



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta w chorobie Parkinsona

Dlaczego dieta jest ważna w chorobie Parkinsona?

Odpowiednie żywienie w chorobie Parkinsona:

- ✓ wspiera funkcjonowanie układu nerwowego
- ✓ pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i masę mięśniową
- ✓ wspomaga kontrolę ruchów przy stosowaniu leków (np. Madopar)
- ✓ zmniejsza zaparcia i wspiera przewód pokarmowy

Zasady ogólne

1. Energia

- 30–35 kcal/kg/dobę (lub dostosowane indywidualnie)
- zapewnia utrzymanie masy ciała i energii do codziennych aktywności

2. Białko – kluczowe zasady przy Madopar

Madopar (lewadopa + benserazyd) wchłania się najlepiej, gdy **białko nie konkuruje z lekiem w jelicie**.

Zasady rozkładu białka:

- większość białka spożywaj **wieczorem** lub w głównych posiłkach niekolidujących z przyjęciem leku
- **śniadanie i lunch:** niskobiałkowe, lekkostrawne posiłki – aby maksymalnie wykorzystać efekt leku
- **kolacja:** białko w umiarkowanej ilości (mięso, ryby, jaja, nabiał)

Cel: zapewnienie wystarczającego białka w ciągu dnia, bez zaburzenia skuteczności leków.

3. Źródła białka

- **Białko zwierzęce:** chude mięso, drób, ryby, jaja, niskotłuszczowy nabiał (wieczorem)
- **Białko roślinne:** rośliny strączkowe, tofu, orzechy (można w małych ilościach w ciągu dnia)
- **Suplementy białkowe:** jeśli zaleca lekarz lub dietetyk

4. Węglowodany

- produkty zbożowe pełnoziarniste, ryż, kasze
- warzywa i owoce bogate w błonnik (dla zapobiegania zaparciom)
- unikaj nadmiaru cukrów prostych

5. Tłuszcze

- 25–30% energii z tłuszczów, preferowane roślinne (oliwa, olej rzepakowy)
- ogranicz tłuszcze zwierzęce i smażone potrawy

6. Mikroskładniki ważne w chorobie Parkinsona

- **Błonnik** – warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste (zapobiega zaparciom)
- **Wapń i witamina D** – nabiał, tłuste ryby, suplementacja zgodnie z zaleceniem lekarza (ochrona kości przy ograniczonej aktywności)
- **Przeciwutleniacze** – jagody, warzywa kolorowe, witamina C (ochrona komórek nerwowych)

7. Płyny

- 1,5–2 l wody dziennie
- pij regularnie, aby zmniejszyć ryzyko zaparcí i odwodnienia
- unikaj napojów gazowanych i dużej ilości kofeiny

8. Styl życia wspomagający leczenie

- ✓ jedz regularnie i powoli, w małych porcjach
- ✓ dostosowana aktywność fizyczna – spacer, ćwiczenia rozciągające
- ✓ współpraca z lekarzem, farmaceutą i dietetykiem
- ✓ monitorowanie masy ciała i tolerancji pokarmowej

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ stosuj rozdzielenie białka i przyjęcia leku Madopar: niskobiałkowe śniadanie/lunch, białko głównie wieczorem
- ✓ spożywaj produkty bogate w błonnik i przeciwutleniacze
- ✓ utrzymuj odpowiednie nawodnienie
- ✓ stosuj lekkostrawne tłuszcze i umiarkowane węglowodany złożone
- ✓ współpracuj z zespołem medycznym w planowaniu diety

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Cilia R., et al. *Nutrition and Parkinson's disease: a practical guide*. *Mov Disord Clin Pract*, 2020.
4. Barichella M., et al. *Protein redistribution diet for Parkinson's disease patients on levodopa therapy*. *Neurology*, 2006.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Neurologiczne – zalecenia dietetyczne w chorobie Parkinsona.