



Her türlü bilgi için:

 www.parkinsonderneği.com

 www.facebook.com/ParkinsonHastaligiDerneği

 www.twitter.com/ParkinsonDernek

Referans: Cycling for Freezing of Gait - Snijders AH, Bloem B. N Engl J Med 2010 April 01; 362:e46 - view abstract. **Referanslar:** 1. Fisher BE. Et al. Treadmill exercise elevates dopamine D2 receptor binding potential in patients with early Parkinson's disease. Neuroreport. 2013;24:509-514 - view abstract. 2. Cycling for Freezing of Gait - Snijders AH, Bloem B. N Engl J Med 2010 April 01; 362:e46 - view abstract. 3. Bloem B. et al. Nonpharmacological treatments for patients with Parkinson's disease. Movement Disorders 2015; 30:11:1504-1520 - view abstract. Dr. A. Q. Rana, MD, FRCPC, FRCP (HON) Toronto, Canada RANA EXERCISE DIARY For PARKINSON'S DATE



ABDİİBRAHİM

Bu etkinlik Abdi İbrahim'in koşulsuz desteğiyle hazırlanmıştır.

PARKİNSON HASTALIĞINDA DOĞRU BESLENME



ABDİİBRAHİM

PARKİNSON HASTALIĞI VE BESLENME

Parkinson hastalığını ve bulgularını tedavi eden belirli bir diyet yoktur ama sağlıklı ve dengeli bir beslenme şekli, genel iyilik halini sağlar. Sebze ve meyve yemek sizi enerjik tutar ve vücudunuzda su kaybını önler.

Zengin lifli yiyecekler ve sıvı alımı tansiyon ve kabızlık şikayetlerini hafifletir. Tedavi rejiminiz diyetinizi etkileyebilir. Yemeklerin zamanı ve içeriğini ayarlamak tedavinin daha etkin olmasını sağlar. Özellikle bazı yiyeceklerin yan etkilerinden korunmak için onları yemekten kaçınmanız gerekir.

Doktorunuzla ve bir diyetisyen ile birlikte size en uygun diyeti belirlemek için çalışmalısınız.

Sağlıklı bir beslenme programı için:

- Farklı tür yiyecekler yiyin.
- Sağlıklı porsiyonlarda yiyin.
- Yiyecek gruplarını doğru dengede yiyin.
- Düzenli öğünler yiyin.
- Yeterli miktarda su için
- Günde en az beş öğün sebze yiyin.



Parkinson ilaçları alırken bazı yiyeceklerden ve besin desteklerinde kaçınılmalı mısınız?

Levodopa ve Protein

Sağlık için yeterli protein alımı önemlidir. Protein, Levodopa'nın etkisini azaltabilir.

Levodopa bir protein yapıtaşıdır ve diğer proteinlerle emilim için yarışmaktadır. Çok proteinli gıdalar yemek, levodopanin emiliminin etkinliğini düşürür. Levodopanin işe yaramadığı durumlarda ise proteinin dağılımının değiştirildiği bir beslenme programı önerilir ve buna PARKİNSON DİYETİ denir.

Levodopa diğer proteinlerin emilimi ile rekabet ettiği için et, balık ve peyniri gün içinde yememeli ve gün boyu daha fazla karbonhidrat ve sebze yemek tercih etmelisiniz. İlaçları aç karna almak (yemekten bir saat önce almak) molekülün ince barsağa ulaşmasını ve daha hızlı emilimini sağlar. Dopamin agonistleri, pramipeksol ve ropinrol; dopamin yıkımını yavaşlatan rasajilin molekülü beslenme ayarlamasını gerektirmez. Demir alınması ise levodopanin emilimini azaltır ve levodopa alımı ile demir ilaçları arasında en az 2 saat olmalıdır.

Parkinson İlaçları ve Antiasidik İlaçlar

Parkinson ilaçları antiasit mide ilaçları, hazımsızlık ilaçları ile birlikte alınmamalıdır. İlaçların emilimi birbirini etkileyebilir. Farklı zamanlarda güvenli bir şekilde alınabilir. Doktorunuz ve Parkinson hemşireniz size bu konuda yardımcı olabilir.



Diyet ile İlgili Hangi Değişiklikler Parkinson Hastalarında İşe Yarar?

Kabızlık Parkinson hastalarında sık görülür.

Sıvı ve lifli gıdaların tüketimini artırmak barsak hareketlerini düzenler. Sabah ılık içecekler içmek, günde 8 bardak su içmek barsak hareketlerini hızlandırır. Meyveler, sebzeler tam buğday içeren besinler lif kaynağı olan yiyeceklerdir ve bunların çoğu aynı zamanda da antioksidandır.

Bazı Parkinson ilaçlarının yan etkisi düşük tansiyondur. Sıvı ve tuz alımı tansiyonu yükseltecektir ancak kalp ve böbrek problemlerinizi varsa öncelikle hekiminiz ile konuşmalısınız. Az ve sık yemek arada olan tansiyon dalgalanmalarını engeller.

Yutma problemleri öksürme ve boğazda takılma hissi olarak kendini gösterebilir.

Bir konuşma terapisti kişisel olarak size uygun bir beslenme değişiklikleri yapabilir. Yutma algısını artıran yiyecekleri artırabilir, katı ve sıvı gıdaların dengesini değiştirebilir.

Dik olarak oturmalısınız, küçük lokmalar ısırmanız, yavaş yemelisiniz ve yemek zamanlarınızı uzun tutmalısınız.

Bazı Parkinson hastalarında özellikle geceleri ve doz sonu kötüleşmesi yaşadıklarında ağırlı kas krampları olabilir. Sarı hardal, zerdeçal yemek, soda içmek yardımcı olabilir. Doğru miktarda su alınmış olması kramplardan koruyabilir.

Daha çok sabahları olan tansiyon oynamaları ve baş dönmeleri tansiyon ilaçlarının öğlene doğru alınması ile giderilebilir. Tansiyon düşüklüğünün sabah içilen türk kahvesi ile dengelenmesi de olasıdır.

Sağlıklı kiloyu devam ettirmek

Parkinson hastalığında hareket azaldığı için kilo alınabilir. Fazla kilolu olmak eklemeleri yorar ve hareket etmeyi zorlaştırır. Eğer kilo alırsanız diyetinize ve aldığınız kalorilere dikkat etmeniz gerekir örneğin kızarmış yiyeceklerden, tatlılardan, pastalardan, bisküvilerden ve tatlı içeceklerden uzak durmalısınız.

Genel olarak Parkinson hastaları kilo kaybeder. Eğer kilo kaybediyorsanız bunun iştah kaybı, yeme ve yutmada zorluk, bulantı, istemsiz hareketlerle (diskinezi) baş etmek için vücudun kullandığı ekstra enerji ve vücudun besinleri etkili bir şekilde emilimini yapamaması gibi bir çok nedeni vardır.

Farklı ilaç tedavileri de vücut ağırlığını etkiler.

Doğru dengeyi bulmak

Dengeli beslenme aşağıdaki listedeki farklı yiyecek grubundan çeşitli gıdaları içermektedir. Gün boyunca bütün gruplardan yediğinizden emin olmak için, ideal olarak bir öğünde en az üç gruptan yiyecekler ile beslenmelisiniz. Eğer belirli bir tedavi alıyorsanız bu her zaman mümkün olmayabilir ve size verilen diyetle uymanız gerekebilir.

Genel diyet önerileri şu şekildedir:

Eğer istemsiz hareketleriniz oluyorsa vücut ağırlığınızın her bir kilosu için 25-30 kalori almalısınız.

Karbonhidrat protein oranı 4-5:1 olmalıdır.

Günlük protein alımı vücut ağırlığınıza göre kilo başı 0,8 gram olmalıdır.



Yiyecek Grupları

Karbonhidratlar

Karbonhidratlar vücudun temel enerji ihtiyacını karşılayan nişastalı ve şekerli besinlerdir. Tipik karbonhidratlar ekmek, hamur işi, patates, makarna, pirinç, bisküviler, kek ve pastalardır.

Şekerler, Parkinson ilaçları ile etkileşmezler ancak bazen şekerin insülin salgısını artırmasından dolayı aminoasit döngüsü seviyesi düşer ve ilaçların beyne ulaşması sırasında farklı etkileri olabilir.

Eğer uzun zamandır Parkinson iseniz karbonhidratlar ve şekerli yiyeceklerin istemsiz hareketleri arttırdığını kötüleştiğini fark etmiş olabilirsiniz ama aynı zamanda karbonhidratları diyetinizde tutmanız vücut ağırlığınızı ve enerji seviyelerinizi korumak için önemlidir. Bütün besinleri içeren dengeli bir diyet bulmanız gerekir.



Proteinler

Proteinler vücudunuzun gelişim ve onarımı için temel yapı taşlarıdır.

Tipik proteinler et, süt ürünleri, yumurta ve balıktır. Aynı zamanda hayvansal olmayan protein alternatifleri (baklagiller) de mevcuttur.

Dikkat

Protein (et, balık, yumurta, peynir, yogurt, fasulye ve bakliyatın içinde bulunan bol miktarda bulunur). Levodopanın emilimini azaltabileceğinden levodopa kullanan Parkinson hastaları aldıkları protein miktarını azaltmak ve protein zamanını değiştirmek için mutlaka doktoruyla konuşmalıdır. Yemekten 60 dakika önce ilaçlarınızı bol su ile alırsanız etkisini daha çok görürsünüz.

Yağlar

Mide ve barsak boşaltımını yavaşlattığı için Parkinson ilaçlarının emilimini de azaltabileceği için yağların alımı kontrol altında olmalıdır. Öte yandan doymuş yağ asitlerinin çok olduğu bir beslenme tarzı kolesterol ve beyin damar hastalığı riskini artırabilir. Tekli doymamış yağlar (zeytinyağı) ve çoklu doymamış yağlar (balık ve kuru meyve) ise koruyucu rol oynadıkları için tercih edilebilir.

Lif

Lif bir Parkinson hastasının beslenme programında olması gereken en temel bileşenlerden biridir. Kabızlığı azaltmak için günde 30-35 gr lif alınmalıdır. Lifler sindirimi hızlandırması için kabuklu bir şekilde tercih edilmelidir.

Süt ve süt ürünleri

Süt ve süt ürünleri en önemli üç ana besin kaynağı olan karbonhidrat, protein ve yağ içerir. Aynı zamanda vitamin ve mineral de içerirler. Eğer süt ürünü yemiyorsanız, temel kalsiyumu ve süt ürünlerindeki besleyici maddeleri başka kaynaklardan aldığınıza emin olmalısınız.

Gözlemsel veriler özellikle erkeklerde yüksek hayvansal yağ ve süt ürünü tüketimi ile Parkinson gelişimi arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor. Aynı zamanda bu bulguları doğrulamak ve keşfetmek için daha fazla klinik çalışma gerekmektedir.

Sebze ve Meyveler

Sebzeler ve meyveler sağlıklı barsaklar ve kabızlık için iyi bir lif kaynağıdır. Aynı zamanda biraz karbonhidrat, vitamin ve mineral içermektedir. Sebze ve meyveler taze, dondurulmuş, konserve ve kurutulmuş olarak yenilir. Yüksek derecede doymamış yağ asitleri alımı ve bitkisel temelli bir beslenme şekli ve ek olarak doymuş yağ oranı düşük olan balık yemek Parkinsona karşı koruyucu olabilir.

Sıvılar

Gün boyunca 8-10 bardak sıvı almak çok önemlidir. Asitli içecekler ve meşrubatlar şişkinlik yapabilir bu nedenle bu içeceklerden kaçınmak en iyisidir. Doktorunuz tavsiye etmedikçe alkol tüketmemelisiniz.

Mesane işlev problemlerinizi varsa ve sık tuvalete gitmek zorundaysanız sıvı tüketimini sabah saatlerinde tercih etmelisiniz.

Ağzınız kuruyorsa düzenli olarak az miktarda su yudumlamak, bir şekeri ağızda emmek ve sakız çiğnemek tükürük salgısını artıracaktır için ağız kuruluğuna iyi gelebilir.

Yaşlandıkça su içme ihtiyacımız azalır ve bazı Parkinson ilaçları da vücudu susuz bırakabilir düzenli su içmek bu yüzden çok önemlidir.

Yemekler de su ile daha kolay yenilir ve sindirilebilir.

Kalsiyum ve D vitamini

Parkinson hastalarında, düşme riski fazla olduğu için osteoporoz (kemik erimesi) özellikle kaçınılması gereken bir durumdur. Parkinsonun şiddeti ve kemik yoğunluğu arasında bir bağlantı olabileceği düşünülmektedir bu nedenle doktorunuzla kalsiyum ve Vitamin D ölçümlerinizi değerlendirip osteoporoz riskinizi azaltmalısınız.

Kemiklerinizi güçlü tutmak için günde en az 1200 mg kalsiyum ve 600IU D vitamini almalısınız. (70 yaşın üzerinde günde 800 IU D vitamin alınmalıdır). Bu ihtiyaç yemeklerin, içeceklerin ve ek desteklerin bir arada ayarlanması ile karşılanabilir.

Kalsiyum için iyi yiyecek ve içecek kaynakları: Düşük yağlı süt, yağlı balık ve yoğurtur. Günde 3 porsiyon süt veya süt ürünü, günlük kalsiyum ihtiyacınızı karşılar.

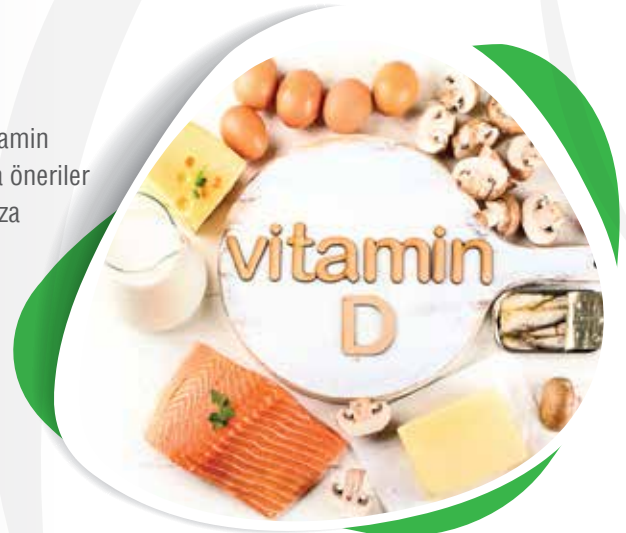
Bir porsiyon aşağıdakiler gibidir;

- Yarım litre sütün üçte biri
- 1 küçük kase yogurt
- 1 kibrit kutusu peynir

Eğer süt ürünlerinden hoşlanmıyorsanız, süt ürünü olmayan ve kalsiyum içeren yiyeceklerin listesi aşağıdaki gibidir.

- Yeşil yapraklı sebzeler (örneğin ıspanak)
- Kılçıksız küçük balıklar (sardalya gibi)
- Fasulye, nohut gibi bakliyatlar
- Kuru meyveler
- Kuruyemişler, tahin

Birbirinden farklı kalsiyum ve D vitamin takviyeleri mevcuttur. Doktorunuza öneriler ile ilgili danışabilirsiniz. Doktorunuza sormadan kesinlikle D vitamin ve kalsiyum takviyesi almayın. Yapabildiğiniz kadar yürüyüş, dans aerobik gibi egzersizler yapın. Günde 30 dakika ve daha fazla egzersiz yapmaya çalışın. Doktorunuz ve fizyoterapistinizle hayatınızda nasıl güvenli aktivite yapabileceğinizi konuşun.



Diğer Vitaminler

Çeşitli yemek gruplarından farklı yiyecekler tüketerek vücudunuzun ihtiyacı olan tüm vitamin ve mineralleri almalısınız. Vücudunuzda hangi vitamin veya mineral eksikse takviye gıda olarak almaktansa o vitamin ve minerali içeren yiyeceği yemeniz daha iyidir fakat bazen vücudunuz yiyeceklerin emilimini iyi yapmadığı durumlarda takviye almak tek çözüm olabilir

Vitamin A,D,E ve K süt ve süt ürünlerinde bulunurlar.

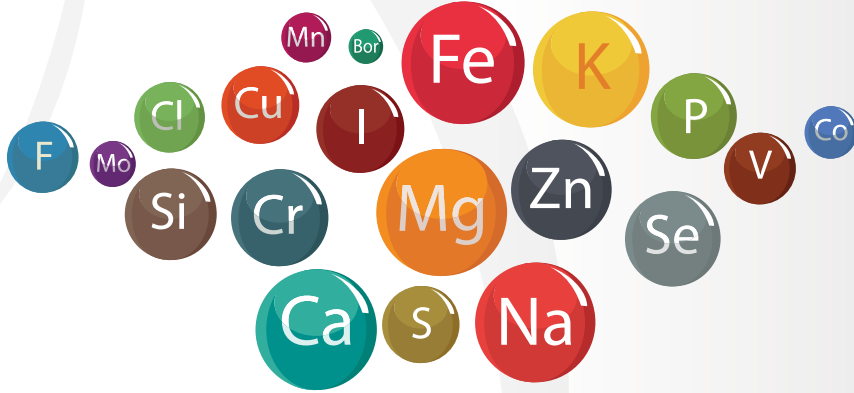
Yağda çözünen ve kullanılmadan önce haftalarca vücutta depolanabilen vitaminlerdir.

B vitamini seviyeleri Parkinson olan insanlarda düşük bulunmuştur ve bu B6 vitamininin iyi seviyelerde olması Parkinson olma riskini düşürebilir diye düşünülmektedir.

B12 vitamini sağlıklı bir beyin fonksiyonu için önemlidir ve B12 vitaminini normal seviyelerde tutmak zihinsel sorunlarla ilgili riski düşürebilir.

B vitaminleri ve C vitamini suda çözünür ,turunçgillerde, yeşil yapraklı sebzelerde bulunur ve vücutta depolanmadıkları için günlük tüketilmeleri gerekir.

Özellikle B6 vitamini levodopanin emilimini azaltacağı için, eksiklik ağızdan hap ile değil, kalçadan uygulanan takviye B vitaminleri ile tamamlanmalıdır.



Mineraller

Mineraller yiyeceklerin içinde çok az, eser miktarda bulunmaktadır.

Önemli mineraller kalsiyum, krom, tuz, florür, iyot, demir, magnezyum, manganez, fosfor, potasyum, selenyum, sodium, sülfür ve çinkodur.

Aldığınız vitamin ve mineral takviyelerinin diğer Parkinson ilaçları ile etkileşmemesi için doktorunuz ile bu konuyu konuşmanız çok önemlidir. Takviyeleri yüksek miktarda almak başka sağlık problemlerine neden olabilir.

Antioksidanlar

Bazı vitaminler ve mineraller antioksidanlar olarak bilinir ve serbest radikallerin verdiği zararları azaltmaya sebep olur.

Antioksidanlar serbest radikalleri durdurarak hücrelerin zarar görmesini engeller.

E vitamini Parkinson'un ilerleyişini yavaşlattığı düşünülen bir antioksidandır fakat çalışmalar bunu henüz kanıtlamamıştır. Yemek kaynaklarından koruyucu olduğu gösterilenler bitkisel yağlar, kuruyemişler, tohumlar ve buğday ruşeymidir. Vitamin E takviyelerinin Parkinson hastalığının ilerlemesini geciktirmek ve motor fonksiyonları düzeltmek ile ilgili bir faydası yoktur.

Antioksidanların Parkinson'un ilerlemesini yavaşlatmasıyla ilgili hiç bir kanıt yoktur. Eğer sağlıklı ve dengeli bir beslenme programınız varsa ayrıca antioksidan takviyesi almanıza gerek yoktur ancak beslenme programınızla ilgili sorunlarınız varsa doktorunuza danışın. Antioksidan takviyelerini yüksek miktarlarda almak sağlığınıza zararlı olabilir ve Parkinson ilaçlarıyla etkileşebilir.

Renkli yiyecekler yüksek antioksidan seviyelerine sahiptir.

- sebzeler: yeşil yapraklı sebzeler, enginar, bamyası, lahana, biber, patates
- meyveler: çilek, armut, elma, üzüm, yaban mersini
- yumurta
- bakliyat: fasulye, mercimek
- fındık, ceviz
- koyu çikolata (bitter)
- kırmızı şarap, kahve ve çay gibi bazı içecekler



Co enzyim Q 10

Co-enzim Q10 yksek antioksidan ozelliklere sahiptir ama calismalar bunu etkili bir Parkinson tedavisi olarak tavsiye etmez. Eger ayrica Co-Enzim Q 10 almak istiyorsaniz doktorunuz ile konusmalisiniz. Yagli balik, sakatat ve sigir etinde az miktarda Co-enzim Q 10 bulunur.



Kafein

Ozellikle erkeklerde Parkinson Hastaligi gelismeye riskini belli miktarda kafein alimi azaltir. Aynı zamanda kafein tuketimi Parkinson'dan koruyucu olmasi nedeniyle onerilmektedir.

Parkinson icin bakla veya baska ozel bir gida yemeli miyim?

Bakla levodopa icerir bu nedenle bunu kisinin diyetine eklemek cazip bir fikirdir. Ne yazik ki baklanin icindeki levodopanın konsantrasyonu bilinmemektedir.

Baklanin icindeki levodopa miktarı çok az veya çok fazla olabilir. Eger çok az ise işe yaramaz eger çok ise diskinezi gibi semptomlara neden olabilir. Özellikle diger Parkinson ilaclarıyla beraber bakla yenmemelidir. Bakla bazı insanlarda koma dahil olmak üzere alerjik reaksiyon uretebilir.

Parkinson hastaligi olanlar icin baska ozel gıdalar onerilmemektedir. Parkinson belirtilerini yonetmenize ve enerji ve saglikli hissetmenize yardımcı olan bir diyet hazırlamak icin doktorunuzla veya diyetisyeninizle konusun.

Parkinson ve Yetersiz Beslenme

Yakin zamanda yapılan bir arastirma, Parkinson hastalarının% 60'ının yetersiz beslenme riski altında oldugunu gostermistir. Bu durum %60'ında bu risk olacak anlamına gelmez. Riskin yuksek oldugunu gosterer. Yetersiz beslenmeye neden olan tum nedenlerin farkında olmak yetersiz beslenmeden korunmayı saglar.

Beslenme Sorunları

Yutma problemleri

Yutma, gıdanın ağızdan mideye itilmesi icin çok sayıda koordineli faz iceren karmaşik bir eylemdir.

Bazı Parkinson hastaları ileri evrede yutma sorunları yaşayabilir. Parkinson'da, yutma guclugu (disfaji), katı yiyecekleri tuketirken sıvılara oranla daha belirgindir.

- Yutma problemleri korkuyu ve bozulma riskini artırmaktadır.
- Yutma problemlerinizi varsa doktorunuzla konusmalisiniz. Doktorunuz size bir konusma veya yutma terapistine yonlendirebilir. Yutma fonksiyonunuz ve bozulma riskiniz degerlendirilmelidir.
- Terapist size guvenli yutma tekniklerini gosterebilir, yiyecekleri ince parçalara dograyarak, pure yaparak yemeği veya yiyecek ve icecekleri duzenlemeyi anlatabilir.

Yutma zorluklarına yardımcı gıdalar

Farklı gıdaların kıvamını (makarna ile corba, meyve parçacıkları iceren jöle, et suyuyla kıyılmış et, sut ve tahıllar) birlestiren yemeklerden ve pirinç gibi küçük parçalara bölünmüş gıdalardan kaçınmak önemlidir. Bunun yerine, kompakt iri lokmalar oluşturan gıdaları seçin ve bunları soslar ile birlestirin (soslu köfte gibi).



Kolay çiğneme ve yutma

Yutma Sorunu Olan Hastalarda İzin Verielen Gıdalar

- Sıvılar : Sorbe,jöle, milkshake, koyulaştırıcı içeren sıvılar
- Ekmek ve tahıllar: Ekmek , pişmiş tahıl, tost ekmeği, pankek
- Süt ve süt ürünleri: Tereyağ, margarin, yoğurt, dondurma
- Balık ve et: Sosta pişmiş köfte ya da köfte, yumuşak et ya da kılçıksız balık
- Sebze: Sebze püresi , haşlanmış veya püre yapılmış patates
- Meyve: Soyulmuş, konserve meyveler, olgun muzlar, jöle meyveleri, meyve püresi .

Yutma Sorunu Olan Hastalar için Tehlikeli Gıdalar

- Sıvılar: Su, hafif meyve suları, süt, çay, kahve
- Ekmek ve tahıllar: Krakerler, şişirilmiş piring, tahıllar, ekmek içeren tohumlar, kuru kekler, bisküviler
- Süt ürünleri : Erimiş peynir
- Balık ve et: Kuru et veya kılçıklı balık
- Sebze : Çiğneme ihtiyacı duyulan uzatılmış taze sebzeler
- Meyve :Taze meyve



Koku kaybı

Parkinson'un ilk semptomlarından biri koku kaybıdır. Koku almak yiyeceklerin tadını almak için gereklidir. Koku ve tat kaybı genelde iştahı etkilemez ama bazen de iştah kaybının bir nedeni olabilir. Öneriler: Sevdiğiniz bir yemeği yiyin. Yemeğin tat yoğunluğuna odaklanın.

Düşük iştah, bulantı ve kusma

- Parkinson tedavisinde kullanılan ilaçlar genellikle mide bulantısına sebep olur.
- Küçük ve sık porsiyonlar yiyin.
- Zencefil mide bulantısını azaltmada oldukça etkilidir.
- Buzdolabında taze zencefil bulundurun ve zencefil çayı yapmak için kullanın ya da küçük bir dilim zencefil çiğneyin.
- Yolculuk sırasında el altında zencefil bulundurun. Aynı zamanda zencefil tozu da çay yapmak için kullanılabilir.



Mide yanması, reflü ve şişkinlik

- Küçük porsiyonlar yiyin.
- Alkol, kafein ve asitli içecek alımını kısıtlayın ya da tamamen kaçının.
- Yemek yedikten sonra 45-60 dakika boyunca dik outurun.
- Şikayetleri tetikleyecek baharatlı yiyecekleri, çikolatayı, turuncgillerin suyunu, soğan, sarımsak ve domatesi kısıtlı tüketin veya hiç tüketmeyin.

Yemek sırasında yapılan yanlışlar

- Öğün atlamayın.
- Yemek için yeteri kadar uzun zaman ayırın.
- Küçük, önceden kesilmiş elle yenebilecek yiyecekler hazırlayın.
- Sessiz bir ortamda yemek yiyin.
- Yemek yerken konuşmayın.
- Kaşığınız tatlı kaşığı boyutunda olursa büyük lokma almanız engellendiği için daha az genize kaçırma şikayeti yaşarsınız.

Ortostatik tansiyon düşüklüğü (Ayağa ani kalkışta yaşanan baş dönmesi hissi)

- Öğünlerde dolu dolu yemekten kaçının
- Basit şekerlerden oluşan karbonhidrat alımını azaltın
- Tuz ve su alımını artırın (doktorunuza danışın)
- Alkol tüketiminden kaçının

Ellerdeki motor problemler

- Kaslardaki sertleşme ve el becerileri kaybı yemek yerken çatal, bıçak ve tabak tutmayı zorlaştırır.
- Doktorunuz size yemenizi kolaylaştıracak özel dizayn edilmiş kase, bardak, kaşık, tabak konusunda yardımcı olacak bir terapiste yönlendirebilir



Düşük ruh hali

Depresyon, Parkinsonlu insanlar arasında yaygındır ve yemek yeme isteğini etkileyebilir.

Öneri: Bunu doktorunuzla görüşün. Depresyon, B vitaminleri, D vitamini, omega-3 yağ asitleri veya diğer besin maddelerinin eksikliğine bağlı olabilir - bir kan testi bunların olup olmadığını gösterecektir ve eğer öyleyse doktorunuz yardımcı olacaktır. Bazı vakalarda, düzenli danışma oturumlarına katılarak depresyon hafifletilebilir, ancak bazıları antidepresan ilaç tedavisine ihtiyaç duyabilir.

Parkinson ilaçları

İlaçlar iştah kaybına neden olabilir.

Öneri: Bunu doktorunuzla görüşün. Eğer ilaca bağlıysa, farklı bir ilaç denemek mümkün olabilir

Parkinson Hastalığı'nda Kabızlık

Kabızlık Parkinson'da genel bir sorundur ve diyetinizi düzenlemek kabızlıkla baş etmek için en önemli etkidir. Sıklıkla antikolinergik ilaçların ve dopamin agonistlerinin kullanımıyla ve hareketliliğin azalmasından kaynaklanır. Parkinson hastalarının yaklaşık yarısı günde bir defadan az bir bağırsak hareketi olduğunu söylerler.

Bu nedenle, pişmiş meyve ve sebzeleri yiyerek lif alımını arttırmak önemlidir. Sıvı alımını arttırmak barsaklar tarafından sıvı emilimini artıracığı için dışkıyı yumuşatır ve daha kolay atılmasına yol açar. Sıvı kısıtlama rejiminde bulunmadığınız sürece günde en az 1,5 L su içmeniz önerilir.

Kademeli olarak meyve, sebze, bakliyat, mercimek, tam buğday ekmeği ve tahıllar gibi zengin lifli gıdaların alımını artırmanız kabızlık konusunda yardımcı olur. Çok fazla lif alımı da kabızlığa neden olabilir bu konuda dikkatli olmalı ve mutlaka lif ve sıvı alımını dengelemelisiniz.

Tam buğdaylı yiyecekler, meyveler ve sebzeler gibi kompleks karbonhidratları yemek kabızlığı gidermek konusunda şekerler ve işlenmiş gıdalardan daha faydalıdır. Aynı zamanda egzersiz de barsak uyarımı için faydalıdır. Eğer diyetinizi değiştirmeniz ve egzersizi artırmanız ile kabızlık problemleri çözülmezse doktorunuza danışın.

Yeme problemleri ve beslenme programı ile ilgili kim bana tavsiye verebilir?

Bir diyetisyen size beslenme ihtiyaçlarınıza göre diyet oluşturabilir. Sizin ihtiyaçlarınıza ve şikayetlerinize göre, aldığınız Parkinson ilaçlarınızı da göz önünde bulundurarak sağlıklı bir beslenme planı hazırlayacaktır.

Bir konuşma terapisti size yutma problemlerinin ve konuşma problemlerinin üstesinden gelebilmeniz için taktikler verebilir. Ayrıca yutma problemine sebep olabilecek diğer olasılıkları da ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Bir ergoterapist yemekler ve yemekler için kullanılacak araç gereçlerle ilgili fikirler vererek yemek zamanlarını kolaylaştırabilir.

Mutfağınızdaki ve yemek yediğiniz alandaki küçük değişiklikler her şeyi farklılaştırabilir. Örneğin;

- Yemek hazırlamak için gereken araç gereçleri hazırlayacağınız yemeğe göre gruplandırıp bir araya toplarsanız, onları almak için çok fazla hareket etmek zorunda kalmazsınız.
- Blender, mikrodalga, küçük bir bıçak işlerinizi kolaylaştırarak yemek hazırlama süresini kısaltmaya yarar.

Kendime nasıl yardım edebilirim?

Alışveriş ve yemek hazırlama ile ilgili öneriler:

- Önceden dikkatli bir plan yapmak alışveriş ve yemek yapmayı kolaylaştırır. Buzdolabınızda ve dolabınızda yiyecekleri koymak için geniş bir alanınız olsun. Böylece alışveriş yapmaya fırsat bulamadığınızda yedek yiyeceğiniz olur.



Alışveriş Önerileri

- Alışverişe gitmeden önce yapacağınız yemeğin içeriğinin bir listesini yapın ya da bir yakınınıza sizin için gerekenlerin alışverişini yapıp yapamayacağını sorun.
- Hazırlayacağınız menu için gereken süre yemek hazırlamaya dayanıp dayanamayacağınızı düşünün eğer hazırlamayı düşündüğünüz menü sizin dayanabileceğinizden daha uzun süre alacaksa o menüyü yapmayın.
- Eğer bir yemeği pişirmek sizin için zahmetliyse bir kere pişirdiğiniz yemeği buzdolabında saklayabilir ve 2-3 öğün daha yiyebilirsiniz. Böylece diğer zamanlar için hızlı ve kolay yemeğiniz hazır olur.
- Önceden hazırlanmış kolayca ısıtmaya hazır yemekler, elektrik, gaz ve sizin enerjinizden tasarruf eder. Tazeleri kadar besleyici olan dondurulmuş ve konserve olan meyve ve sebzeleri de kullanabilirsiniz.
- Eğer gün içinde uyuyorsanız, bir termos edinin böylece mutfağa gitmenize gerek kalmadan sıcak içecek içebilirsiniz.
- Eğer mikrodalga fırınınız yoksa küçük bir tane edinin böylece öğünleri ve atıştırmalıklarınızı kolay ve hızlı bir şekilde ısıtabilirsiniz.

Yemek Yerken Sorun Yaşayan Hastalara Yardımcı Öneriler

- Parkinson Hastaları için yemeye yardımcı özel aletler mevcuttur. Bunun için doktorunuzla konuşarak nerelerden temin edebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Aşağıdaki öneriler size yardımcı olabilir.
- Ellerinize özel olarak adapte edilmiş, ağırlığı ve köşeleri ayarlanmış çatal, kaşık kullanabilirsiniz. Tek elle kullanılabilen özel bıçaklardan kullanabilirsiniz.
- Sıcak içecekleri içebilmek için yalıtımlı elinizi yakmayan bardaklardan tercih edebilirsiniz.
- Titremeye karşı ağırlığı özel olarak ayarlanmış bardaklar kullanabilirsiniz.
- Bardakları aşırı şekilde doldurmayarak, içecekleri pipet ile içebilirsiniz.
- Yemek yerken bir önlük ve kolayca temizlenebilecek bir masa örtüsü kullanın.
- Tabağınızı bir kitap veya kutu üzerinde ağızınıza yakın olacak şekilde kaldırmayı deneyin.
- Tabağınızın altına nemli bir bez veya kaymayı engelleyici bir mat koyarak tabağınızın siz yerken kaymasını engelleyin.
- Yemeğinizi sıcak tutan özel tabaklardan kullanabilir ya da yemeğinizi soğursa mikrodalgada ısıtabilirsiniz böylece yemeğinizi iştah açıcı olmayı sürdürecektir.
- Bazı tabakların özel açılı yüksek kenarları vardır. Bu kenarlar sayesinde yemeğinizi çatal bıçak ile daha rahat kontrol altına alabilirsiniz.
- Kavanozları ve şişeleri daha kolay açmak için kullanılan aletlerden kullanabilirsiniz.
- Ülkemizdeki Parkinson Derneği'ni takip edebilirsiniz.

www.parkinsonderneği.com



Avrupa Parkinson Hastalığı Derneği tarafından hazırlanan düşük proteinli normal kalorili beslenme listeleri;

ÖRNEK DİYET LİSTELERİ

1.GÜN

Kahvaltı

- 300 gr çay veya 60 gr kahve
- 10 gr esmer şeker
- 30 gr tahıllı tost ekmeği
- 20 gr reçel

Sabah Ara Öğünü

- 150 gr muz

Öğlen Yemeği

- 150 gr erişteli bezelye ve patates çorbası
- 250 gr taze fasulye
- 60 gr tam buğday ekmeği
- 200 gr portakal

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- 200 gr mandalina

Akşam Yemeği

- 270 gram dana fileto
- 70 gr dilim tam buğday ekmeği
- 300 gr haşlanmış kabak
- 200 gr patates
- 10 gr sızma zeytinyağı
- 250 gr elma

2.GÜN

Kahvaltı

- 300 gr çay veya 60 gr espresso
- 10 gr esmer şeker
- 30 gr tahıllı Tost
- 20 gr meyve reçeli

Sabah Ara öğün

- 300 gr şeftali

Öğlen Yemeği

- 200 gr enginarlı burgu makarna
- 300 gr brokoli
- 80 gr tam buğday ekmeği
- 200 gr elma

Öğleden sonra Ara Öğünü

- 250 gr elma

Akşam Yemeği

- 200 gr sebzeli omlot
- 400 gr haşlanmış mantar
- 200 gr kepekli ekmeği



3.GÜN

Kahvaltı

- 300 gr çay veya 60 gr espresso
- 15 gr esmer şeker
- 60 gr çavdar ekmeği veya 60 gr kepekli ekmeği
- 30 gr meyve reçeli

Sabah Ara Öğünü

- 250 gr yeşil elma

Öğle Yemeği

- 200 gr kabaklı makarna
- 10 gr eski kaşar
- 250 gr brokoli
- 260 gr nar suyu

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- 310 gr armut
- 20 gr kuru ceviz

Akşam Yemeği

- 250 gr fesleğenli kalkan fileto
- 300 gr balkabağı püresi
- 200 gr kepekli ekmeği
- 250 gr dilimlenmiş portakal

4.GÜN

Kahvaltı

- 300 gr çay veya 40 gr espresso
- 15 gr esmer şeker
- 40 gr tahıllı tost ekmeği
- 30 gr bal veya 30 gr reçel

Sabah Ara Öğünü

- 300 gr portakal suyu

Öğle Yemeği

- Mercimek, 100 g
- Ekşi pazı, 320 g
- Çavdar ekmeği, 60 gr
- Mandalina, 100 g

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Kayısı, 300 g

Akşam Yemeği

- Ispanak mini topları, 350 g
- Bezelye çorbası, 300 g
- Kepekli ekmeği, 80 gr

5.GÜN

Kahvaltı

- 300 gr Çay,
- 10 gr Kahverengi şeker
- 40 gr tahıllı tost ekmeği,
- Bal 20 g veya meyve reçeli, 25 g

Sabah Ara öğün

- Dilimlenmiş portakal, 250 g

Öğle Yemeği

- Sebze makarna (kabak), 250 g
- Havuç püresi, 100 g
- Elma 250 g

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Armut, 310 g

Akşam Yemeği

- Pırasa ve nohut 250 g
- Rezene rendesi, 200 g
- Çavdar ekmeği, 100 gr veya kepekli ekmeği, 100 gr

6.GÜN

Kahvaltı

- Çay, 300 g
- Kahverengi şeker, 5 g
- Kırılmış tahıllı tost, 40 gr
- Meyve reçeli, 30 g veya bal, 20 g

Sabah Ara öğün

- Muz, 150 gr

Öğle Yemeği

- Kabak ve dut kroketleri, 200 gr
- Pazı, 300 g
- Sızma zeytinyağı, 20 g
- Elma 250 g

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Taze mandalina suyu, 300 g
- Tahıllı tost, 40 gr

Akşam Yemeği

- Tavuk köfte, 250 gr
- Doğanmış ekmeği, 100 gr
- Tuzlu yeşil fasulye, 250 g
- Portakal, 250 gr



7.GÜN

Kahvaltı

- Çay, 200 g veya espresso kahve, 20g
- Kahverengi şeker, 10 gr
- Çavdar ekmeği, 60 gr veya kepekli ekme, 60 gr
- Meyve reçeli, 30 g veya bal 20 g

Sabah Ara Öğünü

- Taze nar suyu, 280 g

Öğle Yemeği

- Köfte, 150 gr
- Izgara sebze, 150 gr
- Sızma zeytinyağı, 20 g
- Portakal 250 gr

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Kuru fındık, 20 gr
- Yağsız süt veya yoğurt, 120 g

Akşam Yemeği

- Havuç ve kabak tavuk haşlama, 350g
- Dilimlenmiş ananas, 250 g
- Çavdar ekmeği, 100 gr veya kepekli ekme, 100 gr

8.GÜN

Kahvaltı

- Çay, 200 g veya espresso kahve, 40 g
- Kahverengi şeker, 10 gr
- Tahıllı tost, 40 gr
- Bal, 25 g veya meyve reçeli, 30 g

Sabah Ara Öğünü

- Kış kavunu, 300 g

Öğle Yemeği

- Ton balığı ve bezelye ile makarna, 150 gr
- Sızma zeytinyağı, 20 g
- Izgara patlıcan, 200 g
- Yeşil elma, 150 gr

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Armut, 300 g
- Eski kaşar, 50 gr

Akşam Yemeği

- Patates omeleti, 200 gr
- Kepekli ekme, 80 gr
- Domates pişmiş, 200 gr
- Dilimlenmiş portakal, 250 g

9.GÜN

Kahvaltı

- Çay, 200 gr veya espresso kahvesi, 60gr
- Kahverengi şeker, 10 gr
- Tahıllı tost, 40 gr
- Bal, 25 g veya meyve suyu, 30 g

Sabah Ara öğün

- Muz, 150 gr

Öğle Yemeği

- Makarna, 120 gr
- Kepekli ekme, 60 gr
- Sızma zeytinyağı, 20 g
- Sote edilmiş lahana, 210 g
- Dilimlenmiş ananas, 200 gr

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Armut, 300 g
- Kuru ceviz, 10 gr

Akşam Yemeği

- Fasulye, mantar ve pazı kremalı, 150 gr
- Çavdar ekmeği, 80 gr
- Kırmızı pancar, 250 g
- Sızma zeytinyağı, 20 g

10.GÜN

Kahvaltı

- Çay, 300 g veya espresso kahve, 60 g
- Kahverengi şeker, 10 gr
- Çavdar ekmeği, 60 gr veya kepekli ekme, 60 gr
- Bal, 15 gr veya meyve reçeli, 20

Sabah Ara öğün

- Kurutulmuş tatlı badem, 10 gr
- Elma, 200 gr

Öğle Yemeği

- Makarnalı bezelye ve patates çorbası, 150 gr
- Sızma zeytinyağı, 15 g
- Patates salatası, 200 gr
- Marul salatası, 200 gr
- Armut, 320 g

Öğleden Sonra Ara Öğünü

- Muz, 150 gr

Akşam Yemeği

- Balık, 200 gr
- Çavdar ekmeği, 70 g veya kepekli ekme, 60 g
- Maydanoz ve sarımsaklı enginar, 250 g
- Elma, 200 gr



Yemek Tarifleri

Enginarlı Burgu Makarna

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi :25 dakika

4 kişilik

Malzemeler:

Enginar kalbi 600 gr
Tereyağı 20 gr
Sızma Zeytinyağı 80 ml
Burgu Makarna 400 gr
Tuz, Karabiber
Arpacık soğan
Domates 400 gr

Yapılışı:

Enginar kalplerinizi ince dilimler halinde kesin. Domatesleri çeyrek bölün ve arpacık soğanları parçalayın. Arpacık soğanları yağda kavurun Enginar ile birlikte domatesleri ekleyin. Kapağı kapatın ve gerekirse yarım çorba kaşığı kaşık su ilave ederek yaklaşık 20 dakika kaynatın. Makarnayı tuz ve karabiberle pişirin. Sosun üzerine tereyağı koyun. Makarna piştikten sonra üzerine sosu boşaltın. Karıştırın ve servis yapın.

Makarnalı Bezelye ve Patates Çorbası

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

4 kişilik

Malzemeler:

Sızma zeytinyağı 5 ml
Taze bezelye 120 gr.
Rendelenmiş eski kaşar 5 gr.
Soğan 5 gr.
Makarna 100 gr.
Patates 160 gr.

Yapılışı:

Patatesleri küçük küpler halinde kesin ve soğanı doğrayın. Bir sos tavaında bezelye ile kaynatın, yumuşayana kadar karıştırın. Makarna yumuşayana kadar pişirin. Çorba çok kalınsa, istediğiniz dokuyu elde etmek için daha fazla su ekleyin. Yağ ve eski kaşar ilave edin ve karıştırın.



Izgara Patlıcan

Hazırlanma süresi: 20 dk

Piştirme süresi : 60 dk

4 kişiliktir

Malzemeler:

Patlıcan 190 gr
Sızma zeytinyağı 10 ml
1 diş sarımsak
Tat vermek için tuz ve maydanoz

Yapılışı:

Patlıcanları yıkayıp temizleyin, dilimlere kesin ve yaklaşık 40 dakika boyunca tuzlu bekletin, sonra yıkayın ve kurutun sonra sıcak bir ızgarada pişirin, dilimleri birkaç kez çevirin. Maydanoz ve sarımsağı rendeleyin ve patlıcanları süsleyin. Üzerine Sızma zeytinyağı ve tuz dökün



Balkabağı Çorbası

Hazırlanma süresi: 30

Piştirme süresi: 30

4 kişiliktir

Malzemeler:

Sızma Zeytinyağı 40 ml
Soğan 100 gr
Eski kaşar 40 gr
Patates 600 gr
Tadımlik tuz
Sebze suyu 900 gr
900 gr balkabağı

Yapılışı:

Kabak, patates ve soğanı yıkayın. Kabak ve patatesleri doğrayın. Soğanı kesip 2 bardak su ile pişirin. Su buharlaştığı zaman, sızma zeytinyağı, kabak ve patates ekleyin ve altın rengi olana kadar pişirin. Malzemeleri örtene kadar sebze suyunu ekleyin ve kabuk yumuşak olana kadar kapakla birlikte pişirin. Malzemeleri blenderdan geçirip püre haline getirin, çorba ılık olana kadar bekleyin, biraz zeytinyağı ve rendelenmiş eski kaşar ekleyin ve servis yapın.



Haşlanmış Brokoli

Hazırlanma süresi: 20 dk

Pişirme süresi: 20 dk

4 kişilik

Malzemeler:

Brokoli 800 gr
Sarımsak 4 diş
Zeytinyağı 40 ml
Tadımlık tuz

Yapılışı:

Brokoliyi yumuşayana kadar haşlayın. Zeytinyağının içine sarımsakları doğrayın ve brokolinin üzerine dökerek servis yapın.



Ekşi Kabak ve Havuç

Hazırlanma süresi: 20 dk

Pişirme süresi: 25 dk

4 kişilik

Malzemeler:

İçindekiler
Havuç 167 gr
Kabak 167 gr
2 limon
Sızma zeytinyağı 17 ml
Tadımlık tuz

Yapılışı:

Havuçları ve kabaklarını yıkayın ve temizleyin, tuzlu suda kaynatın. Her iki sebze de yuvarlak dilimlerde kestikten sonra zeytinyağı ve 2 limon suyuyla kaynatın. Servis edin.



Havuç Çorbası

Hazırlanma süresi: 20 dk

Pişirme süresi: 40 dk

4 kişiliktir

Malzemeler:

Tereyağı 40 gr
Havuç 600 gr
Sızma zeytinyağı 40 ml
Soğan 50 gr
Tuz ve taze zencefil
Sebze suyu 500 ml

Yapılışı:

Havuçları ve soğanları yıkayın ve temizleyin. Havuçları ve soğanları yuvarlak dilimlere kesin. Sızma zeytinyağını bir tencereye ısıtın ve soğanları kavurun, sonra havuç, biraz zencefil, sebze suyu ve bir kaş tutam tuz ekleyin kısık ateşte pişirin ve yumuşak olduğunda blender ile karıştırın.



Domates Graten

Hazırlanma süresi: 30 dk

Pişirme süresi: 15 dk

4 kişiliktir

Malzemeler:

Taze domates 200 gr
Rendelenmiş eski kaşar 20 gr
Zeytinyağı 20 ml
Tadımlık maydanoz
Ufalanmış ekmek 20 gr

Yapılışı:

Domatesleri yıkayıp temizleyin, yarıya kadar kesin ve çekirdeklerini çıkarın. Maydanozu küçük küçük doğrayın ,zeytinyağı, eski kaşar, ufalanmış ekmek ve tuz ile karıştırın. Domatesleri bir fırın tepsisine koyun, biraz yağla yağlayın ve hazırladığınız karışımla doldurun. Önceden ısıtılmış bir fırında 180° C' de 15 dakika pişirin.



Ekşi Yeşil Fasülye

Hazırlanma süresi: 20 dk
Pişirme süresi: 20 dk
4 kişilik

Malzemeler:

Yeşil fasülye 600 gr
Tadımlık limon suyu
Tadımlık tuz
Zeytinyağı 40 ml

Yapılışı:

Fasülyeleri yıkayın ve temizleyin,
tuzlu suda kaynatın.
Fasülyeleri küçük parçalar halinde kesin ve
zeytinyağı ve limon suyunu üstüne dökün.



Ekşi Pazı

Hazırlanma süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 5 dakika
4 kişilik

Malzemeler:

Pazı 400 mg
4 kay kaşığı sızma zeytinyağı
Tadımlık limon ve tuz

Yapılışı:

Pazıyı suda temizleyip yıkayın.
Kayanayan suya atın ve 5 dakika haşlayın.
Sudan alın üzerine tuz zeytinyağı ve
limon dökerek servis edin



PARKİNSON HASTALIĞINDA
DOĞRU BESLENME