

Νόσος του Πάρκινσον:

**Η Διατροφή
είναι σημαντική**

Kathrynne Holden, M.S., R.D.

Ειδική έκδοση του NPF



NATIONAL PARKINSON FOUNDATION, INC.

Νόσος του Πάρκινσον:

**Η Διατροφή
είναι σημαντική**

Kathrynne Holden, M.S., R.D.

Ειδική έκδοση του NPF

Επιστημονική Επιμέλεια

Δρ Ζωή Κατσαρού

Νευρολόγος, Αναπληρώτρια Διευθύντρια ΕΣΥ

Δρ Σεβαστή Μποσταντζοπούλου

Νευρολόγος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ.

Δρ Ειρήνη Κοΐδου

Διατολόγος-Διατροφολόγος, Λέκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών

Ιατρείο νόσου Πάρκινσον και διαταραχών κινητικότητας

Νοσοκομείο Άγιος Δημήτριος Θεσσαλονίκης

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε το National Parkinson Foundation,
που μας έδωσε την άδεια για την ελληνική μετάφραση αυτού
του βιβλίου.

Copyright 2006, for the Greek translation: National Parkinson Foundation, Inc.

© Τα συγγραφικά δικαιώματα ανήκουν στο:

National Parkinson Foundation

1501NE 9th Avenue/Bob Hope Road, Miami, FL 33136-1494, USA

Tel. (800) 327-4545, www.parkinson.org

“Parkinson’s disease: Nutrition Matters”

is published as a Public service by



NATIONAL PARKINSON FOUNDATION, INC.

Με την ευγενική προσφορά της



**Boehringer
Ingelheim**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η διατροφή συνεισφέρει σημαντικά στην καλή κατάσταση της υγείας των ατόμων που ζουν με τη νόσο του Πάρκινσον. Η κλινική και ερευνητική εργασία της Kathryn Holden οδήγησε στην έκδοση του βιβλίου της *"Τρώτε καλά, Διατηρηθείτε καλά με τη νόσο του Πάρκινσον"*, που προορίζεται για οικογένειες ασθενών και το οποίο συνδυάζει όλα τα σημαντικά στοιχεία των αρχών της διατροφής, που σχετίζονται με τη νόσο του Πάρκινσον. Στο βιβλίο της *"Μαγειρέψτε καλά, διατηρηθείτε καλά με τη νόσο του Πάρκινσον"* αναφέρεται μια πληθώρα από "Υπερ-τροφές", που παρέχουν σημαντικό όφελος σε όσους πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον. Έχει γράψει επιπλέον ένα εγχειρίδιο για τους επαγγελματίες υγείας με τίτλο *"Νόσος του Πάρκινσον: Κατευθυντήριες οδηγίες για διαιτητική θεραπευτική αντιμετώπιση"*.

Η Κ. Χόλντεν είναι η δημιουργός της ιδιαίτερης αυτής έκδοσης του NPF προκειμένου να φέρει στο προσκήνιο θέματα που σχετίζονται με τη διατήρηση του σωματικού βάρους, την απορρόφηση των πρωτεϊνών στον ασθενή, που παίρνει λεβοντόπα και άλλα στοιχεία υγιεινής διαβίωσης. Πρόκειται για ένα πολύ πρακτικό βιβλίο οδηγό το οποίο μας υπενθυμίζει ότι η τροφή έχει σημασία, τα υγρά έχουν σημασία... και εν ολίγοις: η διατροφή είναι σημαντική. Εμείς στο NPF είμαστε υποχρεωμένοι στην Κάθριν γι' αυτό το κατανοητό και ευκολοδιάβαστο εγχειρίδιο διαιτητικής, που θα φανεί πολύτιμο στους ασθενείς και τις οικογένειες τους.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ



Η Κάθριν Χόλντεν (Cathryn Holden) είναι πτυχιούχος διαιτολόγος- διατροφολόγος που άνοιξε νέους δρόμους στον τομέα της διατροφολογίας για τους ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον. Το αρχικό της βιβλίο: *“Τρώτε καλά, Διατηρηθείτε καλά με τη νόσο του Πάρκινσον”* βρίσκεται στην 3η επανεκτύπωση και το επαγγελματικό της εγχειρίδιο *“Νόσος του Πάρκινσον: Κατευθυντήριες οδηγίες για διαιτητική θεραπευτική”* αντιμετώπιση βρίσκεται σε Νοσοκομεία και Κλινικές σε πολλά μέρη του κόσμου.

Ο σκοπός της είναι να δώσει τη δυνατότητα στους παρκινσονικούς και τις οικογένειες τους να κάνουν διατροφικές επιλογές, που θα τους επιτρέψουν να παραμείνουν υγιείς, να κάνουν άριστη χρήση της λεβοντόπα, να μειώσουν τις ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων και να προλάβουν νοσηλείες σε Νοσοκομείο λόγω προβλημάτων, που σχετίζονται με τη διατροφή. Η δουλειά της στον τομέα της νόσου του Πάρκινσον περιλαμβάνει εκδόσεις και σεμινάρια τόσο για τους επαγγελματίες της υγείας όσο και για το κοινό, έρευνα και ιδιωτική άσκηση επαγγέλματος. Συντονίζει επίσης μια ιστοσελίδα στο διαδίκτυο την: *“Ρωτήστε τη διαιτολόγο -διατροφολόγο στη νόσο του Πάρκινσον”*. Η ιστοσελίδα αυτή επιτρέπει άτομα από όλο τον κόσμο να στείλουν με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή στη νόσο του Πάρκινσον. Η διεύθυνση του δικτυακού τόπου του National Parkinson Foundation είναι: <http://www.parkinson.org>.

Διατηρεί επίσης τον ατομικό της δικτυακό τόπο: <http://www.nutritionucanlive with.com>.

Η Κάθριν κατοικεί στο Κολοράντο με τον σύζυγό της τον Στιβ. Τους αρέσει το μαγείρεμα, η κηπουρική, οι πορείες στην εξοχή και η παρακολούθηση των πουλιών.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αυτή η ειδική έκδοση του NPF περιέχει αποσπάσματα από το *“Τρώτε καλά, Διατηρηθείτε καλά με τη νόσο του Πάρκινσον”* και *“Μαγειρέψτε καλά, Διατηρηθείτε καλά με τη νόσο του Πάρκινσον”* τα δυο βιβλία, που προέκυψαν από τη δουλειά μου στον τομέα αυτόν. Τα έργα αυτά χρωστούν την ύπαρξή τους στη γενναιοδωρία, την ενθάρρυνση και την έμπνευση που μου έδωσαν οι άλλοι. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Dr Abraham Lieberman, τον ιατρικό Διευθυντή του NPF, που συνέλαβε την ιδέα της ιστοσελίδας *“Ρωτήστε τον ειδικό στη νόσο του Πάρκινσον Διαιτολόγο”* και μ' αυτόν τον τρόπο μπορούσα να απαντώ σε ανθρώπους, που μπορεί αλλιώς να μην είχαν την ευκαιρία να ρωτήσουν έναν πτυχιούχο διαιτολόγο- διατροφολόγο. Πολλές ευχαριστίες επίσης στον Dr Gerald C. McIntosh τον Διευθυντή του Ερευνητικού Κέντρου των Νευροεπιστημών στο Fort Collins του Κολοράντο, που χρηματοδότησε την πιλοτική έρευνα μου για τη διατροφή στη νόσο του Πάρκινσον. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όλους τους θαυμάσιους ανθρώπους, που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον και τις οικογένειές τους, οι οποίοι με δίδαξαν τόσα πολλά για τη φροντίδα και τη συμπαράσταση των ασθενών. Πολλές ευχαριστίες επίσης στον Στιβ, το σύζυγό μου για την υπομονή, στην επίλυση προβλημάτων και τη συναισθηματική στήριξη.

Kathrynne Holden.MS, RD

Πρόλογος των μεταφραστών

Το βιβλίο: **Νόσος του Πάρκινσον: Η Διατροφή είναι σημαντική**, της διαιτολόγου-διατροφολόγου κ. Kathrynne Holden, M.S., R.D., από τη σειρά των εκδόσεων του National Parkinson Foundation (NPF), αποτελεί μία σημαντική προσφορά στον παρκινσονικό ασθενή, επειδή καλύπτει με απλό και πρακτικό τρόπο θέματα διατροφής, τα οποία απασχολούν καθημερινά τον ίδιο και την οικογένειά του.

Το βιβλίο αυτό παρουσιάζει ορισμένες ιδιαιτερότητες, επειδή γράφτηκε για Αμερικανούς και κάποιες διατροφικές υποδείξεις μπορεί να είναι μη κατανοητές ή εφαρμόσιμες από τους Έλληνες ασθενείς. Ιδιαίτερα μερικές συνταγές μπορεί να φανούν ασυνήθιστες ή ακόμη περίεργες. Ορισμένα επίσης προτεινόμενα προϊόντα υπάρχουν μόνο στις Η.Π.Α. Ως μεταφραστές οφείλαμε να σεβαστούμε το κείμενο και δεν μπορούσαμε να κάνουμε παρεμβάσεις, όμως, όπου ήταν απόλυτα αναγκαίο, προσθέσαμε κάποιες διευκρινιστικές σημειώσεις. Οι συνταγές δεν είναι δεσμευτικές, απλά δίνουν παραδείγματα για τις ποσότητες και τους συνδυασμούς των τροφών, που πρέπει να χρησιμοποιεί κάποιος στην καθημερινή του διατροφή. Ο κάθε ένας μπορεί να τις τροποποιήσει ανάλογα με τις προσωπικές του επιθυμίες, αρκεί να μη ξεφύγει από το γενικό πλαίσιο του υποδείγματος.

Φυσικά και δεν είναι απαραίτητο να παραγγείλετε τρόφιμα από τις Η.Π.Α.! Κάντε μία έρευνα αγοράς και βρείτε πασιπλήσια ελληνικά προϊόντα. Συστήνουμε στους Έλληνες ασθενείς να διαβάσουν προσεκτικά το βιβλίο και να συζητήσουν τις απορίες τους με το θεράποντα γιατρό τους. Όσοι γνωρίζουν Αγγλικά και έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, μπορούν να συνδεθούν με την ιστοσελίδα του NPF και να υποβάλλουν ερωτήσεις στη διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Μία τελευταία αλλά σημαντική υπόδειξη: συχνά στο βιβλίο γίνεται αναφορά για τη μείωση του βάρους, που μπορεί να έχει ένας παρκινσονικός ασθενής εξαιτίας της νόσου. Είναι αλήθεια ότι, σύμφωνα με όσα αναφέρονται στη Διεθνή βιβλιογραφία, οι παρκινσονικοί συνήθως παρουσιάζουν μείωση του σωματικού τους βάρους. Με βάση το δεδομένο αυτό στα κεφάλαια 6 και 7 δίνονται συμβουλές για την αύξηση του βάρους. Οι Έλληνες ασθενείς θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι σε Μεσογειακές χώρες π.χ. Ιταλία και Ελλάδα, έχει παρατηρηθεί ότι οι παρκινσονικοί είναι συχνά υπέρβαροι. Σε μία μελέτη μας σε ασθενείς του ιατρείου μας, που ανακοινώθηκε πρόσφατα στο Πανελλήνιο Συνέδριο Νευρολογίας*, βρέθηκε ότι το 75% από αυτούς ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Ρωτήστε το γιατρό σας αν το βάρος σας είναι φυσιολογικό και αν είστε υπέρβαροι, ρυθμίστε κατάλληλα το διαιτολόγιό σας με υπόδειξη γιατρού ή διαιτολόγου - διατροφολόγου. Ελπίζουμε ότι, με τη βοήθεια του βιβλίου αυτού, οι παρκινσονικοί ασθενείς θα μπορέσουν, ακολουθώντας μια σωστή διατροφή, να υπερνικήσουν κάποια από τα σημαντικά προβλήματα της πάθησής τους.

*Πεϊτσίδου Ε, Κατσαρού Ζ., Κουρτέση Γ., Μανουσαρίδου Ε., Μποσταντζοπούλου Σ. Η παχυσαρκία στους παρκινσονικούς ασθενείς: Ένα επιπλέον πρόβλημα. Ανακοίνωση στο 20ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελλήνων Νευρολόγων, 16-19 Μαρτίου 2006.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η σημασία της διατροφής στη νόσο του Πάρκινσον	11
Πρωτεΐνες και λεβοντόπα	20
Δυσκοιλιότητα	26
Η νόσος του Πάρκινσον και οι ανάγκες σε νερό	30
Η υγεία των οστών	35
Μη επιθυμητό χάσιμο βάρους	39
Συνταγές και διαιτολόγιο (μενού)	43
Κατάλογος αγοράς	57
Συνταγές	60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	66
"Ρωτήστε την ειδική στη νόσο του Πάρκινσον Διαιτολόγο"	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	67
Πηγές στο Διαδίκτυο	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ	68
Χρήσιμα Προϊόντα	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η σημασία της διατροφής στη νόσο του Πάρκινσον

Γιατί η διατροφή έχει ιδιαίτερη σημασία για όσους πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον;

Η διατροφή δεν μπορεί να θεραπεύσει τη νόσο του Πάρκινσον ή να επιβραδύνει την πορεία της, γιατί λοιπόν είναι σημαντική;

Η απάντηση είναι ότι η νόσος του Πάρκινσον επηρεάζει πολλούς τομείς της υγείας. Μπορεί να επιβραδύνει την κίνηση της πεπτικής οδού [του στομάχου και των εντέρων], να προκαλέσει δυσκοιλιότητα ή χάσιμο της όσφρησης και της γεύσης. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της νόσου του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσουν ναυτία και ανορεξία. Επίσης, ένα από τα πιο σημαντικά φάρμακα, η λεβοντόπα, πρέπει να ανταγωνιστεί τις πρωτεΐνες της τροφής, προκειμένου να απορροφηθεί από το λεπτό έντερο.

Τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον έχουν αυξημένο κίνδυνο κακής θρέψης, γι' αυτό αν δώσετε προσοχή στη διαίτα, θα αισθανθείτε καλύτερα, θα αποφύγετε παθήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή και θα γλυτώσετε νοσηλείες στο νοσοκομείο. Μια παραμονή σε νοσοκομείο μπορεί να είναι πολυδάπανη, τραυματική και επώδυνη, ενώ για τους παρκινσονικούς υπάρχουν και επιπλέον προβλήματα:

- Ορισμένα άτομα από το νοσηλευτικό προσωπικό δεν γνωρίζουν τα ειδικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη νόσο του Πάρκινσον.
- Η τήρηση του χρονοδιαγράμματος λήψης των φαρμάκων μπορεί να είναι δύσκολη επειδή το προσωπικό έχει πολλές άλλες ασχολίες.

Ακολουθώντας μια σωστή διαιτητική πρακτική θα αισθανθείτε καλύτερα και είναι αρκετά πιθανό ότι θα παραμείνετε υγιείς και θα αποφύγετε το νοσοκομείο.

Ποια είναι η άριστη διατροφή για άτομα με νόσο του Πάρκινσον;

Δεν υπάρχει απλή απάντηση. Η νόσος του Πάρκινσον επηρεάζει κάθε άτομο διαφορετικά. Παράγοντες που μπορεί να τροποποιήσουν τις διατροφικές σας ανάγκες είναι η ηλικία σας, το φύλο, η αυξημένη αρτηριακή πίεση, οι αλλεργίες σε τροφές, ο διαβήτης κλπ. Επίσης τα φάρμακα που χρησιμοποιείτε μπορεί να προκαλέσουν αρκετές ανεπιθύμητες ενέργειες, οι οποίες έχουν επίπτωση

στη διατροφική υγεία. Σ' αυτό συμπεριλαμβάνονται και τα φάρμακα για καρδιοπάθειες, υπέρταση και άλλες παθήσεις, καθώς επίσης και τα αντιπαρκινσονικά φάρμακα, όπως και τα φάρμακα που λαμβάνονται χωρίς συνταγή γιατρού.

Γι' αυτό θα αναλύσουμε κάποια από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα, μερικά από τα οποία μπορεί να γίνουν αρκετά σοβαρά με την πάροδο του χρόνου και να απαιτήσουν εισαγωγή σε νοσοκομείο. Αυτά είναι:

1. Αραίωση των οστών. Ορισμένες μελέτες έδειξαν ότι οι παρκινσονικοί έχουν αυξημένο κίνδυνο αραίωσης των οστών (οστεοπόρωση) στον ίδιο βαθμό οι άνδρες και οι γυναίκες. Άλλες έρευνες έδειξαν ότι η κακή διατροφή, η απώλεια βάρους χωρίς προγραμματισμό και τα πεσίματα (πτώσεις) αυξάνουν πάρα πολύ τον κίνδυνο για κατάγματα και άλλες αναπηρίες. Καθώς προχωρεί η νόσος του Πάρκινσον η πιθανότητα των πτώσεων αυξάνει. Γι' αυτό το λόγο, έχει μεγάλη σημασία οι παρκινσονικοί να τρώνε γεύματα, που παρέχουν θρεπτικές ουσίες ενδυνάμωσης των οστών, ιδιαίτερα ασβέστιο, μαγνήσιο, βιταμίνες D και K. Είναι σημαντική επίσης η συχνή έκθεση στο φως του ήλιου (που παρέχει βιταμίνη D, μια βιταμίνη, που δυναμώνει τα οστά) καθώς και η σωματική άσκηση όπως το βάδισμα. Οι θρεπτικές ουσίες, το ηλιακό φως και η άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση των γερών οστών και να προφυλάξουν από κατάγματα και νοσηλεία σε νοσοκομείο.

2. Αφυδάτωση. Τα φάρμακα για τη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης. Πολλοί παρκινσονικοί δεν αντιλαμβάνονται πόσο σημαντικό είναι το νερό για την υγεία. Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση, αδυναμία, διαταραχή ισορροπίας, αναπνευστική και νεφρική δυσλειτουργία, ακόμη και θάνατο. Στις Η.Π.Α. η αφυδάτωση ευθύνεται για περίπου 1, 8 εκατομμύρια μέρες νοσηλείας σε Νοσοκομείο, κάθε χρόνο (περίπου 10 μέρες ανά ασθενή) και στοιχίζει περισσότερα από 1 δισεκατομμύριο δολάρια το χρόνο.

3. Εντερική Απόφραξη. Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να επιβραδύνει την κίνηση του παχέος εντέρου και να προκαλέσει δυσκοιλιότητα. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να παίρνει κανείς επαρκή ποσότητα φυτικών ινών στα γεύματα του καθημερινά. Αν η δυσκοιλιότητα δεν αντιμετωπισθεί κατάλληλα τότε μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία μιας μάζας στεγνών σκληρών κοπράνων που δεν γίνεται να αποβληθούν φυσιολογικά. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται εντερική απόφραξη. Τα άτομα με εντερική απόφραξη μπορεί να χρειασθούν νοσηλεία σε νοσοκομείο και μερικές φορές χειρουργική επέμβαση.

4. Μην προγραμματισμένη απώλεια βάρους. Συχνά οι παρκινσονικοί χάνουν βάρος χωρίς να το θέλουν λόγω ναυτίας, ανορεξίας, κατάθλιψης ή βραδύτητας στις κινήσεις. Η μη

προγραμματισμένη απώλεια βάρους, μαζί με τον υποσιτισμό, μπορεί να οδηγήσει σε εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος, ατροφία των μυών, χάσιμο ζωτικών θρεπτικών συστατικών και να αυξήσει τον κίνδυνο για άλλες ασθένειες. Μια μη προγραμματισμένη μείωση του βάρους κατά 10% του μέγιστου βάρους στη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, είναι ένδειξη κινδύνου για ασθένεια ή ακόμη και θάνατο. Για παράδειγμα αν το ανώτερο σωματικό βάρος ενός ενήλικου ατόμου ήταν 75 κιλά και χάσει 7, 5 κιλά άθελά του, χωρίς προγραμματισμό, τότε έχει αυξημένο κίνδυνο να αρρωστήσει ακόμη και να πεθάνει.

5. Ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων. Ο ρόλος των φαρμάκων είναι πολύ σημαντικός στον έλεγχο των συμπτωμάτων της νόσου του Parkinson, όμως σε μερικούς ανθρώπους μπορεί να εμφανισθούν ανεπιθύμητες ενέργειες.

Όταν πάρει κανείς περισσότερα από ένα φάρμακα έχει αυξημένη πιθανότητα ανεπιθύμητων ενεργειών γι' αυτό καλό είναι να προσέχει πολύ μήπως εμφανισθούν αλλαγές με την έναρξη ενός καινούριου φαρμάκου.

Επιπλέον πολλοί παρκινσονικοί χρησιμοποιούν φάρμακα για άλλες παθήσεις όπως υπέρταση, αυξημένη χοληστερίνη κλπ. Και αυτά τα φάρμακα μπορεί να έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες που θα προστεθούν στις προηγούμενες.

Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες των αντιπαρκινσονικών φαρμάκων είναι:

- ναυτία
- ανορεξία που συχνά συνοδεύεται από χάσιμο βάρους
- οίδημα (κατακράτηση υγρών στους ιστούς)
- υπερφαγία και αύξηση βάρους

6. Αλληλοεπίδραση πρωτεϊνών – Λεβοντόπα. Ένα από τα πιο σημαντικά φάρμακα για τη θεραπεία της νόσου του Πάρκινσον είναι η λεβοντόπα (Sinemet, Madopar). Η λεβοντόπα όμως προκειμένου να απορροφηθεί από το λεπτό έντερο θα πρέπει να ανταγωνισθεί τις πρωτεΐνες της τροφής και γι' αυτό το λόγο μπορεί να χρειασθεί να γίνει προσεκτικός χρονικός σχεδιασμός των γευμάτων και της λήψης του φαρμάκου.



Η νόσος του Πάρκινσον είναι πολύπλοκη πάθηση και επηρεάζει κάθε άτομο διαφορετικά. Υπάρχουν όμως παρόμοιες ανάγκες όπως η ανάγκη λήψης φυτικών ινών στο φαγητό, υγρών και θρεπτικών στοιχείων που είναι όμοιες στους περισσότερους παρκινσονικούς.

Οι γενικές διατροφικές σας ανάγκες

Η διατροφική πυραμίδα είναι ένας οδηγός που προσαρμόστηκε για να χρησιμοποιηθεί από άτομα με νόσο του Πάρκινσον. Όμως στην πυραμίδα δεν γίνεται διαχωρισμός ανάμεσα σε ολικής άλεσης και ραφινάρισμα σιτηρά ή μεταξύ φυτικών και ζωτικών πρωτεϊνών και αυτές οι διαφορές έχουν μεγάλη σημασία για τους παρκινσονικούς.

Υπάρχουν μελέτες που έδειξαν ότι μια διαίτα με αυξημένες φυτικές ίνες και άφθονα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση της λεβοντόπα, να ανακουφίσει τη δυσκοιλιότητα και να προσφέρει θρεπτικά συστατικά, πολύ αναγκαία στη νόσο του Πάρκινσον. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να τροποποιήσουμε τη διατροφική πυραμίδα, ώστε να πετύχουμε την άριστη επιλογή διατροφής για να αντιμετωπίσουμε τη νόσο του Πάρκινσον.



Ένα καθημερινό μενού που βασίζεται σε ολικής άλεσης σιτηρά, με άφθονα λαχανικά και φρούτα, τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, και μικρότερες μερίδες τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι η καλύτερη εκλογή για τα άτομα, που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον.

Τα σιτηρά ολικής άλεσης περιέχουν φυτικές ίνες, που βοηθούν στον έλεγχο της δυσκοιλιότητας

η οποία είναι συχνή στη νόσο του Πάρκινσον. Επίσης βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου, της υπέρτασης, της χοληστερίνης και των καρδιοπαθειών.

Τα λαχανικά και τα φρούτα προσφέρουν αντιοξειδωτικές ουσίες, φυτικά οξέα, άλατα και βιταμίνες που τρέφουν και υποστηρίζουν τους μυς, το νευρικό σύστημα και τα όργανα του σώματος. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το ασβέστιο που βοηθά να κρατηθούν τα οστά γερά και προφυλάσσει από τα κατάγματα.

Οι πρωτεΐνες κρατούν το μυϊκό σύστημα υγιές και ένα γερό καλά ρυθμισμένο μυϊκό σύστημα βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας και της δύναμης.

Είναι καλύτερα να τρώμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά;

Όχι απαραίτητα. Οι διαδικασίες κονσερβοποίησης και κατάψυξης τροφίμων έχουν εξελιχθεί πολύ, έτσι ώστε τα περισσότερα θρεπτικά στοιχεία να διατηρούνται αναλλοίωτα. Το ιδανικό είναι να τρώει κανείς ένα μέρος από αυτά ωμό, και ένα μέρος ψημένο ή επεξεργασμένο. Όμως αν η μάσηση και η κατάποση γίνονται με δυσκολία ή αν παίρνει πολύ ώρα το μάσημα των ωμών λαχανικών ή φρούτων, τότε είναι καλό να τρώει κανείς κονσερβοποιημένα ή κατεψυγμένα, μαγειρεμένα τρόφιμα.

Πόσες μερίδες μπορώ να καταναλώσω κάθε μέρα;

Κάθε ομάδα τροφίμων στην διατροφική πυραμίδα έχει ένα ελάχιστο και ένα μέγιστο αριθμό μερίδων. Για παράδειγμα για την ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών συστήνεται έξι μέχρι έντεκα μερίδες κάθε μέρα. Μια μικρόσωμη ή μη ενεργητική γυναίκα χρειάζεται περίπου έξι μερίδες, ένας άντρας ή μια μεγάλωσωμη ή πιο ενεργητική γυναίκα χρειάζονται περισσότερες μερίδες.

Ποιο είναι το μέγεθος της μερίδας;

Οι μερίδες είναι μικρές και δεν είναι δύσκολο να ενσωματωθούν στο καθημερινό διαιτολόγιο: Να μερικά παραδείγματα:



Μεγέθη μερίδων της διατροφικής πυραμίδας

Ομάδα ψωμιού – δημητριακών

6-11 μερίδες την ημέρα

1 φέτα ψωμιού [30 γραμμάρια] *

130 γρ. έτοιμα για κατανάλωση δημητριακά

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένα δημητριακά, ρύζι ή ζυμαρικά [100 γραμμάρια μακαρόνια, τραχανά, αστράκι, κους-κους] *

4 μικρά κρακεράκια

2 μεγάλα κρακεράκια

1/2 bagel ή ένα muffin [δηλ. 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης (30 γραμμάρια), κριθαρένια παξιμάδια (30 γραμμάρια), 1 σταφιδόψωμο (30 γραμμάρια)] *



Ομάδα λαχανικών

3-5 μερίδες την ημέρα

Διαλέξτε διάφορες μερίδες κόκκινων, κίτρινων, πορτοκαλί και πράσινων λαχανικών κάθε εβδομάδα, τα οποία είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες).

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένα λαχανικά [δοσολογία αμυλούχων λαχανικών: 1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένα

φασόλια, 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένος αρακάς ή καλαμπόκι,

1 μικρή πατάτα (90 γραμ.) ή 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού πουρές] *

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού φιλοκομμένα ωμά λαχανικά

180 γραμ. ζωμός λαχανικών

1 φλιτζάνι του τσαγιού ωμά πράσινα λαχανικά



Ομάδα φρούτων

2-4 μερίδες κάθε μέρα

(Διαλέξτε αρκετές μερίδες εσπεριδοειδών, βατόμουρα, κεράσια κάθε εβδομάδα, αυτά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικά οξέα και αντιοξειδωτικά),

1 μεσαίο μήλο, μπανάνα, ή πορτοκάλι

1/2 φλιτζάνι φρέσκα βατόμουρα ή κεράσια [12 κεράσια] *

15 ρόγες σταφυλιού

1/2 φλιτζάνι πολτό μήλου

1/4 φλιτζανιού αποξηραμένα φρούτα

3/4 φλιτζανιού χυμό φρούτων



Ομάδα ασβεστίου (και γαλακτοκομικών)

3 μερίδες ημερησίως

120 γραμ. σαρδέλες ή σολομό από κονσέρβα

2 φλιτζάνια μαγειρεμένα πράσινα λαχανικά

2 φλιτζάνια φιλά φασόλια

1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι ή εναλλακτικό εμπλουτισμένο γάλα

(π.χ. γάλα σόγιας ή ρυζιού εμπλουτισμένου με ασβέστιο και βιταμίνη D).

45 γραμ. ανθότυρο.

Ομάδα πρωτεϊνών (κρέατος)

2-3 μερίδες ημερησίως

(Διαλέξτε αρκετές μερίδες με μαγειρεμένα ξερά φασόλια κάθε εβδομάδα γιατί περιέχουν φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και μέταλλα).

1 φλιτζάνι μαγειρεμένα ξερά φασόλια, αρακά ή φακές

2 μεγάλα αυγά

3-4 κουτάλια φυστικοβοούτυρο

60-90 γραμ. μαγειρεμένο κρέας ή ψάρι ή πουλερικά



Λίπη, έλαια (λάδια) και γλυκά

Χρησιμοποιείτε με φειδώ, επιλέξτε μη υδρογονωμένα φυτικά έλαια και βούτυρο από ξηρούς καρπούς.

Λίπη: Βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος, μαγιονέζα, σάλτσες σαλάτας, λάδι.

Γλυκά: ζάχαρη, πελτές, μαρμελάδα, μέλι, σιρόπι, αναψυκτικά, επιδόρπια.

Πρέπει να παίρνουμε συμπληρώματα διατροφής όπως οι βιταμίνες και τα μέταλλα;

Ένα πολυδύναμο συμπλήρωμα διατροφής με βιταμίνες και μέταλλα είναι καλό για τους περισσότερους ανθρώπους, ιδιαίτερα καθώς προχωρά η ηλικία τους. Στους ηλικιωμένους ο οργανισμός χάνει τη δυνατότητα απορρόφησης και χρησιμοποίησης των βιταμινών, γι' αυτό η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων μπορεί να είναι χρήσιμη.

Πάντοτε όμως θα πρέπει να ρωτήσετε το διαιτολόγο σας προκειμένου να τα χρησιμοποιήσετε. Μετά την ηλικία των 50 ετών η χρήση συμπληρώματος σιδήρου δεν ενδείκνυται παρά μόνον αν πάσχετε από αναιμία. Η λήψη πολλών φαρμάκων όπως διουρητικών και αντιπηκτικών μαζί με τα διατροφικά συμπληρώματα μπορεί να βλάψουν σοβαρά την υγεία σας. Αν έχετε υψηλό κίνδυνο για αιμορραγικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο η λήψη μεγάλης δόσης βιταμίνης Ε δεν ενδείκνυται.

Επίσης ορισμένα νοσήματα, όπως οι παθήσεις των νεφρών μπορεί να χειροτερέψουν μετά τη λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων. Μια συζήτηση με το γιατρό και το διαιτολόγο σας, θα σας βοηθήσει να διαλέξετε το κατάλληλο διατροφικό συμπλήρωμα καθώς και την ιδανική δόση για τις ανάγκες σας. Ο φαρμακοποιός σας επίσης θα σας βοηθήσει να διαλέξετε την πιο φθηνή, αλλά καλής ποιότητας μάρκα.



Η βιταμίνη Β6 και η νόσος του Parkinson.

Πριν να κυκλοφορήσουν οι συνδυασμοί της λεβοντόπα με καρβιντόπα ή βενσεραζίδη*, οι άρρωστοι με νόσο του Πάρκινσον έπαιρναν μόνο λεβοντόπα. Είχε παρατηρηθεί τότε ότι, η βιταμίνη Β6 εμποδίζει την απορρόφηση της λεβοντόπα, γι' αυτό έγινε σύσταση στους παρκινσονικούς να αποφεύγουν τα τρόφιμα, που είναι πλούσια σε βιταμίνη Β6 και τα συμπληρώματα με βιταμίνη Β6.

Σήμερα όμως η λεβοντόπα κυκλοφορεί σε συνδυασμό με καρβιντόπα ή βενσεραζίδη και είναι προφυλαγμένη, γι' αυτό δεν είναι πλέον πρόβλημα η λήψη λογικών ποσοτήτων βιταμίνης Β6. Γενικά συνιστάται σε όσους παίρνουν σκευάσματα λεβοντόπα με βενσεραζίδη ή καρβιντόπα, να μην παίρνουν επιπλέον σκευάσματα, που περιέχουν πάνω από 10-15 mg

*Madopar & Sinemet

βιταμίνη Β6 ημερησίως. Μερικά άτομα μπορούν να ανεχθούν ακόμη μεγαλύτερες δόσεις, άλλοι όμως όχι. Αν έχετε ευαισθησία στη βιταμίνη Β6, ή αν χρειασθεί να πάρετε δόσεις πάνω από 15mg, τότε θα πρέπει να πάρετε τη βιταμίνη Β6 τουλάχιστον δυο ώρες πριν τη λεβοντόπα. Θα πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας αν έχετε την πρόθεση να πάρετε μεγάλη δόση βιταμίνης Β6. Τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη Β6 είναι: κοτόπουλο, ψάρια, χοιρινό, αυγά, καστανό ρύζι, σόγια, βρώμη, αλεύρι ολικής άλεσης, φυστίκια, φουντούκια και ενισχυμένα προϊόντα όπως τα δημητριακά.

Μετεωρισμός βουλιμία, αύξηση βάρους

Μερικοί άνθρωποι διαπιστώνουν μετά την έναρξη των αντιπαρκινσονικών φαρμάκων ότι έχουν ένα φούσκωμα στην κοιλιά (μετεωρισμός). Επίσης μπορεί να διαπιστώσουν ότι αισθάνονται την ανάγκη να φάνε μεγάλες ποσότητες φαγητού, που προκαλεί τόσο φούσκωμα στην κοιλιά, όσο και αύξηση του σωματικού βάρους. Επίσης μπορεί να παρουσιάσουν συχνά οίδημα (κατακράτηση υγρών) στα πόδια ή και στον κορμό.

Αν σας παρουσιασθεί ακατανίκητη επιθυμία για φαγητό θα πρέπει να το αναφέρετε στο γιατρό σας. Μερικά άτομα μπορεί να βοηθηθούν με ψυχοθεραπεία προκειμένου να ελέγξουν τη βουλιμία τους. Επίσης θα πρέπει να αναφέρετε και το οίδημα επειδή προκαλεί αύξηση του βάρους και αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Αν έχετε οίδημα χρειάζεται να περιορίσετε την πρόσληψη άλατος και νατρίου, επειδή επιδεινώνει την κατακράτηση υγρών στους ιστούς. Επίσης θα πρέπει να αυξήσετε την κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, τα οποία περιέχουν Κ και άλλα μέταλλα που βοηθούν στην απομάκρυνση των υγρών από τους ιστούς. Η ανύψωση των ποδιών αρκετές φορές την ημέρα μπορεί να βοηθήσει: Καθίστε έχοντας ακουμπήσει τα πόδια σε μια καρέκλα ή ένα σκαμνί στο ύψος του καθίσματός σας. Αυτό βοηθά στην απομάκρυνση των υγρών από τα πόδια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Πρωτεΐνες και Λεβοντόπα

Ο συνδυασμός της λεβοντόπα με καρβιντόπα ή βενσεραζίδη, γνωστός με τα εμπορικά ονόματα Sinemet ή Madopar, είναι ένα σημαντικό φάρμακο για τη θεραπεία της νόσου του Πάρκινσον. Υπάρχουν όμως κάποια εμπόδια για την απορρόφηση του Sinemet /Madopar από τον οργανισμό.



1. Αν παίρνετε το Sinemet/Madopar με το γεύμα ή αμέσως μετά το γεύμα, τότε μπορεί αυτό να αργήσει να απορροφηθεί. Αυτό συμβαίνει επειδή, το στομάχι χρειάζεται περίπου μια ως τρεις ώρες, μέχρι να αδειάσει το περιεχόμενό του. Όταν το Sinemet αναμιχθεί με την τροφή, προκειμένου να φύγει από το στομάχι χρειάζεται όσο χρόνο απαιτεί και η τροφή.
2. Ένα γεύμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος παραμένει περισσότερο χρόνο στο στομάχι. Το λίπος πέπτεται πιο αργά σε σύγκριση με τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες. Αν πάρει κανείς το Sinemet/Madopar μαζί με ένα γεύμα πλούσιο σε λίπος, τότε το φάρμακο θα αργήσει να φύγει από το στομάχι.
3. Οι πρωτεΐνες του γεύματος διασπώνται στο έντερο σε αμινοξέα. Τα αμινοξέα αυτά πρέπει να διασχίσουν το τοίχωμα του λεπτού εντέρου για να φθάσουν στο αίμα. Μετά θα πρέπει να περάσουν μέσα από τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό, για να εισέλθουν στον εγκέφαλο. Επιπλέον το πέρασμα του Sinemet /Madopar διαμέσου του εντέρου και του αιματοεγκεφαλικού φραγμού γίνεται με το ίδιο σύστημα μεταφοράς, που χρησιμοποιούν και τα αμινοξέα.

Τα περισσότερα γεύματα περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών και τα αμινοξέα τους καταλαμβάνουν το σύστημα μεταφοράς. Το Sinemet/Madopar πρέπει να περιμένει, μέχρι να απελευθερωθεί το σύστημα μεταφοράς, ώστε να μπορέσει να περάσει από το έντερο στο αίμα. Το ίδιο πράγμα επαναλαμβάνεται στη φάση μεταφοράς του στον εγκέφαλο, όπου πρέπει να δράσει. Εκεί για μια ακόμη φορά τα αμινοξέα δεσμεύουν το σύστημα μεταφοράς και το

Sinemet/Madopar δεν μπορεί να εισέλθει στον εγκέφαλο. Γι' αυτό το λόγο είναι καλύτερα να παίρνει κανείς το Sinemet/Madopar 30-60 λεπτά πριν το γεύμα. Έτσι το φάρμακο μπορεί να απορροφηθεί πριν παρέμβει η τροφή.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Πολλά άτομα έχουν ναυτία, όταν αρχίζουν τη θεραπεία με Sinemet/Madopar. Αυτό το σύμπτωμα εξαφανίζεται μετά από μερικές εβδομάδες. Υπάρχουν όμως κάποιοι άνθρωποι που συνεχίζουν να αισθάνονται ναυτία όσο διάστημα παίρνουν το Sinemet/Madopar.

ΛΥΣΗ: Παίρνετε το Sinemet/Madopar μαζί με κάποιες τροφές που δεν περιέχουν πρωτεΐνες. Μερικοί προτιμούν τη λήψη με τσάι τζίντζερ επειδή συχνά «στρώνει το στομάχι». Ένα μεγάλο κράκερ ή μπισκότο μαζί με το τσάι μπορεί επίσης να βοηθήσει. Δεν περιέχει πρωτεΐνες και δε θα επηρεάσει την απορρόφηση του Sinemet. Θα βρείτε το τσάι τζίντζερ στα καταστήματα ειδών υγιεινής διατροφής.

Αν η ναυτία δεν περάσει μετά από μερικές εβδομάδες, να συζητήσετε το πρόβλημα με το γιατρό σας, ο οποίος μπορεί να σας χορηγήσει φάρμακα κατά της ναυτίας.

Τι γίνεται με το Sinemet CR/Madopar HBS;

Το Sinemet CR (βραδείας απελευθέρωσης) και το Madopar HBS έχουν κατασκευαστεί έτσι ώστε να απελευθερώνουν αργά τη φαρμακευτική ουσία για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, προσφέροντας μια συνεχή, ομαλή παροχή λεβοντόπα. Έχουν σχεδιαστεί ώστε να μπορούν να λαμβάνονται με τα γεύματα. Όμως χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να δράσουν, από ότι το κανονικό Sinemet/Madopar και η λήψη τους με τροφή καθυστερεί ακόμη περισσότερο την έναρξη της δράσης τους.

Αν έχετε μεγάλα διαστήματα ακινητοποίησης, που δεν σας βοηθούν τα φάρμακα (κατάσταση «OFF») τότε καλό είναι να παίρνετε το Sinemet CR/Madopar HBS 30-60 λεπτά πριν το φαγητό, όπως κάνετε και με το κανονικό Sinemet / Madopar.

Διακυμάνσεις «ON – OFF». Στα αρχικά στάδια της νόσου του Parkinson ο εγκέφαλος συνεχίζει να παράγει ντοπαμίνη, όμως σε μικρότερες ποσότητες. Τα φάρμακα όπως η λεβοντόπα (Sinemet/Madopar) αυξάνουν την ποσότητα αυτή, ούτως ώστε να υπάρχει στον εγκέφαλο σταθερή ποσότητα ντοπαμίνης συνεχώς. Αργότερα όμως ο εγκέφαλος μειώνει ακόμη περισσότερο την παραγωγή της ντοπαμίνης και εξαρτάται σχεδόν ολοκληρωτικά από την παροχή του Sinemet/Madopar. Στη φάση αυτή εμφανίζονται διακυμάνσεις στην κίνηση, που λέγονται «διακυμάνσεις ON- OFF».

Όταν δρα η λεβοντόπα και υπάρχει καλή ντοπαμινική απάντηση, τότε λέμε ότι το άτομο

βρίσκεται σε φάση «ON», λειτουργεί δηλαδή και κινείται καλά. Καθώς η λεβοντόπα αρχίζει να χάνει τη δραστηριότητά της και η κίνηση γίνεται πιο δύσκολη, λέμε ότι το άτομο περνάει στη φάση «OFF» ή ότι παρουσιάζει το «φαινόμενο εξάντλησης της δόσης του φαρμάκου.

Αυτές οι διακυμάνσεις τύπου «ON –OFF» είναι συχνό πρόβλημα των ατόμων που παίρνουν Sinemet /Madopar για αρκετά χρόνια.

Τα νεώτερα φάρμακα όπως οι ντοπαμινεργικοί αγωνιστές, ροπινιρόλη καιπραμιπεξόλη και οι αναστολείς της COMT (εντακαπόνη - τολκαπόνη) αυξάνουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα της λεβοντόπα και μειώνουν τη διάρκεια του «OFF». Παρόλα αυτά στα προχωρημένα στάδια της νόσου του Πάρκινσον οι διακυμάνσεις «ON-OFF» παραμένουν ένα πρόβλημα.

Η διατροφή σχετίζεται με το πρόβλημα αυτό εξαιτίας των αμινοξέων, που αναφέραμε προηγουμένως. Τα αμινοξέα πρέπει να διασχίσουν το εντερικό τοίχωμα για να περάσουν στο αίμα και τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό για να εισέλθουν στον εγκέφαλο.

Επομένως ένα γεύμα με μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών, που συνδυάζεται με λήψη Sinemet /Madopar, οδηγεί σε μειωμένη απορρόφηση της λεβοντόπα και μειωμένη παροχή στον εγκέφαλο. Η έρευνα δείχνει ότι οι άρρωστοι που έχουν «ON- OFF» διακυμάνσεις, ωφελούνται αν αναπροσαρμόσουν την πρόσληψη πρωτεϊνών.

Για όσους/ες επιθυμούν να κάνουν αυτή την αναπροσαρμογή υπάρχουν τρεις εφαρμόσιμοι τρόποι.

1. Σχέδιο εξισορρόπησης πρωτεϊνών. Αυτό το σχέδιο το συνιστώ ιδιαίτερα. Με τη βοήθεια ενός ειδικού διαιτολόγου, υπολογίστε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες. Αν είστε κατά τα άλλα υγιείς, υπολογίστε ότι σας χρειάζεται περίπου ένα γραμμάριο πρωτεϊνών ανά κιλό σωματικού βάρους κάθε μέρα. Ακολουθώντας χωρίστε το ποσό αυτό εξίσου στα τρία γεύματα της ημέρας πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό.



Για τους περισσότερους ανθρώπους αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα λήψη μικρότερης ποσότητας πρωτεΐνης από ότι συνηθίζεται στη διατροφή των ατόμων που ζουν στη Δύση. Επίσης ο χωρισμός σε τρία ίσα μέρη είναι πιο συμβατός με την ομαλή απορρόφηση της λεβοντόπα.

Φροντίστε να πάρετε τη λεβοντόπα τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το γεύμα. Αν χρειαστεί να τιμιπήσετε κάτι ανάμεσα στα γεύματα, τότε να προτιμήσετε κάτι με λίγες ή καθόλου πρωτεΐνες-φρούτα, χυμό κλπ.

2. Βραδινή λήψη πρωτεϊνών. Δεν σας συνιστώ να επιχειρήσετε κάτι τέτοιο χωρίς τη βοήθεια ενός ειδικού διαιτολόγου. Σύμφωνα με το σχέδιο αυτό οι τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες τρώγονται μόνο το βράδυ και έτσι η κινητικότητα βελτιώνεται στη διάρκεια της ημέρας. Το σχέδιο αυτό δεν είναι ιδανικό επειδή η κινητικότητα μειώνεται στη διάρκεια της νύχτας και πολλά άτομα δυσκολεύονται να σηκωθούν ή να γυρίσουν στο κρεβάτι. Μερικοί άρρωστοι επίσης αποφεύγουν και τη βραδινή λήψη πρωτεΐνης για να έχουν καλή κινητικότητα τη νύχτα.

Αυτή η στέρηση πρωτεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε υποσιτισμό και αρρώστια ακόμη και σε νοσηλεία στο νοσοκομείο. Αν έχετε σοβαρή ευαισθησία στη λήψη πρωτεϊνών συμβουλευτείτε έναν ειδικό διαιτολόγο, ο οποίος θα εκτιμήσει τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες και θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε ένα ασφαλές και αποτελεσματικό «βραδινό μενού πρωτεϊνών».

3. Σχέδιο μεγάλης πρόσληψης, υδατανθράκων. Τρώτε γεύματα που έχουν αναλογία πέντε μέχρι επτά μέρη υδατάνθρακες και ένα μέρος πρωτεϊνών (5: 1 μέχρι 7: 1)

Στο λεπτό έντερο οι υδατάνθρακες διασπώνται σε γλυκόζη που ακολούθως εισέρχεται στο αίμα. Οι πρωτεΐνες διασπώνται σε αμινοξέα που εισέρχονται στο αίμα μαζί με τη γλυκόζη. Μια μεγάλη αναλογία υδατανθράκων προς πρωτεΐνες προκαλεί αύξηση της απελευθέρωσης της ινσουλίνης στο αίμα. Η ινσουλίνη απομακρύνει ορισμένα αμινοξέα από το αίμα και μπορεί να μειώσει τον ανταγωνισμό ανάμεσα στα αμινοξέα και το Sinemet/Madopar.

Το σχέδιο μεγάλης περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες είναι αποτελεσματικό περίπου στα δυο τρίτα των ατόμων, που το χρησιμοποιούν. Επιτρέπει την πρόσληψη μικρών ποσοτήτων πρωτεϊνών στη διάρκεια της ημέρας και ένα πιο φυσικό μενού. Όμως έχει μειονεκτήματα:

- είναι δύσκολο να κατανοήσει κανείς και να σχεδιάσει γεύματα και συνταγές με τόσο μεγάλη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.
- είναι δύσκολο να σχεδιάσει κανείς ένα μενού με λιγότερες από 1800 θερμίδες την ημέρα, που είναι μεγάλη ποσότητα τροφής για κάποιους ανθρώπους.
- είναι δύσκολο να το ακολουθήσει κανείς έξω από το σπίτι του π. χ. στο εστιατόριο, σε φιλικά σπίτια, σε ταξίδια.
- Επιπλέον η δίαιτα με μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων μπορεί να επιδεινώσει άλλες παθήσεις όπως διαβήτης, πνευμονοπάθειες και αυξημένα τριγλυκερίδια.

Το σχέδιο μεγάλης πρόσληψης υδατανθράκων θα πρέπει να γίνει με τη βοήθεια ενός ειδικού διαιτολόγου. Ο διαιτολόγος μπορεί να υπολογίσει τις ατομικές ανάγκες σε πρωτεΐνες και να δώσει ακριβείς πληροφορίες για τις ποσότητες πρωτεϊνών και υδατανθράκων που έχουν οι τροφές. Θα πρέπει πρώτα όμως να το συζητήσετε με το γιατρό σας. Μερικά άτομα το βρίσκουν τόσο πετυχημένο, που ίσως με αυτό χρειάζονται και μικρότερη δόση λεβοντόπα. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να συνεργαστείτε με το γιατρό σας για να γίνει σωστή ρύθμιση. Αλλιώς θα καταλήξετε να παίρνετε μεγαλύτερη δοσολογία από όση χρειάζεσθε.

Άλλες πληροφορίες σχετικά με τις πρωτεΐνες: Το κρέας, τα πουλερικά τα ψάρια το γάλα, τα τυριά και τα αυγά είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες. Σε πολλούς ανθρώπους το γάλα ιδιαίτερα, μπλοκάρει τη λεβοντόπα σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι άλλες τροφές, που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες.

Για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα με το Sinemet /Madopar, καταναλώστε μέτριες ποσότητες τροφών με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μαζί με μεγάλες μερίδες φρούτων, λαχανικών και δημητριακών. Αυτό σημαίνει ότι σε κάθε γεύμα θα πρέπει να τρώτε μικρή ποσότητα (100-120 γραμμάρια) κρέατος, πουλερικών, ψαριών τυριού ή αυγών μαζί με φρούτα, λαχανικά ψωμί, ζυμαρικά ή δημητριακά.

Αν σας δημιουργεί πρόβλημα το γάλα, μπορεί να το αντικαταστήσετε με «υποκατάστατα γάλακτος», όπως το γάλα που προέρχεται από σόγια ή ρύζι. Προσέξτε να διαλέξετε ένα τέτοιο γάλα, που είναι εμπλουτισμένο με ασβέστιο και βιταμίνη D. Το ρόφημα Westboy soy* έχει ένα τέτοιο εμπλουτισμένο προϊόν. Το ίδιο συμβαίνει και με το Rice dream.* Μπορείτε να βρείτε τέτοια προϊόντα στα μεγάλα καταστήματα τροφίμων ή σε όσα πουλάνε τρόφιμα υγιεινής διατροφής. Βλέπε κεφάλαιο 9: Λίστα για ψώνια. *

Το *Carnation instant Breakfast** είναι φθινό και ένα Instant Breakfast Shake* είναι κατάλληλο για τους περισσότερους ανθρώπους αν παρασκευάζεται από γάλα σόγιας ή ρυζιού μαζί με κάποιο φρούτο. Επειδή όμως περιέχει μια μικρή ποσότητα σκόνης γάλακτος, όσοι έχουν μεγάλη ευαισθησία στην πρωτεΐνη του γάλακτος, δεν θα μπορέσουν να το χρησιμοποιήσουν.



Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι μια καλή επιλογή για να καλύψετε ένα μέρος από τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες. Οι φυτικές πρωτεΐνες, που περιέχονται στα ξερά όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους, συνοδεύονται από σημαντική ποσότητα υδατανθράκων, ενώ το κρέας/τα ψάρια και τα πουλερικά δεν περιέχουν υδατάνθρακες.

Είναι καλό να τρώει κανείς αρκετές μερίδες από μαγειρεμένα φασόλια, μπιζέλια ή φακές κάθε εβδομάδα. Τα λαχανικά έχουν περισσότερες φυτικές ίνες από οποιαδήποτε άλλη τροφή. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη δυσκοιλιότητα και επιπλέον έχουν καρδιοπροστατευτική δράση. Καλή επιλογή αποτελεί η φασολάδα, τα φασόλια στο φούρνο, σαλάτες με διάφορα είδη φασολιών καθώς και μπιφτέκια από σόγια, όπως τα Morningstar Farms «Better 'n Burgers» ή «Boca Burgers»*. Μπορείτε να τα βρείτε στα καταστήματα τροφίμων.

*Σ. τ. Μ: Τα εμπορικά ονόματα των προϊόντων αφορούν τους κατοίκους των Η. Π. Α. Στην Ελλάδα μπορεί να αναζητήσει κανείς τα αντίστοιχα σε μεγάλα καταστήματα τροφίμων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Δυσκοιλιότητα

Τι είναι δυσκοιλιότητα και γιατί συμβαίνει τόσο συχνά στη νόσο του Πάρκινσον;

Η δυσκοιλιότητα ορίζεται ως η λιγότερο από τρεις φορές κένωση του εντέρου ανά εβδομάδα: Συμβαίνει σε πολλούς παρκινσονικούς και οι πιθανές αιτίες είναι:

1. Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει κάποια εκφύλιση των νεύρων του πεπτικού συστήματος. Τα νεύρα αυτά ελέγχουν τον «περισταλτισμό» δηλαδή τις ρυθμικές κινήσεις του πεπτικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου και του παχέος εντέρου. Όταν τα νεύρα αυτά εκφυλισθούν, οι περισταλτικές κινήσεις μειώνονται. Αυτό σε επίπεδο παχέος εντέρου σημαίνει αργή μετακίνηση των κοπράνων, τα οποία γίνονται ξηρά και σκληρά.
2. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της νόσου του Parkinson (λεβοντόπα, ντοπαμινεργικοί αγωνιστές, σελεγιλίνη, αμανταδίνη, αντιχολινεργικά και άλλα) μπορεί επίσης να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα, επειδή επηρεάζουν την κινητικότητα του εντέρου.
3. Πολύ λίγοι άνθρωποι πίνουν αρκετά υγρά, τα οποία είναι απαραίτητα για να διατηρούν τα κόπρανα μαλακά και ογκώδη.

Γιατί η δυσκοιλιότητα μας ανησυχεί; Δεν είναι απλώς μια ενόχληση;

Στην αρχή η δυσκοιλιότητα μπορεί να φαίνεται περισσότερο μια ενόχληση παρά ένα αληθινό πρόβλημα. Όμως σε αρκετές περιπτώσεις η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκαλέσει συγκεκριμένα προβλήματα, που έχουν παρατηρηθεί σε ορισμένους παρκινσονικούς.

- Ένα άτομο, που παρουσιάζει συχνά δυσκοιλιότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να εμφανίσει αιμορροΐδες, μια κατάσταση κατά την οποία ένα μέρος των ιστών που βρίσκονται γύρω από τον πρωκτό γλιστράει προς τα έξω, διογκώνεται και πονάει.

- Ένα άλλο πρόβλημα είναι η απόφραξη του εντέρου από κόπρανα, όταν τα ξηρά, σκληρά κόπρανα συγκεντρωθούν στο παχύ έντερο και δεν μπορούν να αποβληθούν. Μερικές φορές μια μικρή ποσότητα από αραιά κόπρανα μπορεί να υπερπηδήσει το εμπόδιο και να εμφανισθεί σαν διάρροια,

δίνοντας έτσι την ψευδή εικόνα ότι το άτομο δεν έχει δυσκοιλιότητα. Η απόφραξη του εντέρου μπορεί να είναι πολύ επώδυνη και να απαιτήσει νοσηλεία σε νοσοκομείο. Σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση.

- Ένα ακόμη πρόβλημα είναι η πιθανότητα μια χρόνια δυσκοιλιότητα να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Αν η δυσκοιλιότητα προκαλείται από τη νόσο του Πάρκινσον ή τα φάρμακα, πως μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;

Είναι σημαντικό να παίρνουμε αρκετές φυτικές ίνες και υγρά καθημερινά. Αυτό εκτός από το ότι βοηθά στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας, μπορεί να συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης, στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων και συχνά βοηθά και τους διαβητικούς να ελέγξουν το σάκχαρο του αίματός τους. Τα υγρά, ιδιαίτερα το νερό, συνεργάζονται με τις φυτικές ίνες για τη διατήρηση του όγκου κοπράνων.

Τι κάνουν οι φυτικές ίνες;

Οι φυτικές ίνες μαζί με το νερό ομαλοποιούν τη λειτουργία των εντέρων. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες λειτουργούν συνεργικά με το νερό. Κάθε κομματάκι φυτικής ίνας απορροφάει νερό, όπως ένα μικρό σφουγγαράκι και φουσκώνει αρκετές φορές σε σύγκριση με το αρχικό του μέγεθος. Όλα αυτά τα μικρά σφουγγαράκια μαζεμένα διογκώνουν τα κόπρανα, τα κρατούν μαλακά και επιτρέπουν την εύκολη αποβολή τους.

Εξασκούν επιπλέον τους μυς του εντέρου, ώστε αυτοί να παραμείνουν υγιείς και δυνατοί. Το αποτέλεσμα συχνά είναι η αύξηση της συχνότητας της κίνησης του εντέρου. Αυτό όχι μόνο βοηθάει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας αλλά και την πρόληψη και ύφεση των αιμορροΐδων.

Οι αιμορροΐδες εμφανίζονται όταν κάποιος δυσκολεύεται στην αποβολή των κοπράνων. Οι φυτικές ίνες μπορεί επίσης να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Γιατί δεν μπορώ να χρησιμοποιώ καθαρτικά;

Πολλοί άνθρωποι προτιμούν τα καθαρτικά τα οποία, είναι μεν ισχυρά αλλά λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο. Τα καθαρτικά ερεθίζουν τις απολήξεις των νεύρων στο παχύ έντερο και έτσι προκαλούν γρήγορη αποβολή του περιεχομένου του. Με τον καιρό τα καθαρτικά προκαλούν βλάβη στο εσωτερικό στρώμα του εντέρου και δημιουργούν ακόμη πιο έντονο πρόβλημα δυσκοιλιότητας.

Ποιες είναι οι καλύτερες πηγές φυτικών ινών;

Οι φυτικές ίνες υπάρχουν μόνο στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Τροφές που περιέχουν το μεγαλύτερο ποσοστό αδιάλυτων φυτικών ινών είναι τα σιτηρά, τα μαγειρεμένα ξηρά φασόλια, τα φρούτα και τα λαχανικά με τη φλούδα τους. Το αλεύρι ολικής άλεσης είναι ιδανική πηγή αδιάλυτων ινών. Οι άνθρωποι που έχουν δυσκοιλιότητα πρέπει να έχουν σαν στόχο τη λήψη 25-35 γραμμαρίων φυτικών ινών ημερησίως.

Αν δεν έχετε συνηθίσει να τρώτε δημητριακά ολικής άλεσης, ή μήλα και πατάτες με τη φλούδα τους, είναι καλό να το κάνετε αυτό σταδιακά. Στην αρχή καθώς το πεπτικό σύστημα προσπαθεί να προσαρμοστεί στο ασυνήθιστο φορτίο των φυτικών ινών, μπορεί να εμφανισθεί μετεωρισμός και αυξημένη ποσότητα αερίων. Ορισμένα προϊόντα όπως το Beano* έχουν βοηθήσει τους ανθρώπους να απολαύσουν δίαιτες πλούσιες σε φυτικές ίνες (Βλέπε παράρτημα Γ). Αν δεν μπορείτε να φάτε αρκετές φυτικές ίνες καθημερινά μπορείτε να δοκιμάσετε ένα προϊόν όπως το Unifiber* που μπορεί να προστεθεί στο φαγητό ή τα υγρά και ακόμη να χορηγηθεί μέσα από σωλήνα σίτισης. (Βλέπε παράρτημα Γ).

Τι γίνεται με τα υγρά;

Τα υγρά είναι το ίδιο σημαντικά όπως και οι φυτικές ίνες γι' αυτό ένα ολόκληρο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στην επαρκή ενυδάτωση. Χωρίς υγρά οι φυτικές ίνες παραμένουν ξηρές και σκληρές και στην πραγματικότητα θα χειροτερέψουν τη δυσκοιλιότητα. Τέσσερα μέχρι οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα μαζί με χυμούς, γάλα ή άλλα ροφήματα είναι αναγκαία.

Τι γίνεται αν οι φυτικές ίνες και τα υγρά δεν επαρκούν να ελέγξουν τη δυσκοιλιότητα;

- Η δίαιτα θα πρέπει να είναι η κύρια θεραπεία της δυσκοιλιότητας. Αν όμως μερικές φορές οι περισταλτικές κινήσεις του εντέρου έχουν επιβραδυνθεί σημαντικά λόγω της νόσου του Πάρκινσον τότε μπορεί να χρειάζεται άλλου είδους θεραπεία. Αν παίρνετε άφθονες φυτικές ίνες και υγρά και ακόμη έχετε κένωση του εντέρου λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα, τότε πρέπει να ληφθούν επιπλέον μέτρα,

- Μία συνταγή που χρησιμοποιείται σε μερικά Νοσοκομεία είναι το κοκτέιλ χυμού δαμάσκηνου Ανακατέψτε:

1/2 φλιτζάνι τσαγιού αλεσμένο μήλο

2 κουταλιές της σούπας All Bran

120-180 γραμ. χυμό δαμάσκηνου

Φυλάξτε το στο ψυγείο. Πάρτε αρχικά ένα κουτάλι της σούπας κάθε πρωί και σταδιακά αυξήστε την ποσότητα, μέχρι να βρείτε τη δόση που είναι κατάλληλη για σας. Οι περισσότεροι

βρίσκουν ότι το μίγμα αυτό είναι αρκετά εύγευστο.

- Μερικοί ασθενείς αναφέρουν ότι μία μερίδα δαμάσκηνα ή χυμός καθώς και πολτός δαμάσκηνου 2-3 φορές την εβδομάδα έχουν ευεργετικά αποτελέσματα.

- Μπορεί να σας βοηθήσει ένας συνδυασμός των δύο παραπάνω συμβουλών – δηλαδή να πάρετε κάθε μέρα 1-2 κουταλιές της σούπας κοκτέιλ χυμού δαμάσκηνου και 2-4 φορές την εβδομάδα μία μερίδα από βρασμένα δαμάσκηνα.

- Ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με διαιτητικά συμπληρώματα που περιέχουν φυτικές ίνες, όπως το Metamucil, Citrucel ή Unifiber* (βλέπε παράρτημα Γ). Το Metamucil και το Citrucel μπορούν να αναμιχθούν με υγρά και πωλούνται σε φαρμακεία και καταστήματα τροφίμων. Το Unifiber μπορεί να αναμιχθεί με υγρά ή με πιο παχύρρευστα τρόφιμα όπως η μαγιονέζα, ο πολτός μήλου, τα μαγειρεμένα δημητριακά και άλλα, όπως επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην σίτιση με σωλήνα. Ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας το παραγγείλει αν δεν το διαθέτει ή μπορείτε να τηλεφωνήσετε στη Niche Pharmaceuticals, Inc, Roanoke, Texas 76262, 1-800-677-0355. *

- Η μάλαξη της κοιλιάς με το χέρι από τη βάση του θώρακα μέχρι την ηβική σύμφυση, 2-3 φορές την ημέρα, στέλνει σήματα στο έντερο «να συνεχίσει να κινείται».

- Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να «τιμά την ανάγκη», όταν αισθάνεστε ότι θα έχετε κίνηση του εντέρου. Μπορεί αυτό να μη συμβαίνει νωρίς το πρωί ή όταν βρίσκεστε στο σπίτι! Επίσης να συνειδητοποιήσετε ότι η φυσική στάση για την κένωση του εντέρου είναι το βαθύ κάθισμα. Οι υπερυψωμένες τουαλέτες βοηθούν στην κίνηση του σώματος, αλλά δεν είναι ιδανικές για την κένωση του εντέρου. Προσπαθήστε να στηρίξετε τα πόδια σας σε ένα μικρό σκαμνί, όσο κάθεστε στη λεκάνη της τουαλέτας.

- Ρωτήστε το γιατρό σας, αν σας επιτρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα σκεύασμα, που δίνεται χωρίς ιατρική συνταγή και μαλακώνει τα κόπρανα όπως το Colace και το Pericolace. *

Όταν η κινητικότητα του εντέρου είναι καλή, αλλά τα κόπρανα είναι ξερά και αποβάλλονται δύσκολα, μερικοί θεραπευτές συνιστούν κατά καιρούς να χρησιμοποιούνται βρεφικά υπόθετα γλυκερίνης, για να μαλακώσουν τα κόπρανα και να μετριασθεί η προσπάθεια κένωσης.

Αν δοκιμάσετε όλες αυτές τις λύσεις και συνεχίζετε να έχετε προβλήματα δυσκοιλιότητας τότε θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να πάρετε θεραπεία με φάρμακα ή να σας παραπέμψει σε γαστρεντερολόγο.

*Σ.τ.Μ. Αυτά ισχύουν για τις Η.Π.Α. Ρωτήστε το γιατρό σας ποια είναι τα αντίστοιχα στην Ελλάδα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η νόσος του Πάρκινσον και οι ανάγκες σε νερό

Οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν ότι και το νερό είναι θρεπτική ουσία. Στην πραγματικότητα είναι η σημαντικότερη θρεπτική ουσία από όλες. Και βέβαια το νερό είναι τόσο φθινό, τόσο άφθονο με εύκολη παροχή, που το παίρνουμε σαν δεδομένο και ίσως δεν του δίνουμε σημασία. Ξεχνάμε όλες τις ιδιαίτερες ιδιότητες του νερού, που δεν μπορεί να τις ανταγωνιστεί κανένα άλλο ποτό.

Το νερό διαλύει τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειαζόμαστε.

Ακολουθώς το αίμα, που αποτελείται κυρίως από νερό, τα μεταφέρει σε όλο το σώμα. Το νερό βοηθά να υγραίνονται οι αρθρώσεις μας και χρησιμεύει σαν απορροφητήρας της εξωτερικής πίεσης, που μπορεί να δεχθούν τα μάτια και ο νωτιαίος μυελός. Επιπλέον όταν το πεπτικό σύστημα διασπά τις τροφές, ώστε να μετατραπούν σε καύσιμη ύλη για το σώμα, παράγονται πολλές τοξίνες και απόβλητα. Το νερό είναι η δύναμη που μεταφέρει όλα αυτά, ώστε να αποβληθούν έξω από το σώμα με την αναπνοή, τα ούρα και τα κόπρανα. Αληθινά το νερό είναι μια θαυματουργή ουσία.



Έχουν μεγαλύτερη σημασία τα υγρά όταν πάσχεις από τη νόσο του Πάρκινσον;

Ναι, επειδή οι παρκινσονικοί έχουν πιο συχνά δυσκοιλιότητα.

Ναι, επειδή οι παρκινσονικοί έχουν να σκεφθούν όλα τα άλλα προβλήματά τους, που συχνά ξεχνούν την ανάγκη για λήψη υγρών. Όμως τα υγρά μπορεί να έχουν πολύ μεγάλη σημασία για την αντιμετώπιση της νόσου του Πάρκινσον.

Πως βοηθά το νερό τη δυσκοιλιότητα; Μια από τις λειτουργίες του παχέος εντέρου είναι να κρατά αρκετή ποσότητα νερού στα κόπρανα, ώστε αυτά να διατηρούνται μαλακά. Επειδή όμως τα σκληρά κόπρανα δεν αποτελούν απειλή για τη ζωή, το παχύ έντερο δεν έχει προτεραιότητα στην παροχή του νερού. Όταν δεν υπάρχει αρκετό νερό στον οργανισμό, το παχύ έντερο αφαιρεί νερό από τα κόπρανα και το παρέχει σε άλλα όργανα - στον εγκέφαλο τους νεφρούς, το αίμα. Τότε τα κόπρανα ξεραίνονται, σκληραίνουν και δεν μπορούν να αποβληθούν εύκολα, οπότε προκύπτει δυσκοιλιότητα. Αν και η δυσκοιλιότητα οφείλεται σε πολλές αιτίες, η μη επαρκής λήψη νερού είναι σίγουρα μια από αυτές. Όμως αν δεν έχετε

συνηθίσει να πίνετε πολύ νερό, ξεκινήστε βαθμιαία, προσθέτοντας μισό ποτήρι κάθε μέρα μέχρι να φθάσετε να πίνετε 6-8 ποτήρια. Ο οργανισμός σας θέλει λίγο χρόνο μέχρι να προσαρμοσθεί. Στην αρχή μπορεί να διαπιστώσετε ότι κρατάτε στο σώμα σας ένα μέρος από το νερό, αλλά σιγά -σιγά ο οργανισμός θα αποβάλλει τα επιπλέον υγρά και θα κρατηθείτε σε ένα καλό επίπεδο ενυδάτωσης.

Ουρολοιμώξεις – Ένας άλλος λόγος για να πίνετε άφθονα νερά.

Οι ουρολοιμώξεις είναι συχνές στους ηλικιωμένους και τους παρκινσονικούς. Η αίσθηση της δίψας μειώνεται με την ηλικία, γι' αυτό δεν διψούμε ακόμη και όταν χρειαζόμαστε υγρά.

Η μείωση της πρόσληψης υγρών ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων στο ουροποιητικό σύστημα και την πρόκληση ουρολοίμωξης.

Ένα μεγάλο ποτήρι χυμού κράνου κάθε μέρα μαζί με τουλάχιστον τέσσερα (κατά προτίμηση οκτώ) ποτήρια νερού, συν οτιδήποτε άλλο χυμό ή αναψυκτικό, που καταναλώνει κανείς συνήθως, είναι μια καλή ιδέα. Ο χυμός του κράνου μπορεί να δράσει προληπτικά στις ουρολοιμώξεις σε ορισμένες περιπτώσεις ή και να βοηθήσει στη θεραπεία τους μαζί βέβαια με τα κατάλληλα φάρμακα. Τα κράνα περιέχουν μια ουσία που δυσκολεύει την προσκόλληση των μικροβίων στο τοίχωμα της ουροδόχου κύστης και των ουρητήρων. Έτσι τα μικρόβια ξεπλένονται και αποβάλλονται με τη ροή των ούρων.

Η ξηρότητα στο στόμα, στα μάτια, η δίψα – περισσότεροι λόγοι γιατί χρειαζόμαστε υγρά.

Μερικοί άνθρωποι παραπονούνται ότι αισθάνονται δίψα, και μερικές φορές ότι έχουν ξερό στόμα, με παχύ, κολλώδες σάλιο, και ξηρότητα στα μάτια. Αυτό μπορεί να οφείλεται στα αντιπαρκινσονικά φάρμακα; ιδιαίτερα τα αντιχολινεργικά. Φάρμακα όπως το Artane ή το Cogentin, που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του τρόμου μπορεί να προκαλέσουν αυτά τα συμπτώματα. Η ξηρότητα στο στόμα μπορεί να οφείλεται σε δυσκολία στην κατάποση, στον ύπνο με ανοιχτό το στόμα, ή στην αναπνοή από το στόμα στη διάρκεια της εγρήγορσης. Φροντίστε να πίνετε άφθονα υγρά ώστε να αντιρροπείτε την ξηρότητα στο στόμα.

Γιατί η ξηρότητα του στόματος είναι πρόβλημα; Αν δεν υπάρχει σάλιο στο στόμα μπορούν να αναπτυχθούν μικρόβια στα ούλα που προκαλούν φθορά και απώλεια δοντιών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανάγκη τοποθέτησης οδοντοστοιχίας, που συχνά δεν εφαρμόζει σωστά ούτε λειτουργεί όπως τα φυσικά δόντια. Η κακή εφαρμογή της οδοντοστοιχίας μπορεί να οδηγήσει αρκετές φορές σε κακή πέψη. Οδοντοστοιχίες που δεν εφαρμόζουν καλά μπορεί επίσης να

προκαλέσουν επώδυνα έλκη στα ούλα.

Περισσότερα σχετικά με την υγιεινή του στόματος.

Άλλα προβλήματα που επηρεάζουν την υγιεινή του στόματος, μπορεί να αφορούν τη δυσκολία στο βούρτσισμα των δοντιών και στο ξέπλυμα του στόματος λόγω της δυσκαμψίας της γλώσσας, της κάτω γνάθου και των μυών του προσώπου. Οι παρκινσονικοί θα πρέπει να συζητήσουν τα θέματα της καλής περιποίησης του στόματος με τον οδοντίατρό τους. Χρειάζεται επίσης να τον ενημερώσουν και για τα φάρμακά τους. Αν χρειαστεί, ο οδοντίατρός σας μπορεί να σας συστήσει ένα σκεύασμα για την ύγρανση του στόματος. Επίσης ρωτήστε τον, αν χρειάζεστε ειδικά διαλύματα για στοματικές πλύσεις. Αν πίνετε έξι ως οκτώ ποτήρια νερό κάθε μέρα, μαζί με χυμούς και άλλα αναψυκτικά και παρόλα αυτά εξακολουθείτε να έχετε ξηρότητα στο στόμα, τότε δοκιμάστε να πίνετε συχνά λίγο- λίγο το νερό, και να το γυρνάτε μέσα στο στόμα σας, ώστε να το διατηρείτε υγρό. Μπορείτε επίσης να το αναφέρετε στον οδοντίατρό σας που ίσως θα σας συστήσει ένα κατάλληλο στοματικό διάλυμα ή τεχνητό σάλιο ή ακόμη και τσίχλα χωρίς ζάχαρη.

Ξηρότητα στα μάτια

Το αυτόματο ανοιγοκλείσιμο των ματιών μειώνεται στη νόσο του Parkinson. Αυτό συχνά προκαλεί κόπωση, ξηρότητα και φαγούρα στα μάτια ακόμη και σε άτομα που πίνουν άφθονο νερό. Συχνά οι ειδικοί συστήνουν τη χρήση τεχνητών δακρύων, που διατίθενται χωρίς συνταγή από τα φαρμακεία, 2-3 φορές την ημέρα. Ρωτήστε τον γιατρό ή τον οπτικό σας αν τα τεχνητά δάκρυα μπορούν να βοηθήσουν την ξηρότητα των ματιών σας.

Μεγάλη δίψα/ καθόλου δίψα

Η αίσθηση μεγάλης δίψας μπορεί να είναι ένδειξη οξείας αφυδάτωσης. Αντίθετα η χρόνια αφυδάτωση δεν προκαλεί το αίσθημα της δίψας, όμως ευθύνεται για πολλές εισαγωγές στο νοσοκομείο και μερικές φορές ακόμη και για θανάτους. Έτσι η χρόνια, ήπια αφυδάτωση μπορεί να γίνει πιο επικίνδυνη, ακόμη, επειδή δεν είναι αναγνωρίσιμη παρά μόνο όταν είναι πολύ αργά. Δυστυχώς πολλά αντιπαρκινσονικά φάρμακα μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο τόσο της οξείας όσο και της χρόνιας αφυδάτωσης.

Σημείωση: Ο μηχανισμός της δίψας επιβραδύνεται με την ηλικία. Αντίθετα με την πείνα, που μας λει ότι το σώμα μας χρειάζεται καύσιμη ύλη, η δίψα μπορεί να μην ενεργοποιηθεί, παρά μόνο όταν έχει δημιουργηθεί αφυδάτωση.

Επίσης οι ηλικιωμένοι άρρωστοι είναι πιο πιθανό να παίρνουν φάρμακα που μεταβάλλουν την αποβολή του ιδρώτα και την παραγωγή των ούρων. Στα φάρμακα αυτά συμπεριλαμβάνονται τα φάρμακα για πνευμονολογικές παθήσεις, την ακράτεια των ούρων και τη νόσο του Πάρκινσον.

Αν ο γιατρός σας δεν σας έχει δώσει εντολή για περιορισμό των υγρών, το καλύτερο είναι να πίνετε άφθονο νερό, το ελάχιστο 4-8 ποτήρια νερό την ημέρα. Αν πίνετε ροφήματα με καφεΐνη ή αλκοολούχα ποτά, τότε φροντίστε να πιείτε επιπλέον νερό.

Τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον έχουν πολλά να σκεφθούν – τα φάρμακα και τις παρενέργειές τους, τη ρύθμιση των γευμάτων σε σχέση με τη λεβοντόπα, τις ευθύνες της δουλειάς, τις φροντίδες της οικογένειας και πολλά ακόμη. Συχνά ίσως η πιο βασική ανάγκη από όλες ξεχνιέται. Η ανάγκη του σώματος για νερό.

Σημεία αφυδάτωσης

- Ουρολοιμώξεις
- Πόνος στη μέση
- Διανοπτική σύγχυση
- Ζάλη
- Ξερή γλώσσα, επιμήκεις σχισμές στη γλώσσα
- Ξερό σώμα, σκασμένα χείλη
- Βαθουλωμένα μάτια
- Σκούρα ούρα, μειωμένη ανάγκη για ούρηση
- Δυσκολία κατάποσης υγρών
- Δυσκολία ομιλίας
- Αδυναμία στο ανώτερο τμήμα του σώματος
- Χάσιμο βάρους

Αν έχετε ξηρότητα στο στόμα, στα μάτια ή μεγάλη δίψα καταγράψτε πόσο νερό πίνετε καθημερινά και ελέγξτε αν πίνετε αρκετό. Αν όχι προσθέστε μισό ποτήρι κάθε μέρα μέχρι να φθάσετε στο επιθυμητό επίπεδο.

Ημερολόγιο νερού

Ημερομηνία _____	Ποσότητα νερού που καταναλώθηκε
Δευτέρα _____	Γραμμάρια νερού _____
Τρίτη _____	Γραμμάρια νερού _____
Τετάρτη _____	Γραμμάρια νερού _____
Πέμπτη _____	Γραμμάρια νερού _____
Παρασκευή _____	Γραμμάρια νερού _____
Σάββατο _____	Γραμμάρια νερού _____
Κυριακή _____	Γραμμάρια νερού _____

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η υγεία των οστών

Η οστεοπόρωση είναι σοβαρή πάθηση. Μπορεί να προκαλέσει κατάγματα της λεκάνης, της σπονδυλικής στήλης ή του καρπού και προσβάλλει κυρίως γυναίκες ηλικίας πάνω από 60 ετών. Όμως – αν και αυτό δεν είναι ευρέως γνωστό – και οι άνδρες- ιδιαίτερα οι παρκινσονικοί- κινδυνεύουν να πάθουν οστεοπόρωση και κατάγματα. Μελέτες έδειξαν ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που πάσχουν από τη νόσο του Parkinson είναι πιθανόν να έχουν μειωμένη οστική πυκνότητα, συχνότερη εμφάνιση οστεοπόρωσης και καταγμάτων λόγω πτώσεων. Η αποκατάσταση ενός κατάγματος του ισχίου απαιτεί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε ένα ασθενή με νόσο του Parkinson και πολλοί άνθρωποι χρειάζονται παρατεταμένη νοσηλευτική φροντίδα, πριν μπορέσουν να επιστρέψουν στο σπίτι τους.

Τι είναι οστεοπόρωση;

Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση που προκαλεί εξασθένηση των οστών. Το ασβέστιο απομακρύνεται από τα οστά και αφήνει σ' αυτά μικρές τρύπες. Το αρχικό στάδιο αραίωσης των οστών λέγεται οστεοπενία. Όταν επιδεινωθεί η κατάσταση, τότε ονομάζεται οστεοπόρωση και ο κίνδυνος κατάγματος αυξάνει σημαντικά.

Ποιοι είναι οι πιο συνηθισμένοι παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση;

- Η ηλικία. Η απώλεια της οστικής μάζας αυξάνει με την ηλικία.
- Η ελάττωση των οιστρογόνων λόγω εμμηνόπαυσης.
- Η κληρονομικότητα και η φυλή. Οι λευκές γυναίκες και οι Ασιάτισσες κινδυνεύουν περισσότερο.
- Η μακροχρόνια λήψη ορισμένων φαρμάκων, όπως η κορτιζόνη, που χρησιμοποιείται στη θεραπεία του άσθματος και της αρθρίτιδας, κάποια αντικαρκινικά φάρμακα, ορισμένα



αντιεπιληπτικά και τα αντιόξινα που περιέχουν αργίλιο. Νοσήματα που επηρεάζουν τα επίπεδα ορμονών όπως ο διαβήτης, η νεφρική ανεπάρκεια και ο υπερθυρεοειδισμός.

- Το κάπνισμα
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Η μικρή πρόσληψη ασβεστίου
- Η έλλειψη σωματικής άσκησης.

Καλύτερη η πρόληψη από τη θεραπεία

Τα γερά, πυκνά οστά μπορούν να αντέξουν την επίπτωση μιας απότομης πτώσης ενώ τα αδύναμα, εύθραυστα θα σπάσουν. Οι άνδρες και οι γυναίκες που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον, μπορούν να κάνουν αρκετά πράγματα για να εμποδίσουν την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Αν και δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για την ηλικία και την κληρονομικότητα, μπορούμε να ελέγξουμε άλλους παράγοντες κινδύνου.

• Αποφύγετε μια μη προγραμματισμένη απώλεια βάρους-κρατηθείτε σε ένα επίπεδο υγιούς βάρους. Το απότομο χάσιμο μεγάλου σημαντικού βάρους αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων. Η μη προγραμματισμένη απώλεια βάρους συνοδεύεται από μείωση της οστικής μάζας, παράλληλα με τη μείωση της μυϊκής μάζας και του λίπους. Συμβουλευθείτε το γιατρό ή τον ειδικό διαιτολόγο σας, για το πιο είναι το ιδανικό βάρος για σας και διατηρείστε το.

-Κουβεντιάστε με το γιατρό σας:

- Αν είστε άτομο πάνω από 50 ετών.
- Αν είστε γυναίκα μετά την εμμηνόπαυση
- Αν έχετε οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης
- Νομίζετε ότι έχετε χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης (οι άνδρες)
- Αν έχετε διαβήτη, νεφροπάθεια ή υπερθυρεοειδισμό.

Αλλάξτε όλες τις ανθυγιεινές σας συνήθειες, που προκαλούν αραίωση των οστών όπως το κάπνισμα, την κατάχρηση αλκοόλ και την έλλειψη σωματικής άσκησης.

Πάρτε αρκετό ασβέστιο, μαγνήσιο, και βιταμίνη D και K.

*Σ. τ. Μ. (Ε. Κ.): Περιεκτικότητα σε ασβέστιο ανά 100 γραμμάρια: . Τυρί φέτα=384 mg, τυρί ένταμ=740 mg, τυρί τσένταρ =800 mg, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά= 180 mg.

Ασβέστιο- Το στοιχείο των οστών

Η πιο πρόσφατη σύσταση για τους ενήλικους πάνω από 50 ετών είναι η πρόσληψη 1200 mg ασβεστίου καθημερινά. * Η ποσότητα αυτή περιέχεται σε τέσσερα ποτήρια ενισχυμένου γάλακτος ή σε 120 – 180 γραμ. τυρί. Επειδή όμως αυτές οι τροφές περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών, μπορεί να μη βοηθούν όσους παίρνουν λεβοντόπα. Είναι γεγονός ότι ορισμένα άτομα θεωρούν ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρεμποδίζουν περισσότερο από άλλα πρωτεϊνούχα τρόφιμα, την απορρόφηση της λεβοντόπα. Έτσι είναι δύσκολο να πάρεις αρκετό ασβέστιο, όταν πάσχεις από τη νόσο του Πάρκινσον. Να κάποιες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να συμπληρώσετε το απαραίτητο ασβέστιο, που σας χρειάζεται..

- Χυμός πορτοκαλιού ενισχυμένος με ασβέστιο
- Εναλλακτικό γάλα από σόγια ή ρύζι εμπλουτισμένο με ασβέστιο, που θα το χρησιμοποιήσετε με δημητριακά ή σε ροφήματα ή στο μαγείρεμα φαγητών.
- Δημητριακά για το πρόγευμα ή άλλα τρόφιμα που έχουν εμπλουτιστεί με ασβέστιο.

Μπορεί να χρειαστεί να πάρετε ένα συμπλήρωμα ασβεστίου. Το ανθρακικό ασβέστιο είναι η πλουσιότερη πηγή ασβεστίου, αλλά μερικοί άνθρωποι δεν το ανέχονται. Συχνά το κιτρικό ασβέστιο θεωρείται καλύτερη επιλογή. Τα μασώμενα δισκία ασβεστίου απορροφώνται καλύτερα επειδή είναι ήδη διαλυμένα όταν φθάνουν στο στομάχι.

Βιταμίνη D – για την απορρόφηση του ασβεστίου.

Το ασβέστιο δεν μπορεί να απορροφηθεί από το σώμα σας αν δεν υπάρχει επαρκής ποσότητα βιταμίνης D. Αν ζείτε σε περιοχή με μεγάλη ηλιοφάνεια είναι εύκολο να πάρετε βιταμίνη D με την καθημερινή έκθεση του προσώπου και των χεριών επί μια ώρα την εβδομάδα. Επειδή η βιταμίνη D αποθηκεύεται, το σώμα κρατάει αρκετή βιταμίνη D από το καλοκαίρι, η οποία επαρκεί για όλο το χειμώνα.

Αν όμως ζείτε σε βόρειες χώρες ή αν περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας σε κλειστούς χώρους τότε μπορεί να μην παίρνετε αρκετή ποσότητα βιταμίνης D από το ηλιακό φως. Προς το παρόν η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D είναι 400 IU ημερησίως (10mcg) για άτομα ηλικίας 50 ετών και πάνω και 600 IU ημερησίως (15mcg) για άτομα ηλικίας πάνω από 70 χρόνια.

Πηγές βιταμίνης D:

Ενισχυμένες τροφές όπως το γάλα, τα υποκατάστατα γάλακτος, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η μαργαρίνη και τα δημητριακά.

Τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και το μωρουνέλαιο

Το συκώτι

Τα αυγά

Αν νομίζετε ότι δεν παίρνετε επαρκή ποσότητα βιταμίνης D, ρωτήστε το γιατρό ή το διαιτολόγο σας αν πρέπει να παίρνετε συμπλήρωμα βιταμίνης D.

Προσέξτε να μην πάρετε πάρα πολύ, επειδή η βιταμίνη D αποθηκεύεται στους ιστούς και σε μεγάλη δόση μπορεί να γίνει τοξική.

Το μαγνήσιο είναι το ίδιο σημαντικό όπως και το ασβέστιο. Βοηθάει στην ανάπτυξη και την ενίσχυση των οστών. Το μαγνήσιο έχει επίσης κάποια μυοχαλαρωτική δράση και ίσως έχει κάποια επίδραση στη δυσκαμψία των παρκινσονικών.

Τα μπρόκολα και τα άλλα πράσινα λαχανικά, τα ξερά φασόλια και τα μπιζέλια τα δημητριακά έχουν πλούσια περιεκτικότητα σε μαγνήσιο. Για τους ενήλικους η συνιστώμενη ημερήσια δόση μαγνησίου είναι 420mg για τους άνδρες και 320 mg για τις γυναίκες. Το μαγνήσιο και το ασβέστιο συχνά περιέχονται σε σκευάσματα συμπληρώματος διατροφής. Μην ξεχνάτε τη βιταμίνη Κ. Αυτό το θρεπτικό συστατικό είναι εξίσου σημαντικό, αλλά δεν είναι τόσο δύσκολο να το πάρει κανείς από τις τροφές, όπως το ασβέστιο και τη βιταμίνη D. Οι ημερήσιες ανάγκες του ενήλικα σε βιταμίνη Κ είναι 120μg για τους άνδρες και 90μg για τις γυναίκες. Τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι, τα λαχανάκια Βρυξελών, τα μπρόκολα, το λάχανο και το μαρούλι περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Κ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Μη επιθυμητό χάσιμο βάρους

Συχνά τα άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Parkinson μπορεί να χάσουν σημαντικό ποσοστό του βάρους τους χωρίς να το επιθυμούν*. Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες γι' αυτό.

- Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε χάσιμο της όρεξης και της επιθυμίας για φαγητό.
- Δυσκολίες στη μάσηση και την κατάποση της τροφής μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη παράταση της διάρκειας ενός γεύματος.
- Μερικοί δυσκολεύονται να χειρισθούν το πιρούνι και το μαχαίρι
- Ο τρόμος και οι δυσκινησίες μπορούν να «κάψουν» αρκετές παραπάνω θερμίδες.
- Κάποιες φορές ορισμένοι παρκινσονικοί αναφέρουν ότι ενώ η όρεξή τους είναι καλή και απολαμβάνουν το φαγητό, παρ' όλα αυτά κατά ένα μυστηριώδη τρόπο χάνουν βάρος.

Συχνά αυτό το χάσιμο βάρους είναι βαθμιαίο, και συμβαίνει μέσα σε μια περίοδο αρκετών ετών. Σε άλλες περιπτώσεις το χάσιμο του βάρους είναι απότομο και γίνεται μέσα σε λίγους μήνες ή ακόμη και εβδομάδες.

Χάσιμο βάρους... Γιατί είναι ένα πρόβλημα;

Το μη προγραμματισμένο χάσιμο βάρους δεν θα πρέπει να το παίρνει κανείς επιπόλαια. Υπάρχουν μελέτες που αναφέρουν ότι μ' ένα τέτοιο είδους χάσιμο βάρους, έστω και στο δέκα τοις εκατό του μέγιστου βάρους του ατόμου στη διάρκεια των τελευταίων δέκα ετών, αυξάνει τον κίνδυνο αρρώστιας, κατάγματος οστών και ακόμη θανάτου.

Όταν χάνουμε βάρος χάνονται επιπλέον και πολύτιμη μυϊκή μάζα. Η ατροφία των μυών οδηγεί σε δυσκολία στο βάδισμα, στην ισορροπία και στην καλή λειτουργικότητα στις

*Σ. τ. Μ.: Επισημαίνουμε πάλι τη μεγάλη συχνότητα αυξημένου σωματικού βάρους στους Έλληνες παρκινσονικούς. Πριν ακολουθήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα αύξησης του σωματικού σας βάρους, συμβουλευθείτε πρώτα το γιατρό σας.

καθημερινές μας ασχολίες. Επιπλέον το σώμα στερείται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως σε βιταμίνες και μέταλλα. Αυτή η έλλειψη μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή της συμπεριφοράς, της νοητικής λειτουργίας, του ανοσοποιητικού συστήματος, σε εξασθένιση των οστών και σε άλλες ανεπιθύμητες καταστάσεις.

Εκτός από τους παραπάνω παράγοντες, χρειαζόμαστε τακτικά γεύματα για να διατηρήσουμε την ενέργειά μας. Οι παρκινσονικοί συχνά έχουν κόπωση, λόγω της πάθησης ή της φαρμακευτικής τους αγωγής και η μείωση της γλυκόζης μπορεί να αυξήσει την κόπωσή τους. Η τροφή παρέχει μια σταθερή ροή γλυκόζης του αίματος, την οποία τα κύτταρα του σώματος μας χρησιμοποιούν για θρέψη, ενέργεια και λειτουργία. Χωρίς τη γλυκόζη μπορεί να έχουμε κόπωση, ανησυχία ή απάθεια.

Αν χάσατε βάρος χωρίς να το θέλετε...

Αν εσείς ή κάποιος γνωστός σας έχετε χάσει βάρος μέσα σε λίγες εβδομάδες θα πρέπει να αναφέρετε στο γιατρό σας και να ζητήσετε αξιολόγηση από διαιτολόγο διατροφολόγο. Γιατί; Επειδή τα φάρμακα σας, τα εργαστηριακά σας ευρήματα, οι διατροφικές σας προτιμήσεις και κάθε άλλη πάθηση θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη όταν σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος. Ένας διαιτολόγος- διατροφολόγος θα σας βοηθήσει να λύσετε αυτά τα προβλήματα και θα σχεδιάσει ένα ασφαλές προσωπικό διαιτολόγιο προκειμένου να επανέλθετε στο κανονικό σας βάρος.

Τι γίνεται αν δεν θέλω να φάω;

Τα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν ανορεξία. Επιπλέον οι παρκινσονικοί συχνά χάνουν την αίσθηση της όσφρησης και αυτό επηρεάζει τη γεύση και την όρεξη.

Όταν έχετε ανορεξία, ένα μεγάλο πιάτο γεμάτο φαγητό μπορεί να σας φαίνεται απωθητικό. Μην επιβάλλετε στον εαυτό σας να τρώει μεγάλα γεύματα. Μπορεί να χρειασθεί να φάτε λίγο παραπάνω από όσο συνηθίζετε αλλά όχι όλο μαζί. Αντί γι' αυτό σχεδιάστε να φάτε τρία κύρια γεύματα περιορισμένης ποσότητας και τρία ή περισσότερα ενδιάμεσα μικρογεύματα.

Τα κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν 300-600 θερμίδες το κάθε ένα και τα μικρογεύματα 50-300 θερμίδες, έτσι συνολικά θα πάρετε αρκετές θερμίδες για να σταματήσει η μείωση του βάρους.

Αν έχετε ήδη χάσει βάρος, οι θερμίδες που αναφέραμε θα σας επιτρέψουν να ξανακερδίσετε το χαμένο βάρος.

Ο στόχος μας είναι η σταδιακή αύξηση του βάρους κατά μισό ως ένα κιλό το μήνα. Ένας

αριθμός ασθενών μου είχαν σταδιακά χάσιμο βάρους επί σχεδόν μέχρι δέκα χρόνια, αλλά το ξανακέρδισαν με αυτό τον τρόπο.

Τι γίνεται αν δεν μπορώ να τελειώσω έγκαιρα τα γεύματά μου;

Υπάρχουν αρκετές καταστάσεις που δυσκολεύουν το τελείωμα ενός γεύματος. Μερικές φορές η βραδυκίνηση (οι αργές κινήσεις) δυσκολεύει τη χρήση μαχαιριού-πικνουριού ή το κόψιμο του κρέατος.

Βοηθάει αν διαλέγουμε μαλακές τροφές όπως κειφτέδες, σούπες, μαγειρευτό κρέας με λαχανικά, που το κρέας βράζει και μαλακώνει καλά και δεν χρειάζεται κόψιμο. Να αποφύγετε τα ωμά λαχανικά και τις σαλάτες με μαρούλι, που είναι δύσκολο να τα πιάσεις με το πικνούρι. Τα μαγειρεμένα λαχανικά, οι χορτόσουπες και οι χυμοί λαχανικών είναι μια καλύτερη επιλογή. Μπορεί επίσης κανείς να πει μέσα από ένα κύπελλο, χωρίς να χρειάζεται κουτάλι, σούπες με πολτοποιημένο φαγητό. Αυτό βοηθάει και στις περιπτώσεις που υπάρχει πρόβλημα μάσησης.

Μερικές φορές δυσκολεύομαι να καταπιώ ή νομίζω ότι θα πνιγώ.

Αν έχετε δυσκολία να καταπιείτε ή πνίγεστε με το φαγητό, ο γιατρός σας θα πρέπει να σας παραπέμψει σε έναν ειδικό για το πρόβλημα. Το πρόβλημα αυτό πρέπει να αντιμετωπισθεί επειδή κινδυνεύετε να πάθετε εισρόφηση τροφής στους πνεύμονες. Τα σωματίδια της τροφής ή τα υγρά αν φθάσουν στον πνεύμονα μπορεί να προκαλέσουν "πνευμονία από εισρόφηση". Η πνευμονία από εισρόφηση είναι συχνή αιτία νοσηλείας των παρκινσονικών. Ο ειδικός της κατάποσης [ΩΡΛ] υποβάλλει τον ασθενή σε ειδική εξέταση προκειμένου να διαπιστώσει αν υπάρχει κίνδυνος εισρόφησης. Αν συμβαίνει αυτό αναλαμβάνει να σας υποδείξει τεχνικές για την ασφαλή κατάποση. Μπορεί να σας συμβουλεύσει να τρώτε μαλακές, καλομαγειρεμένες τροφές ή να αποφεύγετε ξηρούς καρπούς και ωμά λαχανικά μέχρι να βελτιωθεί το πρόβλημά σας.

Όταν η κατάθλιψη προκαλεί χάσιμο βάρους

Η ανορεξία μπορεί να οφείλεται σε κατάθλιψη, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από θλίψη ή απελπισία. Συχνά είναι παροδική κατάσταση, αλλά αν συνεχίζεται τότε θα πρέπει ο γιατρός σας να σας παραπέμψει σε ψυχίατρο ή να σας δώσει κατάλληλη θεραπεία. Είναι ιδιαίτερα απαραίτητο στην περίοδο αυτή να τρώτε καλά, επειδή η έλλειψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να επιδεινώσει την κατάθλιψη.

Ακολουθείστε τις οδηγίες που δόθηκαν στο κομμάτι "Τι γίνεται αν δεν θέλω να φάω;" Βάλτε σαν στόχο τα περιορισμένης ποσότητας γεύματα και τα ενδιάμεσα μικρογεύματα. Σ' αυτά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται όσο γίνεται πιο θρεπτικά συστατικά, ούτως ώστε να παρέχουν όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα, που χρειάζεται ο οργανισμός για να ξεπεράσει την κατάθλιψη. Ένα πολυδύναμο χάπι με βιταμίνες και μέταλλα είναι καλή ιδέα, γι' αυτό ζητήστε από το γιατρό σας να σας συστήσει ένα κατάλληλο.

Καταναλώστε τροφές που σας αρέσουν περισσότερο. Είναι πιο εύκολο να φάει κανείς τροφές, που του αρέσουν παρά όσες δεν του αρέσουν ιδιαίτερα.

Κρατήστε σε προσβάσιμο σημείο μικρογεύματα ώστε να μπορείτε να τα φθάσετε εύκολα. Αν παίρνετε λεβοντόπα τότε τα χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες πρόχειρα γεύματα είναι πολύ σημαντικά. Ένα φλιτζάνι ζεστή σοκολάτα με γάλα σόγιας ή ρυζιού, λίγα κουλουράκια μπορεί να είναι δελεαστικά. Είναι καλύτερο να τρώτε γλυκά παρά να μην τρώτε τίποτα. Τα ελκυστικά, πολύχρωμα γεύματα ανοίγουν την όρεξη, γι' αυτό βάλτε γαρνιτούρες, κάντε συνδυασμούς υψής και γεύσεων. Μια ευχάριστη, ζωνρή τραπεζαρία και απαλή μουσική μπορεί να βοηθήσουν επίσης



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Συνταγές και διαιτολόγιο (μενού)

Το κεφάλαιο αυτό θα σας βοηθήσει να πάρετε μια ιδέα για κάποιο σχεδιασμό γευμάτων που βοηθούν ιδιαίτερα στους παρκινσονικούς. Το ιδανικό είναι να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας συστήσει ένα διαιτολόγο-διατροφολόγο, που θα αξιολογήσει τις ατομικές σας ανάγκες και θα σας δώσει τις ατομικές οδηγίες που χρειάζεστε. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς προχωρά η νόσος του Πάρκινσον και μεταβάλλονται οι ανάγκες της υγείας σας.

Οι ανάγκες της υγείας σας

Όπως αναφέραμε πριν, οι παρκινσονικοί πρέπει να προσέχουν, ώστε να παίρνουν τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, ασβέστιο, μαγνήσιο και αντιοξειδωτικά. Αν και τα πολυδύναμα σκευάσματα με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία είναι συνήθως σημαντικά, είναι καλύτερο να βασίζεται κανείς κατά κύριο λόγο στις τροφές. Η ισορροπία των θρεπτικών συστατικών των τροφών δεν εξισώνεται με κανένα συμπλήρωμα διατροφής.

Μια λέξη για τη ζάχαρη. Πολλοί παρκινσονικοί έχουν μια ακατανίκητη όρεξη για τα γλυκά. Είναι δελεαστικό να τρώει κανείς συχνά γλυκά, ιδιαίτερα επειδή δεν παρεμβαίνουν στην απορρόφηση της λεβοντόπα. Τα γλυκά όμως, μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα, να αυξήσουν το σάκχαρο του αίματος, τα τριγλυκερίδια και να επηρεάσουν άλλες παθήσεις. Μπορείτε να απολαμβάνετε τα γλυκά, αλλά με μέτρο, και να μην τα χρησιμοποιείτε σαν υποκατάστατο των σιτηρών, των λαχανικών και των φρούτων, που χρειάζονται σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Παρακάτω αναφέρονται κάποια δείγματα διαιτολογίου και συνταγές που θα σας δώσουν μια ιδέα για ένα ιδανικό πρόγραμμα διατροφής, που στοχεύει σε ορισμένα συνήθη προβλήματα της νόσου του Πάρκινσον:

- δυσκοιλιότητα
- οστεοπόρωση
- μη προγραμματισμένο χάσιμο βάρους
- τροποποιημένη πρόσληψη πρωτεϊνών

Κάθε διαιτολόγιο περιέχει 2000 - 2200 θερμίδες. Αυτό μπορεί να είναι υπερβολικό για κάποιους ανθρώπους και λίγο για κάποιους άλλους. Θα πρέπει να κάνετε προσαρμογή του διαιτολογίου, όσον αφορά την ποσότητα της μερίδας, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και κατά προτίμηση με τη βοήθεια ενός διαιτολόγου- διατροφολόγου.

Διατροφή για να εξαλείψουμε τη δυσκοιλιότητα

Όπως είδαμε στα κεφάλαια 3 και 4, τόσο οι φυτικές ίνες όσο και τα υγρά είναι απαραίτητα για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Αν έχετε λιγότερες από τρεις κενώσεις του εντέρου την εβδομάδα, τότε θα πρέπει να βάλετε σαν στόχο την κατανάλωση μέσω της τροφής τουλάχιστον 25 και μέχρι 40 γραμμάρια φυτικών ινών καθημερινά.

Επίσης πρέπει να πίνετε 6-8 ποτήρια υγρών (1-1 1/2 λίτρο) την ημέρα, με τουλάχιστον τη μισή ποσότητα από αυτά σε νερό. Να ένα διαιτολόγιο της μιας μέρας, που θα μπορείτε να το έχετε σαν οδηγό για να καταπολεμήσετε τη δυσκοιλιότητα.

Άφθονες φυτικές ίνες και υγρά: Διαιτολόγιο μιας ημέρας

Αυτό το διαιτολόγιο της μιας ημέρας περιέχει 6 ποτήρια νερό μαζί με χυμούς, γάλα, καφέ ή τσάι και 36 γραμμάρια φυτικές ίνες. Τα δαμάσκηνα περιέχουν φυσικό καθαρτικό, καθώς και φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Το γάλα σόγιας και ρυζιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί του αγελαδινού γάλακτος (Βλέπε κεφάλαιο 9).

240 γραμ. νερό [ένα ποτήρι] αμέσως μετά το ξύπνημα
(μ' αυτό μπορείτε να πιείτε τα φάρμακά σας).

Πρωινό:

180 γραμ. χυμό γκρέιπ φρουτ
1/2 φλιτζάνι δημητριακά Grape - Nuts
240 γραμ. γάλα αποβουτυρωμένο ή με 1, 5% λιπαρά
30 γραμ. βρασμένα δαμάσκηνα (περίπου 8 μικρά δαμάσκηνα)
Καφέ ή τσάι αν το επιθυμείτε

Ενδιάμεσα: 240 γραμ. νερό
Μια ώρα πριν το μεσημεριανό γεύμα: 240 γραμ. νερό

Μεσημεριανό:

Σάντουιτς με τονοσαλάτα σε 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης
Πικάντικη σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια (βλέπε συνταγές)
1 φρέσκο αχλάδι
240 γραμ. χυμό ντομάτας (χωρίς αλάτι)
2 μικρά μπισκότα σοκολάτας
Το απόγευμα: 240 γραμ. νερό

Μια ώρα πριν το βραδινό γεύμα: 240 γραμμάρια νερό.

Βραδινό:

Ψητό μοσχαρίσιο μπιφτέκι
1 φλιτζάνι σοταρισμένα μπρόκολα
1/2 φλιτζάνι καστανό ρύζι
1 ψωμάκι ολικής αλέσεως με βούτυρο
Καφές ή τσάι: αν το επιθυμείτε
1/2 φλιτζάνι παγωτό.

Δυο ώρες πριν τον ύπνο: 240 γραμμάρια νερό.

Διαιτητικές πληροφορίες (κατά προσέγγιση): 2204 θερμίδες, 88 γραμ. πρωτεΐνης, 304 γραμ. υδατάνθρακες, 81 γραμ. λίπος 26 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 164 mg χοληστερόλη, 36 γραμ. φυτικών ινών.

Για την υγεία των οστών: Διαιτολόγιο μιας μέρας

Η χρήση χυμού πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο και γιαουρτιού με βιταμίνη D, βοηθά να αυξηθούν τα επίπεδα αυτών των θρεπτικών συστατικών. Η συνιστώμενη δόση βιταμίνης D για όσους είναι ηλικίας πάνω από 50 χρόνια είναι 5μg (200 διεθνείς μονάδες καθημερινά) για όσους είναι 50-70 χρονών είναι 10 μg (400 διεθνείς μονάδες) και για τους μεγαλύτερους από 70 χρόνια είναι 15μg (600 διεθνείς μονάδες). Οι πηγές της βιταμίνης D είναι τα παχιά ψάρια [σαρδέλα, πέρκα, σολομός*], τα ιχθυέλαια, το συκώτι και τα αυγά. Είναι δύσκολο να πάρει κανείς επαρκή ποσότητα βιταμίνης D από τις τροφές, χωρίς να χρησιμοποιήσει εμπλουτισμένα τρόφιμα ή διαιτητικά συμπληρώματα. Η χρήση ενός πολυδύναμου σκευάσματος βιταμινών ίσως είναι μια καλή ιδέα.

Πρωινό:

120 γραμ. χυμό πορτοκαλιού εμπλουτισμένου με ασβέστιο
1 φλιτζάνι απλό γιαούρτι εμπλουτισμένο με βιταμίνη D
1 μπανάνα, 2 κουταλιές ωμά φουντούκια
1 κουτάλι σούπας μέλι
καφέ ή τσάι

Μικρογεύμα:

Γρανίτα μπανάνα-κεράσι (βλέπε Συνταγές)

Μεσημεριανό:

120 γραμ. χυμός πορτοκαλιού ενισχυμένος με ασβέστιο
Σούπα με πατάτες, λάχανο και μπιζέλια (βλέπε Συνταγές)
2 κρακεράκια σικάλεως
30 γραμ τυρί

Βραδινό:

Λινγκουίνι με σάλτσα από χτένια (βλέπε Συνταγές)
Σκορδόψωμο
1/2 φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελών
Καφέ ή τσάι

Διαιτητικές πληροφορίες (κατά προσέγγιση): 2025 θερμίδες, 86 γραμ. πρωτεΐνης, 315 γραμ. υδατάνθρακες, 49 γραμ. λίπος 14 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 98mg χοληστερόλη, 33 γραμ. φυτικές ίνες. Θρεπτικά συστατικά οστικής ανάπτυξης: 1441 mg ασβέστιο, 350 mg μαγνήσιο, 1526mg φωσφόρος, 0.9 μg βιτ. D, 340 μg βιτ. K.

Μη προγραμματισμένη απώλεια βάρους: Διατολόγιο μιας ημέρας

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξαναπαίρνουν το χαμένο βάρος τους αν προσθέσουν 100-400 θερμίδες την ημέρα στο κανονικό τους διατολόγιο. Με αυτό τον τρόπο το βάρος αυξάνεται σταδιακά χωρίς να αισθάνεται κανείς συνεχώς "μπουκωμένος". Τα λίπη ίσως να φαίνονται σαν καλή επιλογή για την αύξηση του βάρους, επειδή έχουν πολλές θερμίδες και μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε χορτάτοι για πολλές ώρες. Το καλύτερο είναι να τα χρησιμοποιείτε με μέτρο έτσι ώστε, να μπορείτε να τρώτε μικρογεύματα ανάμεσα στα κύρια γεύματα.

Αν και είναι προτιμότερο να φάτε φαγητό ταχυφαγείου, από το να μην φάτε καθόλου, το καλύτερο είναι να επιλέξετε θρεπτικά μικρογεύματα και κύρια γεύματα. Αν χρησιμοποιείτε λεβοντόπα, διαλέξτε μικρογεύματα χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, για να μην εμποδίζεται η απορρόφηση της λεβοντόπα. Να μερικά παραδείγματα.

Πρωινό

Ένα αυγό μαγειρεμένο όπως σας αρέσει
1 φέτα φρυγανισμένο ψωμί ολικής αλέσεως
με βούτυρο και μαρμελάδα
120 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένο
με ασβέστιο
Καφέ ή τσάι

Μικρογεύμα νωρίς το απόγευμα

1 φρούτο, όπως μπανάνα,
μήλο ή 1/2 φλιτζάνι σταφύλια,
βατόμουρα ή κεράσια

Μικρογεύμα αργά το απόγευμα

1/2 φλιτζάνι παγωτό

Ενδιάμεσο πρωινό μικρογεύμα

Αναψυκτικό βατόμουρου-ροδάκινου
(βλέπε Συνταγές)

Μικρογεύμα στο τέλος του πρωινού

Φρυγανισμένο κουλούρι Θεσσαλονίκης
με βούτυρο
120 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένο
με ασβέστιο

Βραδινό:

Κοτόπουλο με καυτερή πιπεριά
(βλέπε Συνταγές)
1 φέτα σκορδόψωμο
1/4 φλιτζανιού τουρσί λάχανο
120 γραμ. χυμό σταφυλιού

Μικρογεύμα πριν τον ύπνο

Μια μπανάνα ή ένα άλλο φρούτο

Μεσημεριανό

1 φλιτζάνι ψητά φασόλια
1/2 φλιτζάνι κομμένα καρότα
240 γραμ. γάλα 1.5 %
(μπορείτε να χρησιμοποιήσετε
γάλα σόγιας ή ρυζιού αν το επιθυμείτε)
4 κρακεράκια ολικής αλέσεως
30 γραμ. τυρί

Διαιτητικές πληροφορίες (κατά προσέγγιση): 2223 θερμίδες, 359 γραμ. υδατάνθρακες, 78 γραμ. πρωτεΐνης, 61 γραμ. λίπους, 26 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 344mg χοληστερίνης 2277mg, νάτριο, 40 γραμ. φυτικές ίνες.

Αναπροσαρμογή πρωτεϊνών

Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον χρειάζονται τόσες πρωτεΐνες όσες και οι άλλοι άνθρωποι, και συχνά κάπως περισσότερες. Αν δεν παίρνετε λεβοντόπα, οι πρωτεΐνες δεν αποτελούν πρόβλημα, επίσης αν παίρνετε τη λεβοντόπα αρκετά πριν από το γεύμα, τότε αυτή θα απορροφηθεί πριν την πρωτεΐνη. Αν όμως παίρνετε τη λεβοντόπα 30-60 λεπτά πριν το γεύμα ή τα πρωτεϊνούχα μικρογεύματα, θα διαπιστώσετε ότι η απορρόφηση της παρεμποδίζεται. Αν έχετε σοβαρές κινητικές διακυμάνσεις του τύπου "ON-OFF", τότε θα δείτε πως η αναπροσαρμογή της πρόσληψης πρωτεϊνών βοηθάει.

Αυτό δεν αποτελεί αναγκαία ένα πρόβλημα. Ένα μέσο γεύμα συνήθως περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες από όσο χρειάζεται κανείς, γι' αυτό είναι δυνατό να παίρνετε την επαρκή ποσότητα πρωτεϊνών, που χρειάζεσθε για να διατηρηθείτε υγιείς.

Είναι όμως σημαντικό να πάρετε αρκετές πρωτεΐνες για να καλύψετε τις ανάγκες σας. Ζητήστε από το γιατρό σας να σας συστήσει ένα διαιτολόγο- διατροφολόγο, ο οποίος θα υπολογίσει τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες και θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε το διαιτολόγιό σας.

Αν είστε κατά τα άλλα υγιής, τότε χρειάζεστε ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ανά κιλό βάρος σώματος την ημέρα. Για παράδειγμα ένας άνθρωπος που ζυγίζει 75 κιλά, χρειάζεται περίπου 75 γραμμάρια πρωτεΐνης κάθε μέρα.

Οι πρωτεΐνες περιέχονται σε όλες τις τροφές εκτός από τα φρούτα. Στον πίνακα αναφέρονται κάποιες συνηθισμένες τροφές με την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη προκειμένου να βοηθηθείτε στο σχεδιασμό του διαιτολογίου σας.

Περιεκτικότητα συνηθισμένων τροφών σε πρωτεΐνες

Τροφή	Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (περίπου)
Ψωμί: (1 φέτα)	3 γραμμάρια
Κρέας, πουλερικά, ψάρια: 30 γραμμάρια	7 γραμμάρια
Λαχανικά: 1/2 φλιτζάνι	2 γραμμάρια
Φρούτα: 1/2 φλιτζάνι	0 γραμμάρια
Γάλα: 240 γραμμάρια	8 γραμμάρια
Γιαούρτι: 240 γραμμάρια	9 γραμμάρια
Αυγό: 1 μεγάλο	6 γραμμάρια
Τυρί: 30 γραμμάρια	7 γραμμάρια
Μαγειρεμένα ξερά φασόλια, φακές, αρακάς: 1 φλιτζάνι	20 γραμμάρια
Φυστικοβούτυρο: 1 κουτάλι της σούπας	4 γραμμάρια
Καρύδια: 4 κουτάλια της σούπας (30 γραμ.)	4 γραμμάρια

Διαιτολόγιο μιας ημέρας με προσαρμοσμένη πρόσληψη πρωτεϊνών

Το παράδειγμα προορίζεται για άτομο 68 κιλών. Υπολογίζοντας 1 γραμμάριο πρωτεΐνης ένα κιλό βάρος σώματος, αυτό το άτομο χρειάζεται περίπου 68 γραμμάρια πρωτεϊνών κάθε μέρα. Έχει σημασία να μοιράσετε την ποσότητα των πρωτεϊνών εξίσου στα τρία κύρια γεύματα (μην ανησυχείτε αν πέσετε έξω ένα γραμμάριο), επειδή δεν πρέπει να παίρνετε μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών σε ένα γεύμα μόνο.

Πρωινό:

- (24 γραμμάρια πρωτεϊνών)
- 2 αυγά, μαγειρεμένα όπως σας αρέσει
- 2 φέτες μπέικον
- 120 γραμ. χυμό πορτοκαλιού
- ενισχυμένο με ασβέστιο
- 2 φέτες φρυγανισμένο ψωμί ολικής
- αλέσεως με βούτυρο
- 2 κουταλιές της σούπας μαρμελάδα,
- πελτέ ή μέλι
- Καφέ ή τσάι

Ενδιάμεσο πρωινό μικρογεύμα

- (0 γραμμάρια πρωτεϊνών)
- 120 γραμ. χυμό κράνων

Μεσημεριανό:

- (24 γραμμάρια πρωτεϊνών)
- 2 φλιτζάνια φασολάδα
- 2 μεγάλα κράκερ σικάλεως
- 120 γραμ. γάλα 1. 5% (μπορείτε να
- χρησιμοποιήσετε
- γάλα σόγιας ή ρυζιού)
- 1/2 φλιτζάνι σπανάκι σοταρισμένο με βούτυρο
- 2 μικρά μπισκότα σοκολάτας
- Καφέ ή τσάι

Απογευματινό μικρογεύμα

- (0 γραμμάρια πρωτεϊνών)
- 1 φλιτζάνι τεμαχισμένα φρούτα

Βραδινό

- (27 γραμμάρια πρωτεϊνών)
- 90 γραμ. ψητό σολομό
- 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένη
- κίτρινη κολοκύθα
- 1/2 ντομάτα
- 1 αχλάδι
- 1 φλιτζάνι παγωτό φρούτου
- Καφέ ή τσάι

Διαιτητικές πληροφορίες (κατά προσέγγιση): 2108 θερμίδες, 328 γραμ. υδατάνθρακες, 75 γραμ. πρωτεϊνών, 61 γραμ. λίπος, 24 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 555 γραμ. χοληστερόλη, 2243 mg νάτριο, 27 γραμ. φυτικές ίνες.

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα υποδείγματα γευμάτων, που μπορεί να σας φανούν χρήσιμα. Μπορείτε να κάνετε αλλαγές και να αντικαταστήσετε με κάποια από αυτά τα γεύματα, που περιγράφονται στα διαιτολόγια της μιας ημέρας. Επίσης μπορεί να τα χρησιμοποιήσετε σαν οδηγούς για να σχεδιάσετε τα προσωπικά σας διαιτολόγια.

Οι τροφές επιλέχθηκαν επειδή έχουν μεγάλη θρεπτική αξία ή επειδή καλύπτουν την ακατανίκητη όρεξη για γλυκά, οπότε συνδυάζονται με άλλα τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας.

Στις συνταγές αυτές το βούτυρο μπορεί να αντικατασταθεί με μαργαρίνη. Ο πελτέ μπορεί να αντικατασταθεί με μαρμελάδα ή μέλι. Το γάλα είναι περιεκτικότητας 1. 5% σε λιπαρά ή πλήρως αποβουτυρωμένο. Αν νομίζετε ότι το αγελαδινό γάλα παρεμποδίζει την απορρόφηση της λεβοντόπα, τότε μπορεί να αντικατασταθεί με ενισχυμένο υποκατάστατο, όπως γάλα σόγιας ή ρυζιού, το οποίο έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες κατά 5 γραμμάρια ανά 250 γραμμάρια.

Υποδείγματα πρωινού γεύματος

1 φλιτζάνι νιφάδες δημητριακών ολικής άλεσης

1 φλιτζάνι γάλα

240 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο

1 φρυγανισμένο μικρό κέικ ολικής αλέσεως (muffin) ή 1 σταφιδόψωμο με βούτυρο και πελτέ

1 1/2 φλιτζάνι βρώμη μαγειρεμένη με 2 κουταλιές σταφίδες

1/2 φλιτζάνι γάλα

240 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο

1 κουλούρι ολικής αλέσεως, φρυγανισμένο, με βούτυρο ή τυρί κρέμα

2 φρυγανιές με σταφίδες και βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας μαρμελάδα

1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης με σταφίδες

1 φλιτζάνι γάλα



240 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο

2 κατεψυγμένες βάφλες, φρυγανισμένες

1/4 φλιτζάνι σιρόπι

2 κουταλιές του γλυκού βούτυρο ή μαργαρίνη

240 γραμ. γάλα

1 φλιτζάνι φρουτοσαλάτα

1/4 φλιτζάνι βρασμένα δαμάσκηνα

1 φέτα άσπρο ψωμί φρυγανισμένο

1 κουτάλακι του γλυκού βούτυρο

2 κουτάλια σούπας σιρόπι

240 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένο με ασβέστιο

Τηγανιτό πρωινό για ένα άτομο (Βλέπε κεφάλαιο συνταγών)



ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Σάντουιτς με κοτόπουλο, γαλοπούλα ή βοδινό:

60 γραμ. μαγειρεμένο κοτόπουλο, γαλοπούλα, ή βοδινό

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως

μαρούλι, μαγιονέζα, ντομάτα, κρεμμύδι, μουστάρδα, αν το επιθυμείτε

1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά της εκλογής σας

240 γραμμάρια χυμό κράνων

1 μήλο

1/2 φλιτζάνι κομμένα καρότα

1 φλιτζάνι μακαρόνια σπαγγέτι με 1/2 φλιτζάνι σάλτσα μαρινάρα, 1 κεφτέ

2 φέτες σκορδόψωμο

1 φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελών ή μπρόκολα με λεμόνι και βούτυρο

240 γραμ. χυμό κράνων

2 μπισκότα



1 1/2 φλιτζάνι μπιζέλια ή φακές σούπα
Μικρή σαλάτα με σως της επιλογής σας
240 γραμ. χυμό κράνων
30 γραμ. τυρί
4 κράκερς ολικής αλέσεως
1/2 φλιτζάνι κομμένο πεπόνι ή άλλο φρούτο της επιλογής σας



1 κατεψυγμένη πίτα με φασόλια και τυρί
1 μπανάνα ή 1 μήλο ή άλλο φρούτο
240 γραμ. χυμό σταφυλιού

Σαλάτα τόνου - ζυμαρικών: 60 γραμ. τόνο από κονσέρβα, 1 φλιτζάνι βρασμένα κοφτά μακαρόνια,
2 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα με λίγα λιπαρά (light)
1/2 φλιτζάνι κομμένα καρότα
1/2 φλιτζάνι κομμένα φρούτα
240 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο.

1 μπιφτέκι λαχανικών (σόγιας)
1 ψωμάκι για σάντουιτς
1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο λάχανο /ή αντίστοιχα λαχανικά
1/2 φλιτζάνι πολτό μήλου
1/2 ντομάτα
240 γραμ. γάλα



60-90 γραμ. ψημένο ζαμπόν
1 φλιτζάνι (180 γραμ.) βραστές πατάτες, 1 κουτάλι της σούπας κρέμα γάλακτος
1/2 φλιτζάνι καρότα σοταρισμένα με βούτυρο
1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο λάχανο /ή αντίστοιχα λαχανικά
240 γραμ. χυμό ντομάτας χωρίς αλάτι
1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με 1 κουταλάκι βούτυρο
1 φέτα τούρτα φρούτων ή τάρτα φρούτων

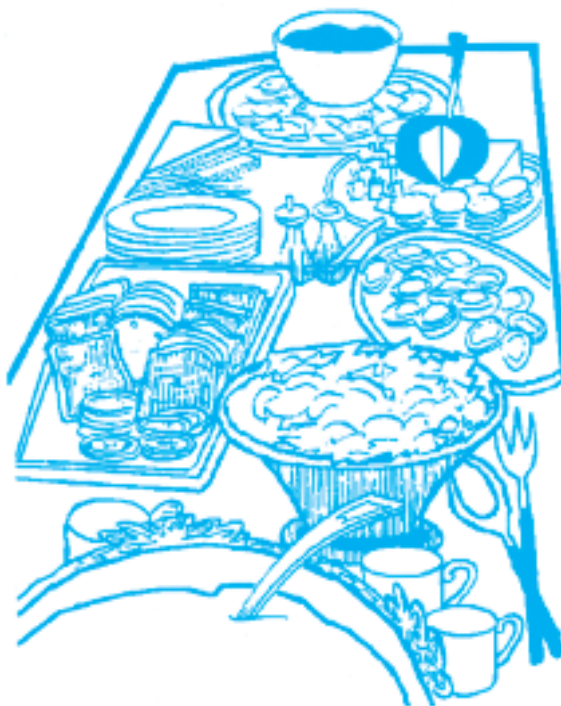
60-120 γραμ. ρολό κιμά
1/2 φλιτζάνι πουρέ πατάτες
1/2 φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελών ή μπρόκολα σοταρισμένα με βούτυρο και χυμό λεμονιού

1 ψωμάκι από καλαμποκάλευρο με βούτυρο και ζελέ
 240 γραμμάρια χυμό φρούτων της επιλογής σας
 1 φέτα κέικ με άχνη ζάχαρη

ΜΠΟΥΦΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ Ή ΔΕΙΠΝΟ

Ένας καλός τρόπος για να συνθέσετε ένα υγιεινό μενού είναι ο μπουφές ενός εστιατορίου. Αν χρειάζεται να περιορίσετε τις πρωτεΐνες, απλά σερβιριστείτε μικρές ποσότητες κρέατος, πουλερικών, ψαριών, αυγών ή γαλακτοκομικών και προσθέστε άφθονα φρούτα, λαχανικά, ψωμί και σιτηρά. Να ένα παράδειγμα:

Πρωτεΐνες: Επιλέξτε μικρές μερίδες ρολού από κιμά, ψητά ψάρια, κοτόπουλο ή ψητό βοδινό/χοιρινό (Μια μερίδα 90 γραμμαρίων έχει περίπου το μέγεθος μια τράπουλας)
 Λαχανικά 1-2 φλιτζάνια
 Φρουτοσαλάτα 1-2 φλιτζάνια
 Ψωμάκι ολικής αλέσεως ή ψωμάκι για σάντουιτς, βούτυρο ή μαργαρίνη
 Χυμός φρούτων (240 γραμ.)
 Επιδόρπιο- Μέτρια μερίδα.



Ενδιάμεσα μικρογεύματα

Τα ενδιάμεσα μικρογεύματα είναι χρήσιμα για αρκετούς λόγους:

- Βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου του αίματος. Οι διαβητικοί και όσοι πάσχουν από υπογλυκαιμία μπορεί να βοηθηθούν από περιορισμένου μεγέθους κύρια γεύματα και ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αυτό δεν επιτρέπει τις απότομες διακυμάνσεις των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος (απότομη άνοδος και αμέσως μετά πτώση σε πολύ χαμηλά επίπεδα).
- Μπορεί να σας βοηθήσουν να ξαναβάλετε το χαμένο σας βάρος. Τρία μικρά κύρια γεύματα και συχνά ενδιάμεσα μικρογεύματα, καθημερινά, σας δίνουν τις επιπλέον θερμίδες, που χρειάζεστε για να αυξήσετε το βάρος σας. Είναι πιο εύκολη η λήψη μικρών γευμάτων από το να προσπαθήσει κανείς να φάει ένα μεγάλο γεύμα.
- Τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, προλαμβάνουν το "κάψιμο" στο στομάχι. Όταν τρώει κανείς ενδιάμεσα μικρογεύματα, αντί ένα μεγάλο γεύμα, προλαμβάνει την υπερπλήρωση του στομάχου, που μπορεί να οδηγήσει σε κάψιμο στο στομάχι. Προσοχή: για να αποφύγετε το νυχτερινό κάψιμο στο στομάχι, να τρώτε το βραδινό σας αρκετές ώρες πριν ξαπλώσετε και να μην τρώτε τίποτε πριν τον ύπνο.
- Τα μικρογεύματα βοηθούν στην καταπολέμηση της κόπωσης. Αν τρώει κανείς μικρές ποσότητες κάθε 1-2 ώρες, βοηθά στην σταθερή παροχή γλυκόζης στο αίμα. Η γλυκόζη χρησιμοποιείται για ενέργεια και μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κόπωσης.

Τα μικρογεύματα, που περιγράφονται παρακάτω έχουν επιλεγεί με προσοχή. Έχουν "θερμιδική πυκνότητα", που σημαίνει ότι παρέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά και όχι απλά κενές θερμίδες". Έχουν επίσης χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, έτσι αν χρησιμοποιείτε λεβοντόπα, είναι πιθανόν ότι δεν θα επηρεάσουν την απορρόφησή τους.

Φρουτο-πολτός με Instant Breakfast

240 γραμ. γάλα σόγιας ή ρυζιού
1 μπανάνα ή 1 φλιτζάνι άλλα φρούτα
1 κουτάλι της σούπας Carnation Instant Breakfast

Χτυπήστε όλα τα συστατικά μαζί στο μπλέντερ. Η ποσότητα αντιστοιχεί σε μια μερίδα.

Σημείωση: Το Carnation Instant Breakfast είναι μια εμπλουτισμένη σκόνη που μπορεί να προσθέσει κανείς στο γάλα ή σε υποκατάστατο γάλακτος και να παρασκευάσει ένα "θερμιδικά πυκνό" ρόφημα. Το Instant Breakfast περιέχει μικρές ποσότητες από τα στερεά συστατικά του γάλακτος. Τα άτομα που είναι ευαίσθητα στο γάλα ή τις πρωτεΐνες του γάλακτος καλό είναι να χρησιμοποιήσουν τον Φρουτο-πολτό με Ensure.

Φρουτο-πολτός με Ensure

240 γραμ. Ensure
1 φλιτζάνι κομμένες φράουλες, ροδάκινα ή άλλα φρούτα (φρέσκα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα)
2 κουταλιές ζάχαρη

Χτυπήστε καλά όλα μαζί στο μπλέντερ. Η ποσότητα αντιστοιχεί σε μια μερίδα.

Αυγό και χυμός κράνων

1 σκληρό αυγό
240 γραμ. χυμός κράνων

Φυστικοπούτυρο και χυμός

1 κουταλάκι του γλυκού φυστικοπούτυρο
1 κράκερ ολικής αλέσεως
180-240 γραμ. χυμό φρούτων ή λαχανικών της επιλογής σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Κατάλογος αγοράς

Το κεφάλαιο αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα τρόφιμα και τα προϊόντα, που χρειάζονται για το σχεδιασμό ενός διαιτολογίου. Κάποια από αυτά τα βρίσκει κανείς εύκολα στα σούπερ μάρκετ, όμως μπορεί να μην είστε εξοικειωμένοι μ' αυτά. Κάποια άλλα είδη είναι πιο δύσκολο να τα εντοπίσετε.

Τα μεγάλα καταστήματα τροφίμων έχουν πολλές ιδιαίτερες κατηγορίες τροφίμων και μπορούν να δεχθούν παραγγελίες και για προϊόντα που δεν πωλούν συνήθως. Τα καταστήματα ειδών υγιεινής διατροφής επίσης διαθέτουν τα περισσότερα από τα προϊόντα αυτά.

Χυμός πορτοκαλιού ενισχυμένος με ασβέστιο. Ο χυμός πορτοκαλιού ενισχυμένος με ασβέστιο είναι μια πλούσια πηγή ασβεστίου που απορροφάται καλά. Περιέχει όσο ασβέστιο και το γάλα. Οι εταιρίες Tropicana, Minute Maid* και πολλές άλλες προσφέρουν χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο που διατίθεται σε χάρτινη συσκευασία και συντηρείται στο ψυγείο των καταστημάτων τροφίμων. Αρκετές εταιρίες όπως και η Minute Maid διαθέτουν επίσης και κατεψυγμένο χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο που συντηρείται στο τμήμα κατεψυγμένων προϊόντων των καταστημάτων τροφίμων.



Υποκατάστατα γάλακτος (εναλλακτικές μορφές γάλακτος). Το αγελαδινό γάλα έχει υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών - οκτώ γραμμάρια σε κάθε 240 γραμ. γάλακτος - και μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον. Οι πρωτεΐνες παρεμποδίζουν την απορρόφηση της λεβοντόπα. Μερικοί θεωρούν ότι οι πρωτεΐνες του γάλακτος επηρεάζουν περισσότερο την απορρόφηση της λεβοντόπα, από τις πρωτεΐνες άλλων τροφών π.χ. κρέας, πουλερικά, ψάρια και φυτικές πρωτεΐνες. Επειδή το γάλα είναι πλούσιο σε ασβέστιο και βιταμίνη D θεωρείται σαν μια από τις καλύτερες πηγές αυτών των θρεπτικών ουσιών. Αν αποφεύγει κανείς το αγελαδινό γάλα, τότε δυσκολεύεται να προσλάβει αρκετό ασβέστιο και βιταμίνη D από το καθημερινό του διαιτολόγιο.

Υπάρχουν όμως υποκατάστατα γάλακτος, χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες που μπορείτε να δοκιμάσετε. Αυτά μπορούν να καταναλωθούν με δημητριακά, στο μαγείρεμα, με χυμούς και πολτούς φρούτων. Να προσέχετε τα υποκατάστατα, που επιλέγετε να είναι εμπλουτισμένα με ασβέστιο και βιταμίνη D- δεν είναι όλα ενισχυμένα. Εγώ συνιστώ: Westroy soy Beverage*. Προσέξτε να πάρετε την ενισχυμένη έκδοση. Μπορείτε να βρείτε το προϊόν στα μεγάλα καταστήματα τροφίμων και ειδών υγιεινής διατροφής. Αν δεν το διαθέτει το τοπικό σας κατάστημα, μπορείτε να το παραγγείλετε από:

Westbrae Natural Foods* Carson CA 90746

To Rice Dream* είναι ένα άλλο υποκατάστατο γάλακτος, που αρέσει σε πολλούς. Κυκλοφορεί απλό, με άρωμα βανίλιας και σοκολάτας. Προσέξτε να διαλέξετε την ενισχυμένη έκδοση. Διανέμεται από:

Imagine Foods, Inc*.

350 Cambridge Avenue, Suite 350

Palo Alto CA94306

Μπιφτέκια*. Το κρέας περιέχει μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών. Αν χρειάζεται να περιορίσετε την ποσότητα των πρωτεϊνών, υπάρχουν αρκετά νόστιμα υποκατάστατα. Πειραματιστείτε μέχρι να βρείτε ποιο σας αρέσει. Συνιστώ αυτά που παρασκευάζονται από σόγια, επειδή η σόγια έχει μοναδικές προστατευτικές φυτοχημικές ουσίες, που δεν υπάρχουν σε άλλες τροφές. Παραδείγματα: Morningstar Farms "Better" n Burgers" και Boca Burgers.* Τα περισσότερα μεγάλα καταστήματα τροφίμων διαθέτουν αυτά τα προϊόντα στην κατάψυξη.

Σούπες "κονσέρβα"*. Για γρήγορα και εύκολα γεύματα μπορεί να θελήσετε να διατηρήσετε ένα απόθεμα από σούπες σε κονσέρβα για άμεση χρήση.

Καλή εκλογή είναι οι σούπες που γίνονται από μαγειρεμένα ξερά φασόλια, μπιζέλια ή φακές επειδή περιέχουν τις περισσότερες φυτικές ίνες σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα. Συνιστώ να διαλέξετε σούπες με μικρή περιεκτικότητα σε νάτριο και κεκορεσμένα λίπη

Μερικά παραδείγματα:

Campell's Healthy Request*

Healthy Choice

Progresso 99% fat free Lentil



Δημητριακά για πρωινό- Υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες. Για να αυξήσετε τις φυτικές ίνες στο καθημερινό σας διατολόγιο, τα δημητριακά για πρωινό είναι μια καλή λύση. Διάλεξε αυτά που έχουν τουλάχιστον πέντε γραμμάρια φυτικών ινών ανά μερίδα. Κάποιες καλές επιλογές είναι:

Nabisco Shredded Wheat Spoon Size*
(5 γρ. φυτικές ίνες σε ένα φλιτζάνι [49 γραμ.]).

Nabisco Shredded Wheat 'N Bran* (8 γραμμάρια φυτικές ίνες σε 1 και 1/4 φλιτζάνι [59 γραμ.])

Post Grape-nuts* (5 γραμ. φυτικές ίνες σε 1 φλιτζάνι [58 γραμ.])

Post Raisin Bran* (8 γραμ. φυτικές ίνες σε 1 φλιτζάνι [59 γραμ.])

General Mills Multi - Bran Chex* (7 γραμ. φυτικές ίνες σε 1 και 1/4 φλιτζάνι [58 γραμ.])

General Mills Total Raisin Bran* (5 γραμ. φυτικές ίνες σε 1 φλιτζάνι [55 γραμμάρια])

Σημείωση: Το General Mills Fiber One* περιέχει 13 γραμ. φυτικές ίνες σε μισό φλιτζάνι, περιέχει όμως ασπαρτάμη. Υπάρχουν μη τεκμηριωμένες αναφορές ότι ίσως, μερικοί ασθενείς με νόσο του Parkinson, έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες από τη χρήση ασπαρτάμης.

* Σ.τ.Μ.: Τα προϊόντα αυτά αφορούν τους κατοίκους των Η.Π.Α. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το διατολόγο σας για τα αντίστοιχα προϊόντα που διατίθενται στην Ελλάδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Συνταγές

Παγωμένος πολτός Μπανάνας - Κερασιών

Μια μερίδα

Ο λιναρόσπορος είναι μια πηγή διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών καθώς και υγιεινών λιπαρών οξέων. Τα κεράσια περιέχουν ανθοκυανίνες και βιοφλαβινοειδή, που είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά και μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου και να ανακουφίσουν τον πόνο και τη φλεγμονή σε αρθρίτιδες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υποκατάστατο γάλακτος αν το επιθυμείτε (κεφάλαιο 8) Αναδημοσιεύεται με άδεια του Cherry Marketing Institute.

- 1 κουτάλι του γλυκού λιναρόσπορος
- 1 καθαρισμένη πολύ ώριμη μπανάνα
- 1 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα κεράσια
- 1 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα

Αλέστε στο μπλέντερ πρώτα τους σπόρους. Προσθέστε τα φρούτα και το γάλα και δουλέψτε τα μέχρι να γίνουν ένα λείο μίγμα. Σερβίρετε αμέσως. Αν είναι στυφό το μίγμα προσθέστε 1 κουτάλι της σούπας μέλι.

Διαιτητικές πληροφορίες ανά μερίδα: 354 θερμίδες, 70 γραμ. υδατάνθρακες, 13 γραμ. πρωτεΐνες, 4 γραμ. λίπος, 1 γραμ. κεκορεσμένο λίπος, 4mg χοληστερόλη, 132mg νάτριο, 9 γραμ. φυτικές ίνες.

Αρσιστικό ποτό από βατόμουρα και ροδάκινο

Τέσσερις μερίδες

Να είστε σίγουροι ότι θα τονώσετε το σώμα και το πνεύμα, όταν πιείτε αυτό το αναζωογονητικό ποτό. Τα βατόμουρα είναι πηγή θρεπτικών ουσιών, που προστατεύουν την υγεία.

Αναδημοσιεύεται με την άδεια της Oregon Raspberry & Blackberry Commission.

- 2 φλιτζάνια φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα
- 1 κουτί νέκταρ ροδάκινου (330 γραμμάρια)
- 2 κουτάλια του γλυκού χυμό λεμονιού
- 3 κουτάλια της σούπας ζάχαρη (3 ως 4 κουτάλια)
- 480 γραμμάρια θρυμματισμένο πάγο (περίπου)
- Αεριούχο μεταλλικό νερό (προαιρετικό)

Θρυμματίστε τα βατόμουρα και περάστε τα μέσα από σίτα μέχρι να σχηματίσετε περίπου 1 φλιτζάνι πολτό (αν τα βατόμουρα είναι κατεψυγμένα να τα αποψύξετε αρκετά πριν τα θρυμματίσετε). Ενώστε τον πολτό με τα άλλα συστατικά, ανακατέψτε και βάλτε το μίγμα σε παγωμένα ποτήρια. Το αεριούχο μεταλλικό νερό είναι μια καλή προσθήκη και μπορεί να προστεθεί στα ποτήρια αν το επιθυμείτε.

Διατηρητικές πληροφορίες ανά μερίδα: 135 θερμίδες, 34 γραμ. υδατάνθρακες, 1 γραμ. πρωτεΐνες, 0 γραμ. λίπους, 0 γραμ. κεκορεσμένου λίπους, 0mg χοληστερόλης, 8 mg νάτριο, 4 γραμ. φυτικές ίνες.

Τηγανητό Πρωινό (για ένα άτομο)

Αυτή η ποσότητα μπορεί να διπλασιαστεί ή να τριπλασιασθεί αν υπάρξει ανάγκη Σπρί λαδιού μαγειρικής, όπως π.χ. το Pam*

- 1/2 κουτάλι βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1/4 φλιτζανιού κρεμμύδια χονδροκομμένα (2, 5 εκ.)
- 1/4 φλιτζανιού πράσινες ή κόκκινες πιπεριές για γέμισμα κομμένες σε φέτες 2, 5 εκ.
- 1 μικρή πατάτα (περίπου 90 γραμμάρια) ψημένη και κομμένη σε κομμάτια 2, 5 εκ.
- 1/4 κουταλιού Season – All* σως (ή όποια σως προτιμάτε)
- 1 αυγό μαγειρεμένο όπως εσείς θέλετε
- 1 φέτα φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο και ζελέ.
- 240 γραμ. χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένου με ασβέστιο.

Ψεκάστε ένα αντικοληπτικό τηγάνι με το σπρέι λαδιού και θερμάνετε το σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το βούτυρο, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές. Ανακατέψτε και ψήστε για περίπου 3 λεπτά. Προσθέστε την πατάτα και ραντίστε με το Season-All. Μαγειρέψτε ανακατεύοντας καλά για 3 λεπτά ή μέχρι να πάρει καστανό χρώμα ή πατάτα. Στο ενδιάμεσο ψήστε το αυγό. Βάλτε τα λαχανικά στο πιάτο και προσθέστε από πάνω το αυγό. Σερβίρετε με φρυγανισμένο ψωμί και χυμό πορτοκαλιού. Είναι μερίδα για ένα άτομο.

Διαιτητικές πληροφορίες (κατά προσέγγιση): 488 θερμίδες, 84 γραμ. υδατάνθρακες, 13 γραμ. πρωτεΐνες, 13 γραμ. λίπος, 6 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 228 mg χοληστερόλη, 367mg νάτριο, 6 γραμ. φυτικές ίνες.

Πικάντικη σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια

Τέσσερις μερίδες

Όλα τα ξερά όσπρια αποτελούν μια θαυμάσια πηγή φυτικών ινών καθώς και σημαντικών ιχνοστοιχείων. Το αβοκάντο προσθέτει λίπη ευνοϊκά για την καρδιά.

1 κονσέρβα (465 γραμ.) μαυρομάτικα φασόλια (στραγγισμένα και ξεπλυμένα)
 1 φλιτζάνι φιλοκομμένη ώριμη ντομάτα
 1/2 φλιτζάνι φιλοκομμένα γλυκά κρεμμύδια
 1/2 φλιτζάνι φιλοκομμένο αγγουράκι
 3 κουτάλια της σούπας κόκκινο ξύδι
 3 κουτάλια της σούπας ελαιόλαδο
 1/4 κουτάλι του γλυκού αλάτι
 1/4 κουτάλι του γλυκού πιπέρι
 1/2 κουτάλι του γλυκού ρίγανη
 1/2 κουτάλι του γλυκού ξεραμένο μαϊδανό
 1/2 κουτάλι του γλυκού ξεραμένο βασιλικό
 1/2 κουτάλι του γλυκού κόκκινο πιπέρι (προαιρετικό)
 1 αβοκάντο, καθαρισμένο και φιλοκομμένο.

Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τα φασόλια, τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και το αγγουράκι. Σ' ένα μικρό μπολ χτυπήστε μαζί το λάδι και το ξύδι το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη το βασιλικό και το κόκκινο πιπέρι. Ρίξτε το μίγμα πάνω από τα φασόλια και ανακατέψτε να πάει παντού. Παγώστε το ή σερβίρετε το σε θερμοκρασία δωματίου. Λίγο πριν το σερβίρισμα προσθέστε το αβοκάντο και ανακατέψτε.

Διαιτητικές πληροφορίες ανά μερίδα: 287 θερμίδες, 25 γραμ. υδατάνθρακες, 7 γραμ. πρωτεΐνες, 171 γραμ. λίπος, 26 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 0mg χοληστερόλη, 457mg νάτριο, 7 γραμ. φυτικές ίνες.

Κοτόπουλο με καυτερές πιπεριές

Έξι μερίδες

Δοκιμάστε συνδυασμό κοτόπουλου με πλιγούρι, αντί για κοτόπουλο με ψιδέ, για αλλαγή και θα δείτε πόσο αυξάνεται η πρόσληψη φυτικών ινών. Χρησιμοποιείτε ένα μικρό μπλέντερ για το εύκολο κόψιμο και θρυμμάτισμα.

250 γραμμάρια κονσερβοποιημένο χυμό τομάτας με μικρή περιεκτικότητα σε νάτριο.

1 κούπα πλιγούρι (θρυμματισμένο στάρι)

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

2 μέτρια κρεμμύδια φιλοκομμένα

4 σκελίδες σκόρδου πολτοποιημένες

3 βλαστούς σέλινου πολτοποιημένους

3 βλαστούς σέλινου κομμένους σε πλάτος 1 εκ.

3 καρότα τριμμένα

1 κονσέρβα (420 γραμ.) αποφλοιωμένα ντοματάκια με το χυμό τους.

1 κονσέρβα (375 γραμ.) κοτόπουλο σε νερό, στραγγισμένο

1 κονσέρβα (120 γραμ.) πράσινες καυτερές πιπεριές φιλοκομμένες

1/3 κούπας κόκκινο πιπέρι ή όσο σας αρέσει

2 κουτάλια του γλυκού τριμμένο κύμινο

1 κουτάλι του γλυκού ρίγανη

λίγο μαύρο πιπέρι

360 γραμ. νερό (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και μπύρα)

Σ' ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνετε το χυμό ντομάτας σε μέτρια φωτιά μέχρι να βράσει. Το τραβάτε από τη φωτιά και προσθέτετε το πλιγούρι. Το καλύπτετε και το αφήνετε να σταθεί για 10 λεπτά. Στο μεσοδιάστημα σε μια μεγάλη ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά το λάδι. Προσθέστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και βράστε για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το σέλινο, τα καρότα, τις ντομάτες με το χυμό τους και θρυμματίστε τις ντομάτες με ένα μεταλλικό κουτάλι. Σκεπάστε και βράστε, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 20 λεπτά. Προσθέστε τα φασόλια, το πλιγούρι, το κοτόπουλο, τις πιπεριές, το κόκκινο πιπέρι, το κύμινο, τη ρίγανη, το πιπέρι και τη μπύρα ή το νερό. Σιγοβράστε, έχοντας το φαγητό μισοσκεπασμένο για 30 λεπτά, ανακατεύοντας κάπου-κάπου για να μη κολλήσει.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα: 404 θερμίδες, 54 γραμ. υδατάνθρακες, 23 γραμ. πρωτεΐνες, 10 γραμ. λίπος, 2 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 37mg χοληστερόλη, 415mg νάτριο, 12 γραμ. φυτικές ίνες.

* * *

Σούπα με πατάτες, λάχανο και μπιζέλια.

Τέσσερις Μερίδες

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και κατεψυγμένα λαχανικά, αν το επιθυμείτε. Είναι δυνατόν να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε ποικιλία πατάτας, ίσως όμως να μη ροδίσει το ίδιο όμορφα. Μπορείτε να αφήσετε τη φλούδα της, προσθέτει αντίθεση χρώματος και παρέχει βιταμίνες και φυτικές ίνες.

1/2 κιλό λάχανο κομμένο σε κομμάτια 2 εκ.

2 κουτάλια της σούπας λάδι

750 γραμ. πατάτες russet ή Yukon Gold [καστανέρυθρες πατάτες] ακαθάριστες και κομμένες κομματάκια 1, 5 εκ.

1 φιλοκομμένο κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες

1/2 κουταλάκι του γλυκού κουρκούμι*

1 κονσέρβα (550 γραμ.) μπιζέλια στραγγισμένα και ξεπλυμένα

1/2 κιλό ζωμό κότας

1. Σε μια ρηχή μέτρια κατσαρόλα βράζετε περίπου μισό κιλό νερό. Προσθέτετε το λάχανο και βράζετε για τρία λεπτά. Το στραγγίζετε και το βάζετε δίπλα.

2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τις πατάτες και το κρεμμύδι και τα σοτάρετε μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν οι πατάτες , περίπου πέντε λεπτά. Προσθέστε το σκόρδο και το κουρκούμι και συνεχίστε το μαγείρεμα ανακατεύοντας συνεχώς για 1 λεπτό.

3. Προσθέστε το βρασμένο λάχανο, τα μπιζέλια και το ζωμό της κότας. Σιγοβράστε για 15 περίπου λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Διαιτητικές πληροφορίες ανά μερίδα: 485 θερμίδες, 84 γραμ. υδατάνθρακες, 15 γραμ. πρωτεΐνες, 11 γραμ. λίπος, 2 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 0mg χοληστερόλης, 470mg νάτριο, 13 γραμ. φυτικές ίνες.

*Σ.τ.Μ.: κουρκούμι=χρυσόρριζα, είδος μπαχαρικού.

Λιγκουΐνι με σάλτσα θαλασσινών.

Έξι Μερίδες

Τα θαλασσινά είναι άριστη πηγή πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας και πολλών ιχνοστοιχείων. Η σάλτσα τομάτας περιέχει λυκοπένιο, που μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.

1 κουτάλι της σούπας ελαιόλαδο

2 κουτάλια του γλυκού λιωμένο σκόρδο

1 μπουκάλι (900 γραμ.) σάλτσα μαρινάρα

3 κονσέρβες (200 γραμ.) φιλοκομμένα χτένια [ή άλλα θαλασσινά], στραγγισμένα - Κρατούμε χωριστά το ζωμό τους.

1 κιλό ξερά λιγκουΐνι, βρασμένα σύμφωνα με την οδηγία της συσκευασίας και στραγγισμένα

1/4 κούπας τριμμένο μαϊδανό

Σε ένα βαθύ μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε το σκόρδο και σοτάρετε μέχρι να ξανθύνει, περίπου 1 λεπτό. Προσθέστε τη σάλτσα μαρινάρα και το ζωμό από τα θαλασσινά και αφήστε τα να πάρουν βράση. Προσθέστε τα θαλασσινά και αφήστε τα να βράσουν 5 λεπτά. Βάλτε τα λιγκουΐνι σε ένα μπολ σερβιρίσματος και περιχύστε τα με τη σάλτσα. Πασπαλίστε με μαϊδανό.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα: 563 θερμίδες, 74 γραμ. υδατάνθρακες, 35 γραμ. πρωτεΐνες, 12 γραμ. λίπη, 2 γραμ. κεκορεσμένα λίπη, 60mg χοληστερόλη, 137mg νάτριο, 5 γραμ. φυτικές ίνες.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

"Ρωτήστε την ειδική στη νόσο του Πάρκινσον Διαιτολόγο" *Kathryn Holden, MS, RD*

Έχετε μήπως ερωτήσεις για τη διατροφή των παρκινσονικών; το National Parkinson Foundation έχει μια ηλεκτρονική ιστοσελίδα για τους ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον, τους συγγενείς, τους φίλους τους, τους προέδρους των συλλόγων τους και τους επαγγελματίες υγείας, στην οποία μπορείτε να απευθύνετε ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή στη νόσο του Πάρκινσον.

Η ιστοσελίδα συντονίζεται από την Kathryn Holden, MS, RD (συγγραφέα του *Νόσος του Πάρκινσον: Η διατροφή έχει σημασία*) μια πτυχιούχο διαιτολόγο - διατροφολόγο που εξειδικεύεται στη νόσο του Πάρκινσον. Θα πάρετε κάθε μέρα μια επεξεργασία όλων των ερωτήσεων που έγιναν την προηγούμενη μέρα. Μπορείτε να στείλετε και εσείς τις δικές σας ερωτήσεις με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, να διαβάσετε αρχειοθετημένες ερωτήσεις και απαντήσεις ή να ανατρέξετε σε εξειδικευμένα θέματα που συζητήθηκαν στο παρελθόν. Μερικά από τα θέματα αυτά περιλαμβάνουν:

- Kava kava
- Coral calcium
- Οστεοπόρωση
- Βιταμίνη E
- St John's Wort
- Πράσινο τσάι
- Μετεωρισμός
- Ανορεξία
- Πέτρες στα νεφρά
- Κουκιά
- Βιταμίνη B6
- Ανορεξία
- Κινίνη
- Διατροφή με γαστρικό σωλήνα
- Ουρική αρθρίτις
- Σ. διαβήτης

Για να συνδεθείτε με την ιστοσελίδα

Συνδεθείτε με την ιστοσελίδα του NPF: <http://www.parkinson.org>.

Στη σελίδα Home εντοπίστε το : "Ρωτήστε την ειδική στη νόσο του Πάρκινσον Διαιτολόγο"
Κάντε κλικ στη σύνδεση. Ακολουθείστε τις οδηγίες για την εγγραφή σας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Πηγές στο Διαδίκτυο

American Dietetic Association

Βρείτε ένα διαιτολόγο-διατροφολόγο στην περιοχή σας, Δείτε την καθημερινή Διατροφική Συμβουλή και άλλα θέματα.

http: //www. eatright.org

Nutrition Analysis Tool. Επιτρέπει στον αναγνώστη να εισάγει μια λίστα από τρόφιμα για διατροφική ανάλυση, επίσης σας επιτρέπει να υπολογίσετε πόσες θερμίδες καίτε στη διάρκεια της ημέρας **http: //www.nat.uiuc.edu/**



Nutrition Navigator. Οδηγός αξιολόγησης των ιστοσελίδων διατροφής από μια από τις πιο αξιосέβαστες σχολές Διατροφής του κόσμου.

http: //navigator.tufts. edu/

Parkinson's Disease: Nutrition You Can Live With: Αυτή η ιστοσελίδα εστιάζει στις ειδικές διατροφικές ανάγκες των ατόμων με νόσο του Πάρκινσον. Ανήκει σε πτυχιούχο διαιτολόγο- διατροφολόγο που εξειδικεύεται στη νόσο του Πάρκινσον. Θα βρείτε τη "Συμβουλή της Ημέρας" για τη νόσο του Πάρκινσον, μαζί με άρθρα που μπορείτε να κατεβάσετε στον υπολογιστή σας και πληροφορίες για παραγγελίες εκδόσεων, που έχουν σχέση με τη διατροφή των παρκινσονικών.

http: www.nutritionucanlivewith.com/

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Χρήσιμα Προϊόντα

Τα παρακάτω προϊόντα μπορούν να φανούν χρήσιμα σε κάποια άτομα με νόσο του Πάρκινσον.

Beano. Σε μορφή σταγόνων ή χαπιού το Beano περιέχει ένζυμα τα οποία βοηθούν στην πρόληψη του μετεωρισμού που προκαλούν συχνά τα φασόλια, το λάχανο και άλλες τροφές. Πολλά καταστήματα τροφίμων και τα φαρμακεία διαθέτουν Beano.

Unifiber. Μια σκόνη από φυτικές ίνες που μπορεί να αναμιχθεί με τα φαγητά προκειμένου να βοηθήσει στην κίνηση του εντέρου. Ο φαρμακοποιός σας μπορεί να το παραγγείλει από:

Niche Pharmaceuticals, Inc.
P.O. Box 949
Roanoke, TX76262
1-800-677-0355

NUTRITION YOU CAN LIVE WITH!
A Series of Diet Resources for People with Parkinson's Disease
Kathrynne Holden, MS, RD

For people with PD, their families, PD support groups, and health professionals: the *Nutrition You Can Live With* series is a must for maintaining optimal nutritional health.

Eat Well, Stay Well with Parkinson's Disease

Explains the nutritional hurdles that occur with PD and provides practical ways to overcome these obstacles and maintain good health. Covers nausea; B vitamin needs; heartburn/acid reflux; food, mood, & stress; protein-levodopa interactions; chewing and swallowing difficulties; medications, more. \$29.95

Cook Well, Stay Well with Parkinson's Disease

First-ever cookbook for those with PD! Lists nutrients and foods of special importance. Includes more than 170 recipes for appetizers, breakfast, main dishes, soups, salads, sandwiches, beverages, snacks, desserts. Special dishes for those who have problems with chewing, or handling eating utensils. Also includes one-day menu templates that allow the reader to design personal eating plans for special needs. \$19.95

Parkinson's Disease and Constipation: Audiocassette and Guidebook

A tape-and-booklet set designed to suit the needs of both individuals and support groups. Answers many important questions, provides easy ways to track intake of fiber and fluids; lists fiber sources. Can be used as a PD support group activity, or by the individual. \$14.95 (additional guidebooks \$3.00)

Parkinson's Disease: Guidelines for Medical Nutrition Therapy.

A manual for health professionals. Includes a three-ring binder with state-of-the-art guidelines for the health professional working with people who have PD. Updated annually. Contains unique information on nutrition support for those using levodopa, as well as PD medications and their nutrition implications. PD-specific assessment tools. Copy-ready patient handouts. \$49.95

Five Star Living, Inc.

760 S.E. Frontage Road

Fort Collins CO 80524

Tel: 877-565-2665 or 970-224-5066; Fax: 970-407-7755

E-mail: Sonja Johnston at sonjaj@1stclassdirect.com

<http://www.nutritionucanlivewith.com>

ORDER FORM

To order, or for any additional questions or comments, mail, fax, email, or phone:

Five Star Living, Inc., 760 S.E. Frontage Road, Fort Collins CO 80524

Toll-free: 1-877-565-2665 or 970-224-5066, Fax: 970-407-7755

E-mail: Sonja Johnston <sonjaj@1stclassdirect.com>

<http://www.nutritionucanlivewith.com>

NUMBER OF
BOOKS: SHIPPING/
HANDLING

Prices shown are in U.S. dollars

Eat Well, Stay Well with PD \$29.95 each

Cook Well, Stay Well with PD \$19.95 each

Parkinson's Disease & Constipation Tape/booklet \$14.95 each

Parkinson's Disease: Guidelines for Med. Nutrition Therapy \$49.95 each

Shipping/handling: Single copy book/tape orders add \$5.00 inside U.S.; \$12.00 outside U.S.

Shipping/handling: Single copy Parkinson's: Guidelines for Medical Nutrition Therapy add \$10.00 inside U.S.; \$17.00 outside U.S.

Multiple copy orders call, fax, or email for pricing discounts and shipping costs

☐ Check or Money Order Enclosed (U.S. Dollar Amount)

☐ Charge my account ☐ MC ☐ VISA ☐ AMEX

Name as it appears on card: _____ Expiration Date: _____

BILLING INFORMATION

Name: _____

Company/Organization: _____

Street Address: _____

State: _____ Postal Code: _____

Home Phone: _____

Work Phone: _____

Fax: _____

Email: _____

SHIPPING INFORMATION (if different from billing information)

Name: _____

Company/Organization: _____

Street Address: _____

State: _____ Postal Code: _____

Home Phone: _____

Work Phone: _____

Fax: _____

Email: _____

Centers of Excellence Supported by and Affiliated with The National Parkinson Foundations, Inc.

Barrow Neurological Institute
at Mercy Healthcare
Phoenix, Arizona

Baylor College of Medicine
Houston, Texas

William Beaumont Hospital
Royal Oak, Michigan

Beijing Institute of Pharmacology
and Toxicology
The Academy of Military Medical Sciences
Beijing, China

Beth Israel Medical Center
New York, New York

Centro Neurologico Hospital Francés
Buenos Aires, Argentina

Chang Gung Medical College
Taipei, Taiwan

Charlotte Neurological Services
Port Charlotte, Florida

Cleveland Clinic of Fort Lauderdale
Fort Lauderdale, Florida

Cleveland Clinic of Naples
Naples, Florida

Colorado Neurological Institute
Movement Disorders Center
Englewood, Colorado

Groningen University Hospital
Groningen, The Netherlands

Hoag Hospital
Newport Beach, California

Juntendo University School of Medicine
Department of Neurology
Tokyo, Japan

King's College London
London, United Kingdom

Kings County Medical Center
and SUNY Health Science Center
Brooklyn, New York

Kuakini Medical Center
Honolulu, Hawaii

Long Island Jewish Medical Center
New Hyde Park, New York

Markham-Stouffville Health Centre
Markham, Ontario, Canada

Massachusetts General Hospital
A Harvard Medical School Affiliate
Boston, Massachusetts

Medical College of Georgia
Augusta, Georgia

Alexian Brothers Neuroscience Institute
Chicago, Illinois

National Institute of Neurological
Disorders and Stroke
National Institutes of Health
Bethesda, Maryland

Neurologic Associates
Palo Heights, Illinois

Neurologic Specialists, L.L.C.
Naples, Florida

Neurological Associates and
The Neurological Research Institute of Sarasota
Sarasota, Florida

North Ridge Medical Center
Fort Lauderdale, Florida

Ohio State University Medical Center
Department of Neurology
Columbus, Ohio

Oregon Health Sciences University
Portland, Oregon

Palm Medical Center
Fort Myers, Florida

Parkinson Association of Southwest Florida
Naples, Florida

Parkinson Education Society of Puget Sound
Olympia, Washington

Parkinson's Disease & Movement Disorders Center
Northwestern University
Chicago, Illinois

Parkinson's Disease & Movement Disorders Center
University of Pennsylvania
Neurological Institute at Pennsylvania Hospital
Philadelphia, Pennsylvania

Fédération de Neurologie
INSERM U289 - Hôpital de la Salpêtrière
Paris, France

Rabin Medical Center-Beilinson Campus
Sackler School of Medicine
Tel Aviv University
Tel Aviv, Israel

Regional Parkinson Disease Center
Sinai Samaritan Medical Center
Wisconsin Parkinson Association
Milwaukee, Wisconsin

Scott & White Clinic
Temple, Texas

Segawa Neurological Clinic for Children
Tokyo, Japan

Shands Jacksonville
Parkinson Movement & Disorder Center
Jacksonville, Florida

Southern Illinois University School of Medicine
Parkinson Disease Center
Springfield, Illinois

State University of New York
Health Science Center at Syracuse
Syracuse, New York

California Neuroscience Institute
St. John's Hospital
at Catholic Healthcare West
Orange, California

Struthers Parkinson Center
Methodist Hospital
Park Nicollet Health Services
Golden Valley, Minnesota

Tallahassee Memorial Parkinson's Center
Tallahassee, Florida

Technion - Israel Institute of Technology
Haifa, Israel

Tel-Aviv Sourasky Medical Center
Tel Aviv, Israel

Universitäts - Nervenklinik
Würzburg, Germany

University of British Columbia
Health Sciences Centre
Neurodegenerative Disorders Centre
Vancouver, British Columbia, Canada

University of California, San Diego
The Salk Institute
San Diego, California

University of California, San Francisco
School of Medicine
San Francisco, California

University of Illinois at Chicago
Department of Neurology
Chicago, Illinois

University of Kansas Medical Center
Kansas City, Kansas

University of Miami School of Medicine
Miami, Florida

Clinica Universitaria of the
University of Navarra
Pamplona, Spain

University of Pittsburgh
Pittsburgh, Pennsylvania

University of Rochester Medical Center
Rochester, New York

University of South Florida
Tampa, Florida

Vanderbilt University
School of Medicine
Nashville, Tennessee

Yale University
School of Medicine
New Haven, Connecticut



NATIONAL PARKINSON FOUNDATION, INC.

National Headquarters

Bob Hope Parkinson Research Center

1505 N.W. 9th Avenue, Bob Hope Road • Miami, Florida 33136-1494

Telephone: (305) 547-6666 • Toll Free Nat'l: 1-800-327-4545 • Fax: (305) 243-5595

Internet E-mail: mailbox@parkinson.org • World Wide Web: <http://www.parkinson.org>