

## **Питание и диета при болезни Паркинсона**

Тийу Паю, медсестра  
Пиле Таба, невролог

Для всех важно, что, в каком виде, сколько и в какое время есть. Но при болезни Паркинсона добавляются некоторые специфические проблемы, связанные с вызванными заболеванием нарушениями моторики и усвоением леводопы организмом. К этому могут добавляться и общераспространенные проблемы: полноценному питанию может мешать отсутствие аппетита из-за плохого настроения, социальная изолированность, маленький доход, побочное действие лекарств, другие заболевания.

### **Когда есть?**

При планировании времени приема пищи полезно учитывать сроки приема лекарств. Большая часть страдающих болезнью Паркинсона принимает препараты леводопы (Мадопар, Синемет), которые всасываются из тонкой кишки. Если движение леводопы из желудка в тонкую кишку по каким-то причинам замедленно, действие лекарства задерживается по сравнению с ожидаемым. Время опорожнения желудка увеличивают также повышенная кислотность и переизбыток.

О согласовании леводопы и диеты нужно думать еще и потому, что сама леводопа является огромной аминокислотой, которая всасывается из стенки тонкой кишки в кровь с помощью тех же транспортных молекул, что и другие аминокислоты. Поскольку белки состоят из аминокислот, при приеме леводопы одновременно с богатой белками пищей возникает т.н. эффект конкуренции, и леводопа всасывается медленнее.

Поэтому правильнее принимать леводопу на пустой желудок и есть лишь через пару часов после приема лекарства, либо питаться до приема лекарства бедной белками пищей. В то же время при болезни Паркинсона нельзя отказываться от белков в рационе. Пища должна быть полноценной. Поэтому нужно регулировать время еды так, чтобы оно не совпадало со временем приема лекарства.

Если при приемах леводопы в качестве побочного эффекта возникли суточные колебания двигательной или флуктуации с периодами «on – off», рекомендуется днем есть более бедную белками пищу, а более богатую ими (яйца, рыбу, мясо) оставлять на вечер. Всасывание леводопы лучше в наиболее активное время дня, а с вечерней пищей большой получит достаточное количество белков.

О возможном кумулятивном воздействии нужно думать и при употреблении других лекарств. Например, препараты железа нужно принимать отдельно от леводопы, чтобы сохранить эффект воздействия того и другого.

### **Какой должна быть диета при болезни Паркинсона?**

Надо подумать над тем, чтобы группы пищевых продуктов были сбалансированы: дневной рацион должен содержать наряду с зерновыми и молочными продуктами также фрукты, овощи и мясные продукты. Содержащаяся в овощах и фруктах клетчатка необходима для работы органов пищеварения и позволяет избежать запоров, которые при болезни Паркинсона часто становятся проблемой. Обязательно надо следить за потреблением достаточного количества жидкости – 6-8 стаканов в день дополнительно к пище. В вечернее время можно ограничить потребление жидкости, чтобы не ходить

ночью часто в туалет. Содержание животных жиров и холестерина в пище должно быть сравнительно невелико, предпочтение следует отдавать растительным жирам (растительное масло, маргарин). Если в повседневном меню достаточно молочных продуктов и свежих фруктов и овощей, можно быть уверенным, что наряду с энергетическими потребностями удовлетворяются и потребности в витаминах и кальции. Зимой и осенью можно дополнительно использовать витаминные препараты, содержащие микроэлементы. Если в течение трех месяцев теряется больше 10% веса тела, то мы имеем дело с явным недоеданием.

### **Как есть?**

При питании могут проявиться вытекающие из паркинсонизма проблемы: затруднения с жеванием и глотанием, чувство, будто кусок застревает в горле.

Некоторые рекомендации по улучшению глотания:

- есть, сидя прямо
- при глотании наклоняться немного вперед
- есть маленькими порциями, не отправляя следующую в рот до того, как полностью проглочена предыдущая
- жидкость пить маленькими глотками
- обращать внимание на движения языка
- запивать каждую порцию твердой пищи
- есть понемногу, но часто

Если принятие пищи затрудняется дрожанием рук или неловкостью, рекомендуется использовать различные вспомогательные средства, которые можно изготовить самим дома:

- при питье можно использовать соломинку
- тарелку прикрепить к столу с легким наклоном
- сделать поверхность стола шершавой
- вместо вилки использовать ложку
- ручки чашек, рукоятки ножей и вилок обмотать, чтобы они стали толще.

### **Что есть?**

При глотании играет роль консистенция пищи. Сухие и жареные блюда труднее глотать и переваривать, чем вареные, кремы и пюре.

Глотать легче:

- зерновые каши и кремы, а не сухие, шершавые печеные изделия
- вареные рыбу и мясо птицы, нарезанные и рубленные мясные блюда, а не жареное жесткое мясо
- яичную кашу, а не яичницу
- картофельное пюре или хорошо отваренный рис, но не жареный картофель
- вареные макароны, но не спагетти
- отварные овощи, нарезанные или в виде пюре, но не сырые
- очищенные и нарезанные фрукты, соки и кремы, но не фрукты с грубой кожурой и семенами

- йогурт, взбитые сливки, мороженое и другие мягкие сладкие блюда, но не орехи и семечки.

Не только страдающие болезнью Паркинсона, но и другие пожилые люди часто жалуются на запоры. Причинами запоров могут быть: гиподинамия, продолжительное сидение, побочное действие лекарств, пропажа слюны из-за слюнотечения, а также изменившаяся вследствие болезни моторика кишечника.

Самым эффективным средством борьбы с запорами является изменение диеты:

- достаточное количество жидкости, 1,5 литра в день. При каждом приеме пищи нужно выпивать 2 стакана жидкости
- пища должна содержать клетчатку. К таковой относятся: зерновые изделия (черный хлеб), а также рис и кукуруза; не переработанные зерна (овсяные хлопья, пшеничные отруби, льняное семя). Мясные и молочные продукты, как и лакомства, клетчатки не содержат
- использование пищевых продуктов с легким расслабляющим воздействием: столовая свекла, чернослив, яблоки, чеснок, земляника и клубника
- стимулирующие моторику кишечника фрукты и ягоды, содержащие свежий пектин.

Но одно изменение диеты ситуацию не переломит. Наряду с этим очень важно повышение физической активности. Каждый день необходимо делать гимнастические упражнения, гулять или умеренно заниматься физическим трудом. Польза может быть и от массажа кишечника, который делается легкими круговыми движениями по ходу толстой кишки. Регулярной деятельности кишечника способствует рутинное время хождения в туалет, например, через двадцать-тридцать минут после приема пищи. Сам процесс еды стимулирует работу кишечника. При необходимости можно использовать слабые слабительные, например, сенну. Некоторые лекарства могут порой усиливать запоры. При беспокоящих запорах нужно изменить схему лечения.