



MEDITERRÁN DIÉTA PARKINSON BETEGEKNEK

BURI ÉVA

DIETETIKUS

SE BOK

PARKINSON KÓR

- Idiopátiás , degeneratív, lassan progrediáló idegrendszeri betegség
- A bazális ganglionokban a mozgáskoordinációért felelős sejtek károsodnak
- Csökken a **dopamin** termelődése
- Károsodik a mozgás rendezettsége

Oka - pontosan nem ismert

- genetika
- méreganyagok (rovarölők, festékek, gyomirtók)
- nehézfémek (mangán)
- többszöri, eszméletvesztéssel járó fejsérülés

TÜNETEK

- Nyugalmi remegés, romló kézírás
- Izommerevség, görcsök
- Lelassult mozgás, nehéz irányváltás
- Egyensúly- és tartászavar
- Gyomor- bélrendszeri panaszok (székrekedés)
- Ízérzés, nyelés zavar
- Fokozott nyálelválasztás
- Alvászavar
- Szorongás, depresszió, viselkedés zavarok

TERÁPIA

- A tünetek gyógyszeres kezeléssel jól kontrollálhatók
- Dopaminagonista szerek: dopaminhatást utánozzák
 - Levodopa: dopamin előanyaga
 - Mágneses kezelés
 - Mély agyi stimuláció



GYÓGYSZER-TÁPLÁLÉK INTERAKCIÓK

Levodopa szedése esetén

- Zsiradékok : kerülni kell a gyógyszer és nagy zsírtartalmú étel együttes fogyasztását, mert lassítja a felszívódást, késlelteti a hatás kialakulását
- Fehérjék - a vékonybélben aminosavakká bomlanak
 - bélfalon át a véráramba kerülnek
 - vér-agy gáton át az agyba

A levodopa ugyan így szívódik fel.

Az aminosavak lekötik a transzportfehérjéket, így a levodopa nem tud felszívódni, amíg újra szabaddá nem válnak.

LEVODOPÁT 45-60 PERCCSEL ÉTKEZÉS ELŐTT KELL BEVENNI!

ÍGY MEGAKADÁLYOZHATÓ AZ INTERAKCIÓ !

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK LEVODOPA KEZELÉS MELLETT

- Tejjel, tejes itallal NEM szabad bevenni
- Napi javasolt fehérjebevitel 0,8g /tskg
- Gyógyszerszedéshez igazítsák a fehérje fogyasztást (este egyék a nagyobb, nappal a kisebb fehérje tartalmú ételeket)
- Aromás aminosavak korlátozása (fenilalanin, tirozin)
 - „Sajt-reakció”:tiramin (tirozinból) felszabadulás
kipirulás, vérnyomáskiugrás
 - disznóbab, füstölt-pácolt húsok, érlelt sajtok(cheddar, roqefort, ementáli) csirkemáj, alkohol (sherry, vermut, burgundi, sör) banán, tofu, szójaszós, Na-glutamát, nitritek, szulfitek, aszpartám

TÁPLÁLKOZÁSI PROBLÉMÁK ÉTRENDI MEGOLDÁSA 1.

- Szájszárazság
 - gyakori folyadék fogyasztás (2-2,5l)
 - rágógumi, cukorka
- Diszfágia
 - pudingok, hasék, tészta, főzelékpürék, mártások
 - NUTILIS
- Hányinger
 - gyömbér tea, keksz, Ham-lett
- Székrekedés
 - folyadék
 - rostok (teljeskiőrlésű péksütemények, zöldségek, gyümölcsök)
 - OPTIFIBRE



TÁPLÁLKOZÁSI PROBLÉMÁK ÉTRENDI MEGOLDÁSA 2.

Testtömeg változás

- Növekedés : betegség első szakaszában gyakoribb
- Csökkenés (nem tervezett)

Oka lehet - idős kor

- étvágytalanság
- rossz fogak
- ízlelés, szaglás megváltozása
- diszfágia
- székrekedés
- depresszió
- gyógyszer mellékhatás - hányinger
 - szájszárazság
 - zavartság
- Csontritkulás (mozgáshiány)
 - javallat 1200mg Ca, 400mg Mg, 2000 E D-vitamin
 - tejtermékek, zöldséves zöldségek, olajos magvak

GYAKORLATI JAVASLATOK

- Nehéz nyelvű evőeszközök használata
- Kétfülű szigetelt bögre
- Kötény, előke
- Tányér alá csúszásgátló alátét
- Magas peremű tányér
- Étkezés közben könyök maradjon az asztalon
- Evőeszköz nélkül fogyasztható ételek
 - finger food (szendvics falatkák)
 - krémlevesek
 - főtt zöldségek

MEDITERRÁN ÉTREND / MEDITERRÁN ÉLETMÓD ?

Összefoglaló elnevezés, 8 meghatározó eleme

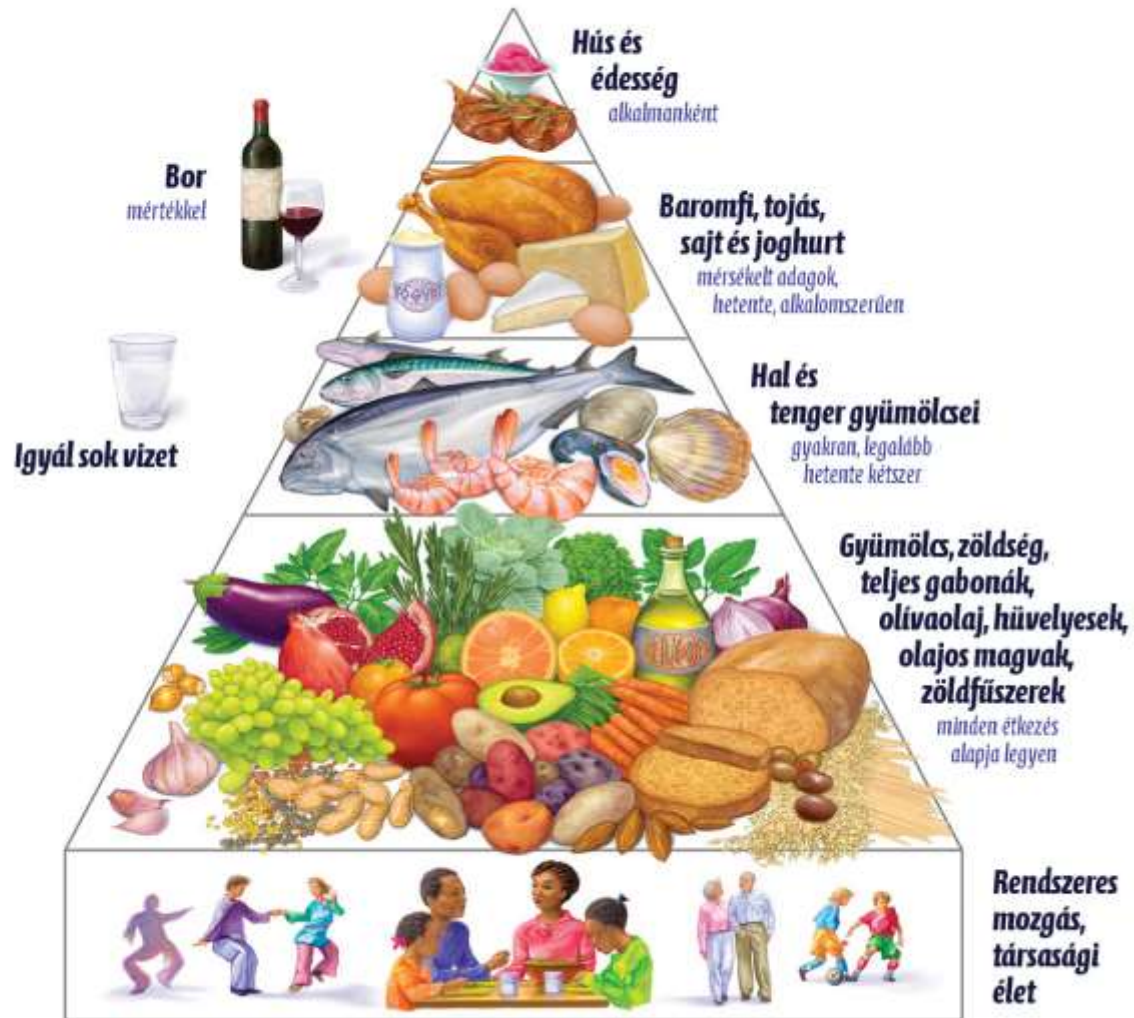
- Növényi eredetű nyersanyagok bőséges használata
- Nagy mennyiségű gabona
- Friss gyümölcsök és zöldségek napi többszöri fogyasztása
- Legfőbb zsiradékforrás az oliva
- Rendszeres tengeri hal és tenger gyümölcsei
- Kis mennyiségben vörös hús (havonta 1-2x),
baromfi (heti1-2x)
- Tej, tejtermék, tojás mérsékelt fogyasztása
- Napi 1-2 pohár könnyű vörösbor

Plusz 1

- No stressz!

Szociális és kulturális tevékenység is, családdal, barátokkal, rokonokkal töltött minőségi idő.

mediterrán étrend piramis



MAKROTÁPANYAGOK 1.

Fehérjék: az étrend fehérje tartalma az összenergia 15-20%-a

- Gabonafélék
- Szárazhüvelyesek
- Tejtermékek (savanyított)
- Olajos magvak
- Hal, baromfi



Szénhidrátok: összenergia 45-55%-a (egyszerű cukor 10 %)

- Napi rostbevitel 30-40g/nap
- Teljesőrlésű gabonák
- Zöldségek, gyümölcsök

Hatásuk - csökken az összkoleszterin (LDL, Triglicerid)

- csökken az inzulinigény
- teltségérzet
- csökken a tranzit idő

Common Types of Vegetable

Leafy Vegetables



Bulb Vegetables



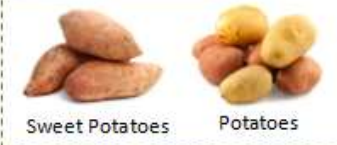
Stalk Vegetables



Fruit Vegetables



Tuber Vegetables



Inflorescent Vegetables & Mushrooms



Root Vegetables



Common Types of VEGETABLE
in the Mediterranean Diet
by: www.dietplan-101.com

Common Types of Fruit

Citrus Fruits



Lemon & Lime



Tangerines



Oranges



Clementines



Grapefruits

Berries



Grapes



Cherry Tomatoes



Avocado



Plum Tomatoes

Pome Fruits



Apples



Pears

Stone Fruits



Peaches



Cherries



Olives



Apricots



Nectarines

Polydrupes



Strawberries

Fleshy Multiple Fruits



Dates



Figs



Pomegranates

Melons



Honeydew



Cantaloupe



Watermelons

Common Types of FRUITS in the Mediterranean Diet by www.dietplan-101.com

MAKROTÁPANYAGOK 2.

Zsírok- telítettből kevesebb, mint 10 %

- ritkán, keveset fogyasztott marha, sertés, bárány, húskészítmények havi 1-2x, baromfi heti 1-2x
- ↑ LDL és triglicerid , ↓ HDL

- egyszeresen telítetlen : összenergia 15%-a
 - olivaolaj az étrendi zsiradék fő forrása
 - olajos magvak, diófélék, avokádó
- többszörösen telítetlen: összenergia 10%-a
 - halak, herkentyűk heti 2-3x
 - Ω3 makrélá, lazac, tonhal, repceolaj
 - ↓ RR, triglicerid, LDL
 - ↑ HDL

Az étrend hatékonyságát fokozzák még

- Növényi szterinek :zöldségek, gyümölcsök, diófélék, magok, növényi olajok,
- Polifenolok : szűz olivaolaj (↓ LDL, RR, antiaritmiás hatás)
vörösbor (rezveratol , ↓ RR)

Antioxidáns vitaminok : A, C, E



MIÉRT JÓ A MEDITERRÁN ÉLETMÓD A PARKINSON BETEGEKNEK?

- Bőséges folyadék bevitel (2-2,5l/nap)
- Élelmi rostokban gazdag étrend szezonális, nyers alapanyagokból.
- Kalciumban és D-vitaminban gazdag.
- Fehérjebevitel a terápiához igazítható
- „ Jó zsírok „ fogyasztása.
- Alacsony sóbevitel.
- Mérsékelt cukor fogyasztás.
- Mozgás, napfény, kirándulás.
- Masszázs, lazító fürdő.
- Pozitív gondolkodás.

MIT MELLŐZZÜNK A MEDITERRÁN DIÉTÁBÓL ?

- Finomított lisztből készült termékek
- Fehér rizs
- Tej (módjával), helyette fermentált tejkészítmények
- Bor, sör(Parkinson betegek ne fogyasszanak alkoholt)
- Készen kapható zöldségkrémek(ízfokozók, sűrítők, cukor,só)
- Gyümölcslevek, gyümölcsturmixok
- Tejcsokoládé
- Vörös húsok, felvágottak

NAPI ÉTRENDEK

- R: teljesőrlésű kenyér, padlizsánkrém, uborka
- T: joghurtos alma-mandarin, mézzel
- E: Cukkinis-parajos-tejszínes penne, körte
- U: Ham-lett, tojás, gyömbér tea
- V: Héjában sült sajtos burgonya, fokhagymamártással



- R: Bruschetta (paradicsomos, bazsalikomos pirítós)T: zárzelleres túrókrém, 2 korpás Abonett
- E: Rizotto rucolával és sonkával
- U:narancs
- V:Almás-fahéjas zabkorpás muffin, 2 dl tej



NAPI ÉTRENDEK

- R: Teljesőrlésű kifli

Hummusz

Paprika

- T: Alma

Juhsajt 2 dkg

- E: Tejfölös karfiollevés

Polenta sajtos zöldségraguval

- U: dió (fél marék)

aszalt szilva

- V: Tonhalsaláta

Bakonyi barna kenyér



- R: Zabkása 1 dl tej+ 1 dl víz
gránátalmával
- T: Narancs Teljesőrlésű keksz
- E: Minesztrone
Töltött padlizsán
- U: mandula
ricotta 5dkg
- V: Csirkebecsinált



NAPI ÉTREND EK

- R: Avokádókrém, Korpás zsemle, Paradicsom

- T: körte, 2 dkg sajt

- E: Sütőtökrémleves, Pulykasült, Petrezselymes barnarizs

Párolt zöldbab

- U: Meggyes joghurt

- V: Korpás zsemle

Sonka

Édeskömény





- R: Graham kenyér, krémsajt
Kaliforniai paprika
- T: Mandarin
- E: Zöldségleves
Gőzölt hal
Citrommártás
Kuszkusz
- U: Sült alma dióval
- V: Gombás tojásomlett
Ham-lett
Paradicsom

*„A LEGHATÁSOSABB DIÉTA AZ,
AMIT ÉSZRE SEM VESZÜNK.”
/BRIAN WANSINK/*

