóż, roślinami strączkowymi i orzechami (w porównaniu z mięsem i rybami oprócz białka zawierają także węglowodany złożone i błonnik pokarmowy);
- pamiętaj o codziennym spożywaniu produktów zawierających błonnik pokarmowy i o odpowiedniej ilości napojów, a jeśli dotychczas Twoja dieta była uboga w te składniki, to ich ilość zwiększaj stopniowo;
- jedząc różnorodne produkty, zazwyczaj bez problemu można dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiedniej ilości i uniknąć potrzeby suplementacji – wyjątkiem może być witamina D, na którą zapotrzebowanie jest wysokie, a możliwości dostarczenia z dietą niewystarczające (należy sprawdzać jej stężenie w surowicy krwi i uzupełniać, jeśli jest zbyt niskie);
- na niedobory niektórych składników odżywczych (witamin, minerałów) mogą być także narażone osoby stosujące diety eliminacyjne w przebiegu alergii lub nietolerancji pokarmowych albo chorzy po usunięciu części żołądka lub jelit – jeśli dotyczy Cię taki problem, powinieneś porozmawiać o tym z lekarzem lub dietetykiem;
- regularnie kontroluj swoją wagę (zapisuj pomiary i ich daty);
- staraj się nie nadużywać leków zobojętniających nadmiar kwasu solnego w żołądku (stosowane popularnie w łagodzeniu objawów bólu brzucha, zgagi, niestrawności lub osłonowo w leczeniu innych schorzeń) i picia naparów z siemienia lnianego – mogą utrudniać wchłanianie lewodopy i powodować słabszy efekt poprawy ruchowej;
- okresowo sprawdzaj w organizmie poziom kwasu foliowego i witaminy B₁₂, ponieważ przewlekłe leczenie lewodopą może zwiększać stężenie homocysteiny – aminokwasu, którego nadmiar w organizmie sprzyja m.in. osteoporozie i chorobom układu sercowo-naczyniowego, a jest związany także z niedoborem tych witamin w organizmie.

Dzień

Śniadanie (6 g 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**

Drugie śniadanie (4,6 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z sałatką jarzynową** (1 porcja – 120 g), **sok pomarańczowy wzbogacony wapniem** (1 niepełna szklanka)

Obiad (25,8 g białka)

Zupa pomidorowa niezabelana (1 niepełny talerz) **z grzanką z chleba graham** (1 kromka)

Ziemniaki gotowane (3 małe szt.) **z pieczonym schabem** (1 cienki plaster – 50 g) **i surówką z kapusty pekińskiej, papryki i jabłek, doprawionej olejem rzepakowym** (talerzyk deserowy), **woda**

Podwieczorek (10 g białka)

Kefir (1 małe opakowanie – 200 g) **z truskawkami** (1 szklanka) **i migdałami** (1 łyżka), **3 wafle kukurydziane, woda**

Kolacja (13,8 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z pastą twarogowo-rybną** (35 g sera twarogowego chudego zmiksować z 35 g makreli wędzonej na jednolitą masę, przyprawić ulubionymi ziołami) **i świeżymi warzywami** (sałata – 3 liście, papryka żółta – 1/3 średniej szt., rzodkiewki – 5 małych szt.), **herbata bez cukru**



Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki

Energia	2018 kcal
Białko	60,2 g
Tłuszcz	65,1 g
Węglowodany	321 g
Wapń	1110 mg
Witamina D	3,74 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	26 g

Śniadanie (4,1 g białka)

Płatki owsiane błyskawiczne (3 łyżki) **zalanę gorącym napojem ryżowym lub sojowym** (1 pełna szklanka) **z dodatkiem migdałów** (1 łyżka) **i świeżych malin** (½ szklanki), **herbata bez cukru**

Drugie śniadanie (8,8 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z szynką wiejską** (2 cienkie plasterki – 30 g), **sałatą** (3 liście) **i pomidorem** (1 mała szt.), **banan** (1 średnia szt.), **woda**

Obiad (9,4 g białka)

Krupnik (pełny talerz)

Kasza jęczmienna ugotowana (7–8 łyżek) **i leczy warzywne** (300 g, w tym: pomidory, papryka żółta, cukinia, cebula, olej rzepakowy), **woda**

Podwieczorek (11,2 g białka)

Salatka z ryżu, papryki, kukurydzy, ogórka kwaszonego i tuńczyka z dodatkiem majonezu (1 porcja – 200 g), **sok marchwiowy wzbogacony wapniem** (pełna szklanka)

Kolacja (21,2 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka), **serek „wiejski”** (1 małe opakowanie – 150 g), **sałatka z pomidora** (1 duża szt.) **i awokado** (½ małej szt.), **herbata bez cukru**

Energia	1950 kcal
Białko	54,7 g
Tłuszcz	68 g
Węglowodany	306 g
Wapń	1130 mg
Witamina D	2,98 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	34 g

Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki



Dzień

Śniadanie (5 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z pasztetem drobiowym** (2 łyżki), **cykorią** (2 liście) **i papryką czerwoną** (1/3 średniej szt.), **herbata bez cukru**

Drugie śniadanie (9,2 g białka)

Jogurt naturalny (1 małe opakowanie – 170 g) **z płatkami kukurydzianymi wzbogaconymi wapniem** (3 łyżki), **mandarynka** (1 średnia szt.) **i kiwi** (1 średnia szt.), **woda**

Obiad (18 g białka)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1 mały talerz)

Kasza gryczana ugotowana (7–8 łyżek) **z sosem pieczarkowym** (5 łyżek) **i pulpetami z mięsa mieszanego i siemienia lnianego mielonego bez dodatku jajka** (2 małe szt. – 50 g), **surówka z kapusty kwaszonej, jabłka, cebuli i oleju rzepakowego** (1 porcja – 150 g), **kompot z jabłek i śliwek** (1 szklanka)

Podwieczorek (11 g białka)

Kefir (1 małe opakowanie – 200 g) **z ciastem drożdżowym** (1 kromka – 50 g) **posmarowanym masłem** (1 łyżeczka), **truskawki** (3/4 szklanki), **woda**

Kolacja (16,5 g białka)

Kanapki z bułki graham (1 duża szt.) **z pastą z jajka i awokado** (1 ugotowane jajko – 50 g zmiksować z połową małego awokado, płaską łyżeczką majonezu i sokiem z 2 plasterków cytryny), **sałatka z papryki i świeżego ogórka z dodatkiem oleju rzepakowego** (100 g), **herbata bez cukru**

Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki



Energia	1970 kcal
Białko	59,7 g
Tłuszcz	68 g
Węglowodany	301 g
Wapń	998 mg
Witamina D	3,76 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	29 g

Śniadanie (3,1 g białka)

Płatki ryżowe (4 łyżki) **ugotowane z napojem ryżowym lub sojowym** ($\frac{3}{4}$ szklanki) **z dodatkiem świeżych moreli** (3 średnie szt.), **herbata bez cukru**

Drugie śniadanie (10,1 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z szynką wiejską** (1 cienki plasterek – 15 g) **i serem gouda** (1 cienki plasterek – 15 g), **sałata** (3 liście), **pomidor** (1 duża szt.), **sok marchwiowy wzbogacony wapniem** (1 niepełna szklanka)

Obiad (16 g białka)

Zupa fasolowa (1 mały talerz)

Naleśniki z jabłkiem (2 szt.) **i bitą śmietaną** (2 łyżki), **woda**

Podwieczorek (6,4 g białka)

Budyń waniliowy (1 mała porcja – 150 g) **z orzechami włoskimi** (1,5 łyżki), **truskawki** (1 szklanka), **woda**

Kolacja (14,4 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (3 kromki) **posmarowane margaryną** (1,5 łyżeczki) **z rybą po grecku** (filet z dorsza w jarzynach – 110 g), **surówka z cykorii i jabłka z dodatkiem oleju rzepakowego** (1 talerzyk deserowy), **herbata bez cukru**

Energia	2007 kcal
Białko	50 g
Tłuszcz	63,5 g
Węglowodany	322 g
Wapń	1109 mg
Witamina D	2,9 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	22,2 g

Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki



Śniadanie (5,5 g białka)

Wafle ryżowe (3 szt.) **posmarowane cienko serkiem twarogowym homogenizowanym** (1 niepełna łyżka – 15 g) i **dżemem brzoškwinowym niskosłodzonym** (3 łyżki – 45 g), **herbata bez cukru**

Drugie śniadanie (10,2 g białka)

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

Obiad (19 g białka)

Zupa dyniowa (1 średni talerz) z **pestkami dyni** (1 łyżka)

Bakłażan (1 mała szt.) **faserowany papryką, pomidorami i kaszą jęczmienną** (3 łyżki ugotowanej kaszy połączyć z uduzonymi na oleju rzepakowym warzywami, wypełnić wydrążone wcześniej połówki bakłażana, zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180–200°C przez mniej więcej 50 min), **woda**

Podwieczorek (5,3 g białka)

Ryż gotowany (5 łyżek) **ze świeżymi truskawkami** ($\frac{3}{4}$ szklanki), **polany jogurtem naturalnym** (1 duża łyżka – 25 g) **wymieszanym z wiórkami kokosowymi** (1 łyżka), **woda**

Kolacja (20 g 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 – 50 g, oliwa z oliwek: 1 łyżeczka), **herbata bez cukru**

Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki



Energia	1957 kcal
Białko	60 g
Tłuszcz	65 g
Węglowodany	311 g
Wapń	1004 mg
Witamina D	4,23 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	31 g

Śniadanie (5,5 g białka)

Płatki kukurydziane wzbogacane wapniem (½ szklanki) **z napojem ryżowym lub sojowym** (1 pełna szklanka), **banan** (średnia szt.), **herbata bez cukru**

Drugie śniadanie (7,9 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z jajkiem sadzonym** (1 szt. – 50 g), **sałatą** (3 liście) **i pomidorem** (1 duża szt.), **woda**

Obiad (21,4 g białka)

Zupa ogórkowa z ziemniakami (1 niepełny talerz)

Ziemniaki gotowane (3 małe szt.) **z pieczonym udkiem kurczaka** (1 mała szt. – 80 g) **i duszonym szpinakiem na oleju rzepakowym, skropionym sokiem z cytryny, bez jajka** (1 szklanka), **woda**

Podwieczorek (11,9 g białka)

Buleczka drożdżowa z jagodami (mała szt. – 60 g) **z maślaną** (małe opakowanie – 200 g), **mandarynki** (2 średnie szt.), **woda**

Kolacja (13,3 g białka)

Kasza jaglana ugotowana (7–8 łyżek) **z cukinią duszoną z pomidorami z dodatkiem oleju rzepakowego** (1 szklanka), **posypane serem kozim** (1 łyżka – 20 g), **herbata bez cukru**

Energia	2054 kcal
Białko	60 g
Tłuszcz	71,5 g
Węglowodany	306 g
Wapń	1007 mg
Witamina D	2,99 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	24 g

Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki



Dzień

Śniadanie (6,9 g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) **posmarowane margaryną** (1 pełna łyżeczka) **z pasztetem sojowym** (2 pełne łyżki), **cykorią** (2 liście), **ogórkiem świeżym** (1 mały gruntowy) **i rzodkiewką** (5 małych szt.), **herbata bez cukru**

Drugie śniadanie (10,5 g białka)

Płatki owsiane błyskawiczne (3 łyżki) **z jogurtem naturalnym** (5 łyżek) **i orzechami włoskimi** (1 łyżka), **borówki** (1 szklanka), **woda**

Obiad (22,6 g białka)

Zupa pieczarkowa z ziemniakami (niepełny talerz)

Ryż brązowy ugotowany (6 łyżek) **z pieczonym pstrągiem** (1 mała porcja – 80 g bez skóry) **i surówką z pomidora** (1 średnia szt.) **i ogórka kwaszonego** (1 średnia szt.) **z dodatkiem oliwy z oliwek, kompot z wiśni** (1 szklanka)

Podwieczorek (1,5 g białka)

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

Kolacja (17,9 g białka)

Kanapki z bułki graham (duża szt.) **posmarowane margaryną** (1,5 łyżeczki) **z serem gouda** (2 cienkie plasterki) **i sałatką z papyryki czerwonej** (1/5 średniej szt.), **sałaty** (3 liście) **i awokado** (1/4 średniej szt.), **skropionej olejem rzepakowym i sokiem z cytryny, herbata bez cukru**

Woda mineralna do picia między posiłkami – przynajmniej 4 szklanki



Energia	2005 kcal
Białko	59 g
Tłuszcz	66 g
Węglowodany	340 g
Wapń	939 mg
Witamina D	13,4 µg (bez suplementacji)
Błonnik pokarmowy	48 g

Piśmiennictwo

1. Gandy J. (ed.): *Manual of Dietetic Practice*, Willey Blackwell, Oxford, UK, 2014, 549–555
2. Holden K.: *Parkinson's Disease: Nutrition Matters*, www.parkinson.org
3. Jarosz M. (red.): *Normy żywienia człowieka – nowelizacja*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2012
4. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2005
5. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: *Dietoterapia*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2014
6. Sienkiewicz J.: *Poradnik dla osób z chorobą Parkinsona*, Fundacja Życ z chorobą Parkinsona, Servier Polska, www.parkinsonfundacja.pl/datastore/download/poradnikdlaosobzchp2007.pdf

©ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.
Wydanie II
Warszawa 2021
ISBN

ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.
ul. Tużycka 12
03-683 Warszawa
biuro@itempublishing.com
www.itempublishing.com

