

مقدمه: پارکینسون نوعی بیماری پیش رونده و ناتوان کننده عصبی-عضلانی است که در اثر تخریب بخش کوچکی از مغز ایجاد می‌گردد. این بخش از مغز ماده‌ای به نام دوپامین تولید می‌کند که ناقل پیام‌های عصبی کنترل کننده حرکات طبیعی بدن است. در اثر این بیماری، به دلیل کم بودن سطح دوپامین در بدن حرکات و انعطاف پذیری عضلات کاهش می‌یابد، مفاصل سخت شده و یک حالت لرزش یا رعشه حتی در زمان استراحت در اندام‌های حرکتی مشاهده می‌شود. راه رفتن غیر طبیعی، لرزش در دست‌ها، اشکال در جویدن، بلع غذا و حتی صحبت کردن از علائم رایج پارکینسون است. میزان ابتلای مردان کمی بیشتر از زنان است و بروز این بیماری بعد از ۶۰ سالگی متداول است. علل بروز این بیماری ناشناخته می‌باشد و به درستی مشخص نیست ولی تحقیقات علمی ارتباطی را بین مصرف بالای چربی، بویژه چربی اشباع و کلسترول با بروز آن نشان داده‌اند.

پارکینسون شاید بطور کامل قابل درمان نباشد، ولی علائم آن با مصرف درست و منظم داروهای تجویز شده و رعایت پاره‌ای از اصول تغذیه‌ای تخفیف می‌یابد. در رژیم غذایی افراد مبتلا به پارکینسون ۵ نکته حائز اهمیت است و می‌بایستی با کارشناس تغذیه در این زمینه ها مشورت نمود:

۱- تامین انرژی به مقدار کافی جهت پیشگیری از کاهش وزن یا چاقی.

در این بیماران در حالیکه به دلیل اختلال حرکتی، لرزش و سفتی عضلات، میزان مصرف انرژی بیشتر می‌شود، در مقابل به خاطر اثرات جانبی داروهای مصرفی (بی‌اشتهایی، تهوع، خشکی دهان، خستگی، اضطراب و...) و مشکلات مربوط به خوردن غذا، دریافت انرژی در بعضی از آنها کمتر از نیاز خواهد بود. این مسأله خود سبب می‌شود که این افراد گاهی با خطر افت وزن و لاغری مفرط روبرو شوند. لذا توصیه می‌شود درمورد انرژی کافی طبق نظر کارشناس عمل کنید و به وجود وعده‌های بیشتر در روز و حجم کم غذا در هر وعده نیز توجه گردد.

۲- افزایش اثر دارو (لوودوپا) از راه تنظیم رژیم غذایی از نظر پروتئین و ویتامین B6.

یکی از جمله ویتامین های لازم برای بیماران پارکینسون جهت ساخته شدن دوپامین در مغز ویتامین B6 است اما مصرف بیش از حد آن نیز بنا به تاثیراتی که می‌تواند بر زمان و محل ساخته شدن دوپامین داشته باشد توصیه نمی‌شود. لذا در این مورد حتما باید طبق نظر کارشناس تغذیه

عمل نمود. نخود و لوبیا، موز، شیر خشک بدون چربی، سیب زمینی شیرین، آووکادو، غلات غنی شده، سبوس، آرد جو دو سر، جوانه گندم، مخمر، گوشت، امعاء و احشاء گوساله، ماهی تن و ماهی آزاد تازه از منابع این ویتامین هستند.

مصرف زیاد مواد غذایی پروتئینی می‌تواند باعث کاهش تأثیر داروی لوودوپا شود. بنابراین یکی از روش های توصیه شده محدودیت پروتئین در طول روز و مصرف آن در وعده شام (و میان وعده پیش از خواب) می‌باشد. اما باید توجه نمود که در وعده شام و میان وعده پیش از خواب باید، از منابع پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا مانند مواد گوشتی و لبنیات استفاده نمود. جهت تنظیم مقدار پروتئین روزانه با کارشناسان و متخصصان تغذیه مشورت کنید(تعیین این مقدار پروتئین از عهده افراد غیر متخصص خارج است).

۳- چربی‌های دریافتی:

در تهیه غذا بهتر است، مصرف چربی‌های اشباع محدود شده و به جای آن از روغن‌های مایع مناسب به مقدار متعادل استفاده گردد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

تغذیه در پارکینسون

ویژه آموزش به بیماران

تهیه کننده:

رویا محمودآبادی - کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر پیمان پترام فر

(متخصص مغز و اعصاب، فلوشیپ اختلالات حرکتی)

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-46/B

۴- سایر مشکلات گوارشی:

با در نظر گرفتن اینکه در این بیماران گاهاً جویدن و بلع غذا مشکل می‌باشد، برای پیشگیری از ایجاد خفگی باید به قوام و بافت غذا نیز توجه کرد. در این مورد مصرف برخی مواد غذایی مثل شیر خشک، عدس و ماش پخته، ماست کم چربی و سیب زمینی آبپز برای کسانی که از غذاهای پوره شده و نرم استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود. در بیمارانی که مشکل نفخ دارند، بهتر است مصرف مواد غذایی نفاخ مثل برخی از حبوبات و سبزیجات محدود گردد.

غذاهایی که با انواع ادویه های فرآیند یافته آماده می شود، در افراد مبتلا به پارکینسون حرکات نامتعادل ایجاد می کند، از مصرف آنها بپرهیزند.

۵- پیشگیری از کاهش آب بدن و رفع یبوست.

یکی از نگرانی‌های دیگر در بیماران مبتلا به پارکینسون مشکل یبوست است که برای کاهش بروز آن باید به دریافت مایعات بویژه آب (۶ تا ۸ لیوان) در طول روز توجه کرد، دریافت مقدار کافی فیبر غذایی با مصرف میوه‌ها و

سبزی‌های تازه و در نهایت استفاده از آلو و انجیر خشک خیسانده در آب، در این زمینه کمک کننده خواهد بود.

مواد غذایی که در بیماری پارکینسون مفید است، عبارتند از:

سبزی ها (بخصوص سبزی های برگی سبز)، آب سبزی هابخصوص آب هویج، میوه، دانه های خام مانند تخمه آفتابگردان، انگور، چای سبز، زردچوبه

مواد غذایی که مصرف آن در بیماری پارکینسون توصیه نمی شود و برای بیمار خطرناک است عبارتند از:

غذاهای فرآیند شده و شیمیایی شده، قهوه، چای غنی شده با کافئین، شکر، دخانیات، زیاده روی در مصرف منابع ویتامین B6، باقلا

موادی که در پیشگیری از پارکینسون مؤثر می باشند: میوه های قرمز مثل توت فرنگی، مورد صحرایی، تمشک، شاه توت، قره قاط، زغال اخته، زیره، گلپر و آویشن چای سبز، اعتدال در مصرف گوشت قرمز و محدودیت مصرف چربی های اشباع