

Dieet Parkinsoni tõve korral.

Pille Taba

Dieedi küsimused – kuidas, kui palju ja millal süüa – on üldinimlik probleem, ükskõik kas inimene põeb mõnda haigust või mitte. Ka Parkinsoni tõve korral tuleks toitumisel pöörata eelkõige tähelepanu üldistele probleemidele, kusjuures arvesse tuleb seda võtta, et enamasti on tegemist vanusega, mis on jõudnud üle keskea.

Kindlasti tuleks mõelda sellele, et toiduainete grupid oleksid tasakaalustatud: päevane toiduratsioon peaks sisaldama teraviljatoodete ja piimatoodete kõrval ka puu- ja juurvilju ning lihatooteid. Puu- ja juurvili ei pea tähendama kindlasti midagi eksootilist ja kallist, hästi sobib ka meie Eestimaa õun, mida sel aastal ju jätkus, ja kindlasti porgandid-kaalikad, milles leidub palju organismile vajalikke mikroelemente ja vitamiine. Peale selle on nad olulised kõhukinnisuse vältimisel. Peale kiudainerikka toidu on kõhukinnisuse vältimisel oluline ka piisav vedelikutarbimine. Kaks klaasi vett päevas jääb kindlasti väheks! Koos toiduga (supp jms.) peaks päevane vedelikuhulk ulatuma 1,5 liitrini. Toidu loomsete rasvade sisaldus ja kolesterooli hulk võiks olla suhteliselt väike, pigem eelistatagu taimseid rasvu (taimeõli, margariin). Kui igasse päeva jätkub piimatooted ja värsket puu- või juurvilja, võib olla kindel, et peale energiavajaduse saab kaetud ka vitamiini- ja kaltsiumivajadus. Päevane energiavajadus on 25-30 kcal 1 kg kehakaalu kohta. Kui 3 kuu jooksul on kaalukaotus 10% kehakaalust, on tegemist juba alatoitumusega.

Toiduaegade planeerimisel on kasulik arvestada ka ravimi võtmise kellaaegu. Teada on, et levodopa-preparaadid imenduvad peensoolest ja selle transporditeed on samad osade aminohapetega, millest koosnevad valgud. See tähendab, et levodopa efekt on parem, kui teda võtta tühja kõhuga või vähese söögi järel, igal juhul mitte toitva, valgurikka söögi järel. Ka mao ülihappesus pikendab levodopa imendumisaega. Kõik see ei tähenda, et Parkinsoni tõve korral peaks valkudest loobuma – see ei ole võimalik, neid on kõigil tarvis. Küll aga saab reguleerida toidu aegu, nii et see ravimi võtmisega kokku ei langeks.

Toitumisel võivad esineda ka parkinsonismist tulenevad probleemid: esineda võib mälumis- ja neelamisraskus, vahel tükitunne kurgus. Et toitu kergem neelata oleks, on soovitatav süüa sirgelt istudes ning neelamisel painutada pead kergelt ette. Süüa tuleks väikeste suutäite kaupa ja mitte võtta järgmist suutäit enne, kui eelmine on täiesti neelatud. Ka vedelikku tuleks neelata väikeste suutäite kaupa. Kasulik on kaasa mõelda ja kontsentreeruda keele liigutustele ning juua iga suutäie järgi veidi. Süüa võib sagedamini ja vähem korraga. Joomisel võib kasutada kõrt, kui nii on mugavam. Hea, kui lauakate on kare ja kasu võib olla laua külge kinnitatud taldrikut, mille serv on suhteliselt kõrge. Ja miks mitte kasutada väikeste tükkidega söögi korral kahvli asemele lusikat, kui see kogu toimingu lihtsamaks teeb! Abi võib olla ka tasside sangade ja nugade-kahvlite käepidemete polsterdamisest – nii on nad käes palju mugavamad.

Oluline on ka see, milline söök ise on. Samast materjalist võib teha ju väga erineva söögi! Näiteks: teraviljapudrud ja kreemid on eelistatud küpsetistele; hästikeedetud linnu- ja kalaliha ning hakitud toidud on paremad kui praetud, vintske liha; kartulipuder ja hästikeedetud riis on suupärasemad kui praekartulid; munapuder on eelistatud praemunale; pehmekskeedetud makaronid on mugavam süüa kui pikad spagetid; toore juurvilja asemel võib selle ka ära keeta ja kasvõi püreeks teha (kuigi kõhukinnisusele ta sellisel kujul mõju ei avalda); puuvilju võib süüa puhastatuna ja

tükeldatuna, et mitte vaeva näha kõva koore ja semmnetega; magustoiduks võiks süüa mitte pähkleid, seemneid või ananassi, vaid jogurtit, vahukoort või jäätist.

Mitte ainult Parkinsoni-patsientidel, vaid üldse vanemas eas võib probleemiks olla kõhukinnisus. Peale kiudainerikka toidu on kõhukinnisuse vältimisel oluline ka piisav vedelikutarbimine. Kaks klaasi vett päevas jääb kindlasti väheks! Koos toiduga (supp jms.) peaks päevane vedelikuhulk ulatuma 1,5 liitrini. Kõhutegevust aitavad parandada mustad ploomid, punapeet, toored juurviljad (porgand, kapsas jm.). Toidule võib lisada töötlemata terasid (kliid, linaseemned), mida on ka meie suuremates toidupoodides juba saada. Tähtis on füüsilise aktiivsuse suurendamine – iga päev tuleks kasvõi kõndida, kui see vähegi võimalik on. Vajadusel võib kasutada nõrgemaid lahtisteid, nagu näiteks senna. Vahel võivad ka mõned ravimid kõhukinnisust süvendada, näiteks antikoliinergilised preparaadid (Cyclodol).

Vahel võib häirida liigne süljevoolus, mida võib leevendada sagedasema neelatamisega – seda tuleb teha ka enne rääkimise alustamist! Abi võib olla ka huulte lihaste treenimisest, siin võib abi saada ka logopeedilt. Arvestada tuleb, et väga magusad toidud stimuleerivad süljevoolust – seda küll ainult vahetult pärast söömist.

Kahjuks võivad olla õigel toitumisel takistavaks ka sotsiaalsed asjaolud. Kõike ei luba osta väike sissetulek, söögiisu võib vähendada ka sotsiaalne isolatsioon – kui inimene on pidevalt üks. Omaette probleemiks võib olla söögiisu langus depressiooni tõttu. Vahel on ka ravimite kõrvaltoime häiriv – näiteks kui nad põhjustavad iiveldust, oksendamist või kõhukinnisust. Neil puhkudel tuleb probleeme lahendada individuaalselt. Praeguseks on küll järjest arenemas sotsiaalne toetussüsteem – vajaduse korral saab igapäevaelus aidata hooldaja, Tartus on tekkinud liikumine “Halastus”, millest mõned meie haiged abi on saanud. Depressiooni on võimalik ravida – kui vaja, ei pea ravimeid pelgama. Omaette sotsiaalseks nähtuseks on kindlasti seltsitegevus, mis meeolu ja koos sellega ka söögiisu tõstab.