IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Toitumine Parkinsoni tõve korral

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile Parkinsoni tõbe ning anda soovitusi, kuidas selle haiguse korral õigesti toituda.

Dieediga seotud küsimused – kuidas, kui palju ja millal süüa – on üldinimlik probleem, ükskõik kas inimene põeb mõnda haigust või mitte. Erilist tähelepanu tuleb aga õigele toitumisele pöörata siis, kui dieet on osa Teie haiguse ravist, nagu see on ka Parkinsoni tõve puhul. Toitumisel on oluline arvestada haigusest tulenevaid probleeme, ravimite koostoimet toiduga ning dieedi kohandamist eakamale inimesele. See infoleht annabki Teile nõu.

Parkinsoni tõve olemus

Parkinsoni tõbi mõjutab eelkõige seda aju osa, mis kontrollib liikumist ja liigutamist: haiguse korral kahjustub (degenereerub) musttuum ehk *substantia nigra*. Musttuumas toodavad närvirakud dopamiini, mis toimib närvide keemilise virgatsainena.

Dopamiini vähesus põhjustabki Parkinsoni tõve sümptomeid: liigutuste aeglust, lihasjäikust ning käte ja jalgade värisemist. Seetõttu muutub kogu igapäevane elu „aeglasemaks": sammud lühemaks, kõne tuhmimaks, söömine ja kirjutamine kohmakamaks. Võib tekkida tasakaaluhäire, mis annab tunda asendi muutmisel ja pööramisel. Mõnel juhul võib tekkida neelamishäire või suureneda süljeeritus. Sagedaseks kaebuseks on kõhukinnisus, harvem põiehäired.

Söögiaegade planeerimisel tuleks arvestada Parkinsoni tõve ravimi Levodopa võtmise kellaaegadega. Söögiaeg ei tohi ravimi võtmisega kokku langeda, sest kui võtta Levodopat koos valgurikka toiduga (piimatooted, muna, liha, kala, kartul, kaunviljad), tekib nn konkurentsiefekt ja ravim imendub aeglaselt. Levodopa tablette on õige võtta tühja kõhuga, enne rohu võtmist tohib süüa ainult valguvaest toitu. Seevastu valgurikast toitu võib süüa alles poole või terve tunni möödumisel rohu võtmisest.

Toitumissoovitused

Päevane toiduratsioon peaks sisaldama nii teravilja- ja piimatooteid kui ka puu- ja juurvilju ning lihatooteid. Piisavalt peaks tarbima kiudainerikkaid toite, mis aitavad vältida kõhukinnisust. Loomsete rasvade sisaldus ja kolesterooli hulk toidus võiksid olla suhteliselt väikesed, pigem tuleks eelistada taimseid rasvu (taimeõli, margariin).

Kui Levodopa kasutamisel on kõrvaltoimena tekkinud ööpäevased motoorsed kõikumised nn*on-off* perioodidega, on soovitatav süüa päeval vähese valgusisaldusega toite ning jätta valgurikkamad toidud (muna, kala, liha) õhtuseks ajaks.

Neelamislihaste rigiidsuse tõttu võivad patsiendil esineda mälumis- ja neelamisraskused, tükitunne kurgus. Seetõttu on toidu pehme konsistents väga tähtis.

Soovitatavad toidud:

- teraviljapudrud ja -kreemid
- keedetud linnuliha ja kala
- tükeldatud ja hakitud lihatoidud
- munapuder
- kartulipuder või hästikeedetud tummine riis
- keedetud makaronid
- hästikeedetud juurvili tükeldatuna või püreerituna
- kooritud ja tükeldatud puuviljad
- mahlad, kreemid
- jogurt, vahukoor, jäätis jt pehmed magustoidud

Toidud, mida tuleks tarbida ainult vähestes kogustes või üldse mitte:

- kuivad ja karedad küpsetised
- praetud toidud (praeliha, praekartulid, praemuna)
- pikad spagetid
- toores juurvili
- seemnetega puuvili
- pähklid, seemned, ananass

Kuidas parandada neelamist:

- sööge sirgelt istudes
- neelates painutage pead veidi ette
- sööge väikeste suutäite kaupa – ärge võtke uut suutäit enne, kui eelmine on täielikult alla neelatud
- vedelikku neelake väikeste suutäite kaupa
- jooge veidi iga suutäie järel
- sööge sagedamini ja väiksemates kogustes
- joomisel võite kasutada kõrt

Soolemotoorika parandamine

Parkinsoni tõbe põdeva patsiendi sagedaseks kaebuseks on kõhukinnisus, mille põhjuseks võib olla vähene liikumine, kestev istumine, ravimite kõrvalmõjud, sülje kadu liigse süljevooluse tõttu ja aeglane soolemotoorika.

Kõhukinnisust aitavad vältida:

- päevas tarvitatav vedelikuhulk ~1,5 liitrit – iga toidukorra juurde tuleks juua 2 klaasi vedelikku
- kiudained – suurendada tuleks ballastainete tarbimist toidu või lisaainetega
- kerge lahtistava toimega toiduained – punapeet, mustad ploomid, õunad, küüslauk, maasikad
- värsket pektiini sisaldavad puuviljad ja marjad (ploomid, mustad sõstrad, pohlad, õunad)
- kehaline aktiivsus (näiteks kõndimine) vähemalt 15 minutit päevas
- soolemotoorikat soodustavad võimlemisharjutused (näiteks kõhuhingamine)
- regulaarne sooletegevus – võiks „harjutada” soolestikku igal hommikul läbi käima
- vajadusel võib kasutada nõrgemaid lahtisteid (näiteks sennat).

Klistiiri tohib kasutada ainult erandkorras!

Kasulik on see, kui Teie päevarežiimis tekib rutiin, kus söögikorrad toimuvad iga päev samal ajal. Toiduratsioonile mõeldes pole vaja hakata kaloreid arvutama, kuid oluline on, et igasse päeva jätkuks mitmekülgselt toiduaineid, muu hulgas kindlasti ka värskeid puu-, juur- ja köögivilju.

Õige toitumine on üks paljudest asjadest, mida Te saate ise oma tervisliku seisundi ja heaolutunde tagamiseks teha!

Küsimuste tekke korral ning lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või õe poole.

Täiendavat infot Parkinsoni tõve kohta leiate ka Eesti Parkinsoniliidu koduleheküljelt www.parkinson.ee

ITK404

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud sisekliinik 01.01.2023.