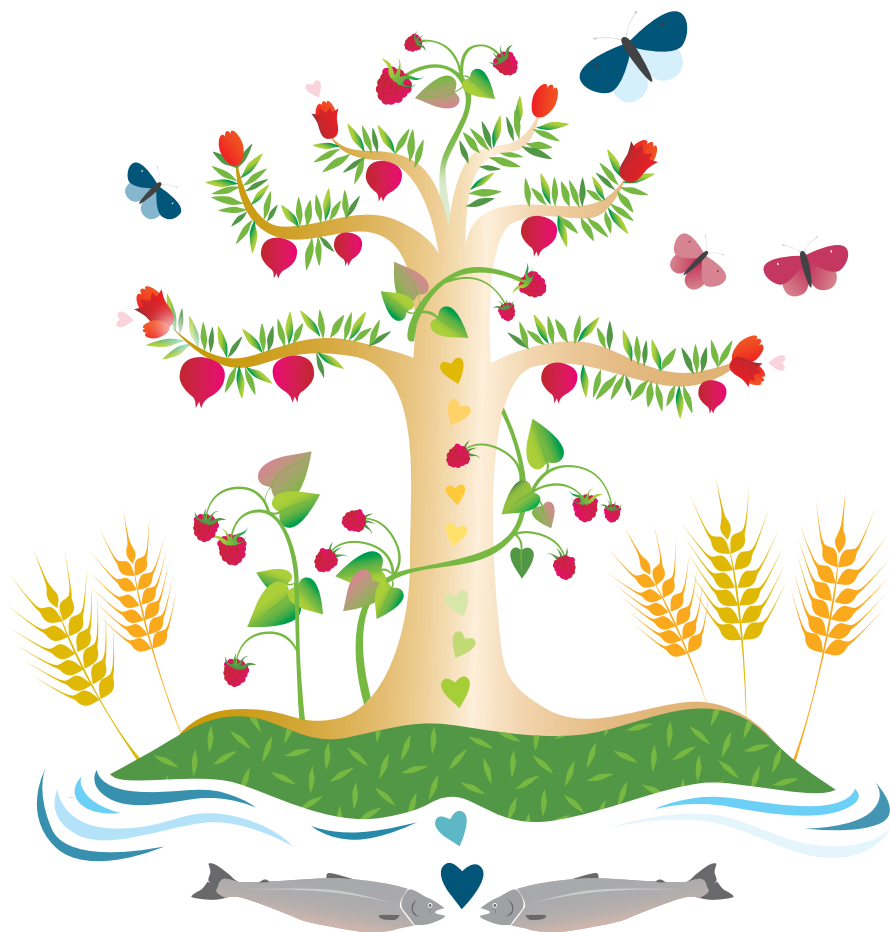


RUOKAVALIO-OPAS Parkinsonin tautia sairastavalle



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, joka johtuu tiettyjen aivosolujen tuhoutumisesta. Solukato johtaa dopamiinin puutteeseen ja tahdonalaisia liikkeitä säätelevien hermoratojen vaurioitumiseen. Perimmäistä syytä hermosolujen vaurioitumiseen ei tiedetä. Parkinsonin taudin etenemiseen ei voida vaikuttaa elintavoilla, mutta sen haittoja voidaan vähentää ruokavaliolla ja liikunnalla.

Useita Parkinsonin taudin liikehäiriöistä riippumattomia oireita voidaan helpottaa sopivan ruokavaliion avulla. Tällaisia oireita ovat mm. laihtuminen, väsymys, ummetus sekä nielemisvaikeudet. Levodopa-lääkityksen yhteydessä ruokavaliion muokkaamisesta voi olla apua.

Tässä lehtisessä on ohjeita riittävän ja monipuolisen ruokavaliion toteuttamiseen sekä Parkinsonin taudin oireiden lievittämiseen ruokavaliion avulla.

Teksti

Marjaana Puustinen
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Taitto ja oppaan kuvitus
Design Kumina / Anna Räikkönen

Painopaikka
Painotalo Painola

Julkaisija
Suomen Parkinson-liitto ry

2014



Sisällysluettelo

Monipuolinen ruokavalio	4
Apua säännöllisistä ruoka-ajoista	8
Estä vajaaravitsemus!	9
Keinoja ravinnon saannin tehostamiseen	10
Syljen erityksen ja nielemisen ongelmat	13
Ruokailu PEG-letkun avulla	15
Ummetuksen ehkäisy ja hoito	16
Levodopa-hoito ja ruokavalio	19
Kysymyksiä ja vastauksia	22
Näin syöt monipuolisesti	23

Monipuolinen ruokavalio



RUOKAVALION MERKITYS korostuu usein sairauden edetessä, kun on kyse erityisen vaikea-asteisesta Parkinsonin taudista. Kuitenkin jo varhaisemmassa vaiheessa on hyvä kiinnittää huomiota ruokavalion monipuolisuuteen ja riittävyyteen sekä ateriarytmiin. Ravinnolla on suuri merkitys hyvän yleiskunnon ja toimintakyvyn säilyttämiselle. Syömällä riittävästi ja monipuolisesti voidaan turvata elimistön ravitsemukselliset tarpeet: riittävä proteiinin, hiilihydraattien ja rasvojen sekä vitamiinien ja kivennäisainesten, nesteen ja kuidun saanti.

Painonhallinta sopivan ruokamäärän avulla on tärkeää, sillä sekä Parkinsonin tautiin liittyvästä tahattomasta laihtumisesta että toisaalta liiallisesta painonnoususta voi olla haittaa yleiskunnon ja voiminnan kannalta. Ikääntyessä elimistön energian tarve pienenee samalla kun vitamiinien ja kivennäisainesten tarve kasvaa tai pysyy ennallaan. Niinpä ravinnon laadulla on tavallista suurempi merkitys.

Yksittäisten ravintoaineiden sijaan huomio kannattaa kiinnittää ruokavalion kokonaisuuteen. Monipuolisella ruo-

kavaliolla tarkoitetaan ruokavaliota, joka sisältää ruoka-aineita kaikista ruoka-aineryhmistä: maitotuotteita, täysjyväviljaa, kalaa, lihaa, rasvaa sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

KASVIKSIA, MARJOJA JA HEDELMIÄ suositellaan syötäväksi jossain muodossa päivän jokaisella aterialla. Tuoreet ja kypsennetyt kasvikset, salaattit, juures- ja kaaliraasteet, marjakiisselit, täysmehu, sekä vihannekset, marjat ja hedelmät sellaisenaan ovat kaikki hyviä vaihtoehtoja.

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat tärkeä vitamiinien ja kivennäisaineiden, mutta myös esimerkiksi kuidun ja nesteen lähde. Niistä saatavia vitamiineja ja kivennäisaineita ovat esimerkiksi C-, E- ja K-vitamiinit, karotenoidit, foolihappo sekä kalium ja magnesium. Näistä erityisesti foolihappo ja C-vitamiini tuhoutuvat herkästi kuumennettaessa, joten osa kasviksista, marjoista ja hedelmistä on hyvä syödä tuoreena. Palkokasveja, kuten linsseistä tai pavuista saadaan proteiinia, kuitua, rautaa, sinkkiä, magnesiumia, kaliumia ja B-ryhmän vitamiineja (B12-vitamiinia lukuun ottamatta).

Pähkinöistä ja siemenistä saadaan proteiinia, pehmeää rasvaa, magnesiumia, sinkkiä, kuparia, kaliumia, E- ja B6-vitamiinia sekä niasiinia eli B3-vitamiinia. Myös perunan syöminen on suositeltavaa, siitä saadaan esimerkiksi hiilihydraatteja, C-vitamiinia ja kaliumia.

VILJATUOTTEITA kannattaa syödä jossain muodossa päivän jokaisella aterialla. Niistä on hyvä suosia täysjyväviljaa, kuten puuroa, ruisleipää ja muita täysjyväleipiä. Leivissä kuitupitoisuus kertoo riittävästi leivän terveellisyydestä, hyviä vaihtoehtoja ovat sellaiset leivät, joissa kuitupitoisuus on yli 6 g / 100 g. Myös pastasta ja riisistä on hyvä valita täysjyvä- tai tummat vaihtoehdot.

TÄYSJYVÄVILJASTA saadaan muun muassa kuitua, E-vitamiinia ja B-ryhmän vitamiineja, rautaa, fosforia, sinkkiä sekä magnesiumia. Viljatuotteet ovat suomalaisessa ruokavaliossa merkittävä proteiinin ja hiilihydraattien lähde.

MAITOTUOTTEITA, kuten maitoa, piimää, jogurttia, viiliä, rahkaa ja juustoja suositellaan käytettäväksi 4–5 annosta joka päivä. Yksi maitoannos on esimerkiksi 2 dl nestemäistä maitotuotetta tai 2–3 viipaletta juustoa. Näistä terveellisimpinä pidetään maitoa ja piimää sellaisenaan, mutta myös muut ovat hyviä vaihtoehtoja.

Mikäli laktoosi eli maitosokeri aiheuttaa suolistovaivoja, on kauppojen valikoimissa runsaasti vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita. Jos maitotuotteet eivät sovi ollenkaan, kannattaa ne korvata kaura- tai soijajohjaisilla vitamiinoiduilla tuotteilla, kuten soijajuomalla, -kermalla ja -jogurtilla.

Maitotuotteissa on runsaasti hyvälaatuista proteiinia sekä A- ja B12-vitamiinia, riboflaviinia eli B2-vitamiinia, kalsiumia ja jodia. Lisäksi maitoon ja piimään lisätään D-vitamiinia, joka yhdessä kalsiumin kanssa on tärkeää etenkin luuston terveyden kannalta.

Maitotuotteista suositellaan käytettäväksi vähärasvaisia vaihtoehtoja, sillä maitotuotteissa oleva rasva on suurimmaksi osaksi terveydelle haitallista tyydyttyntä eli kovaa rasvaa. Kuitenkin tärkeintä on ruokavalion kokonaisuus ja maitotuotteiden, kuten muidenkin ruoka-aineiden rasvamäärä kannattaa harkita yksilöllisesti muun muassa makutottumukset, painonkehitys ja erilaiset krooniset sairaudet huomioiden.

KALAA, LIHAA TAI KANANMUNAA kannattaa syödä vähintään yhdellä aterialla päivässä, kerta-annoksesta riippuen. Kalaa suositellaan syötäväksi kolmella aterialla viikossa. Kalasta ja merenelävistä saadaan proteiinia, D-, B12- ja A-vitamiinia sekä kivennäisaineista muun muassa jodia ja seleeniä. Rasvaisista kaloista saadaan myös pehmeitä moni- ja kertatyydyttymättömiä rasvahappoja. Kaloihin saattaa kertyä ympäristöstä haitallisia aineita, joten kalaa suositellaan syötäväksi eri kalalajeja vaihdellen.

Kananmunasta saadaan proteiinia, A- ja D-vitamiinia, riboflaviinia (B2-vitamiini) sekä rasvaa ja kolesterolia.

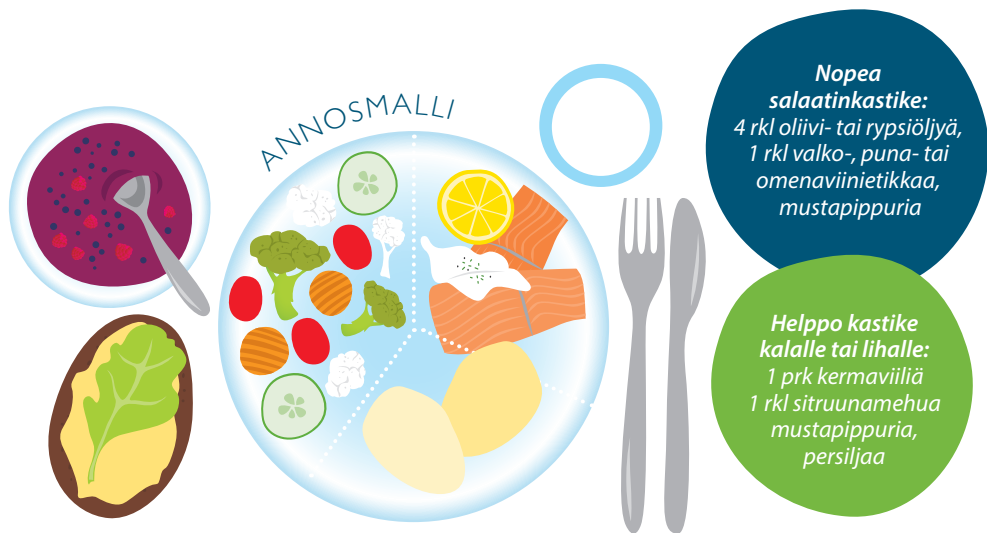
Kananmunaa voi käyttää säännöllisesti, mutta jos sairastaa sydän- ja verisuonitautia ja veren kolesterolipitoisuus on koholla, kannattaa osa keltuaisista jättää syömättä.

Lihat tuotteet sisältävät runsaasti proteiinia, rautaa, sinkkiä, seleeniä sekä B6- ja B12-vitamiinia. Punainen liha ja prosessoidut lihatuotteet sisältävät kovaa rasvaa ja niiden käyttö on yhdistetty useiden tautien ilmaantumiseen. Siksi lihatuotteista on suositeltavaa valita kalaa, broileria ja kalkkunaa ja syödä harvemmin porsaan, naudan ja lampaan lihaa sekä esimerkiksi savustettuja ja suolattuja lihatuotteita.

RASVAA kannattaa käyttää jokaisella aterialla, esimerkiksi margariinisilmänä puurossa, levitteenä leivällä ja salaatin-kastikkeena.

Rasvan laadulla tiedetään olevan vaikutusta sydän- ja verisuoniterveyteen sekä aivojen terveyteen ja syöpäriskiin. Pehmeät eli tyydyttymättömät rasvat ovat hyödyllisiä ja kovat eli tyydyttyneet epäterveellisiä. Suositeltavaa onkin käyttää pääasiassa pehmeitä rasvoja, kuten margariinia ja öljyä ja välttää kovia rasvoja, kuten voita ja kookosrasvaa. Kovaa rasvaa saadaan myös piilorasvana elintarvikkeista, kuten rasvaisista maito- ja lihatuotteissa ja leivonnaisissa.

Rasvasta saadaan rasvaliukoisia vitamiineja, joita ovat A-, D-, E- ja K-



Nopea salaatikastike:
4 rkl oliivi- tai rypsiöljyä,
1 rkl valko-, puna- tai omenaviinietikkaa,
mustapippuria

Helppo kastike kalalle tai lihalle:
1 prk kermaviiliä
1 rkl sitruunamehua
mustapippuria,
persiljaa

vitamiini. Kasviöljyistä ja kasviöljypohjaisista tuotteista saadaan tärkeitä pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja, joihin kuuluu myös elimistölle välttämättömiä rasvahappoja. Voista ja voikasviöljyseoksista saadaan enemmän kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa ja transrasvaa sekä kolesterolia.

Rasvojen määrää ja laatua kannattaa harkita yksilöllisesti muun muassa ikä, makutottumukset sekä painonkehitys ja erilaiset krooniset sairaudet huomioiden. Kasvirasvamargariineista on välttämättömien rasvahappojen saamisen varmistamiseksi hyvä valita vaihtoehdot, joissa on yli 60 % rasvaa.

RIITTÄVÄSTÄ NESTEEN SAANNISTA huolehtiminen on tärkeää. Nesteen tarve on noin 30 ml/kg. Koska nestettä saadaan juomien lisäksi myös ruoasta, on useimmille sopiva juomamäärä noin 1,5 litraa päivässä. Tämä vastaa 7–8 lasillista

juomaa. Hyviä ruokajuomia ovat maito ja piimä, janojuomaksi sopii parhaiten vesi. Tuoremehulasillinen päivässä auttaa C-vitamiinin saannin turvaamisessa. Muutama kahvikupillinen päivässä kuuluu monen arkeen, ja kahvista saattaa olla hyötyä esimerkiksi muistisairauksien ja diabeteksen ehkäisyssä.

Jos aterioiden yhteydessä ei tule juotua tarpeeksi, voi olla hyvä pitää vesikannua esillä tai juomapulloa mukana. Liikkuminen ja lämmin ilma lisäävät nesteen tarvetta, samoin esimerkiksi eräillä lääkkeillä ja lisääntyneellä syljen erityksellä on nesteen tarvetta kasvattava vaikutus.

Joskus vessassa käymisen ollessa hankalaa tai esimerkiksi virtsankarkailun tai nesteenpoistolääkkeiden käytön yhteydessä saattaa tulla mieleen vähentää juomista. Liian vähäinen nesteen nauttiminen voi kuitenkin olla haitallista, joten nestemäärän pienentämistä ei suositella.

Apua säännöllisistä ruoka-ajoista



RUOAN JAKAMINEN pitkin päivää useille aterioille on viisasta. Päivän aikana kannattaa syödä 1–2 pääateriaa ja lisäksi 3–4 pienempää välipalaa. Monelle on tuttu ateriarytmi, jossa on viisi ateriaa; aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Jos kerta-annos jää pieneksi, voi olla tarpeen syödä vielä useammin, jopa 2–3 tunnin välein.

Parkinsonin taudin oireisiin liittyy voimakas väsymyksen tunne. Koska runsaat ateriat ja etenkin raskaat, rasvaiset ruoat väsyttävät, voi niitä olla hyvä välttää. Säännöllisesti syöty ruoka auttaa kuitenkin pitämään verensokeria tasaisena ja saattaa siten tuoda helpotusta väsymyksen tunteeseen.

Säännöllisestä ruokailusta on hyötyä myös silloin, kun suolen toiminta on hidasta. Samoin muistisairaavat henkilöt hyötyvät päivittäin samanlaisena toistuvista rutiineista, ruokailu rytmittää päivää mukavalla tavalla.

Estä vajaaravitsemus!

PARKINSONIN TAUTIIN liittyy usein laihtumista. Tahaton painonlasku lisää sairastuvuutta ja kuolleisuutta ja sen syyinä on paitsi liikehäiriöiden aiheuttama energian kulutuksen kasvaminen, myös energian saannin väheneminen esimerkiksi huonontuneen ruokahalun tai nielemisvaikeuksien vuoksi.

Huono ravitsemustila heikentää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua ja hidastaa sairauksista toipumista. Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen on aina helpompaa kuin huonoksi päässeen ravitsemustilan korjaaminen. Siksi vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy on ensiarvoisen tärkeää. Omaa ravitsemustilaa on helpoin seurata tarkkailemalla painoa ja syödyn ruoan määrää. Jatkuvasti tavallista pienemmät annokset viittaavat riittämättömään ruokamäärään ja energian saantiin. Tahaton laihtuminen on aina huono merkki, mutta jos paino laskee 5 % kuukaudessa, olisi laihtumisen syyt hyvä selvittää.

ENERGIAN TARVETTA kasvattaa lihasjännityksen lisääntyminen Parkinsonin taudin liikehäiriöiden, kuten pakkoliikkeiden, vapinan ja jäykkyyden myötä. Parkinsonin tautia sairastavilla ruokahalu huonontuu usein haju- ja maku-aistin heikentyessä ja suolen liikkeiden hidastumisen myötä, jolloin oireina ovat ummetus, täydenolon tunne ja turvotus.

Huonontunut ruokahalu liittyy usein myös masennukseen, joka on melko yleistä Parkinsonin tautia sairastavilla. Lisäksi ruokailutottumuksiin saattavat vaikuttaa näköaistin heikkeneminen sekä liikunnan ja ulkoilun väheneminen. Ruokahalun heikkenemisestä on hyvä mainita hoitavalle lääkärille, jotta hoidettavissa oleviin syihin voidaan puuttua.

Ravitsemustilaa ei pystytä arvioimaan silmämääräisesti pelkän olemuksen tai yksittäisen painon mittaamisen perusteella. On tärkeää huomata, että myös ylipainoinen henkilö voi kärsiä vajaaravitsemuksesta. Etenkään iäkkäillä henkilöillä laihtuminen ei ole toivottavaa. Laihtumisen seurauksena toimintakyvyn ja jaksamisen kannalta tärkeä lihasmassa vähenee. Yli 65-vuotiaille suositeltava painoindeksi onkin 25–30, kun aikuisväestölle suositellaan painoindeksiä välillä 20–25. Esimerkiksi 165 cm pitkä 70-vuotias henkilö saisi mielellään painaa noin 70–80 kg.

Painoindeksin laskeminen:

$$\frac{\text{paino}}{\text{pituus} \times \text{pituus}}$$

Painoa on suositeltavaa seurata säännöllisesti, esimerkiksi 1–2 viikon välein.

Keinoja ravinnon saannin tehostamiseen

Ravinnon saannin tehostamisen keinoja

- > Ateriarytmin tihentäminen
- > Mieliruokien käyttö
- > Runsasenergistien välipalojen ja juomien valitseminen
- > Rasva-, kerma- ja sokerilisät
- > Ruokailutilanteiden järjestäminen mahdollisimman miellyttäväksi
- > Täydennysravintovalmisteiden käyttö



Jos huomaat annoskoon pienenevän, ruokahalun huononevan ja painon putoavan, ei kannata jäädä odottelemaan tilanteen parantumista. Ruoan rakenteen muokkaaminen helpommin nieltäväksi voi auttaa. Usein on myös tarpeen tehostaa ravinnon saantia. Ravinnon saannin tehostamisen jälkeen tilannetta on tärkeää seurata, ja tarvittaessa pyytää apua.

ATERIARYTMIN TIHENTÄMINEN

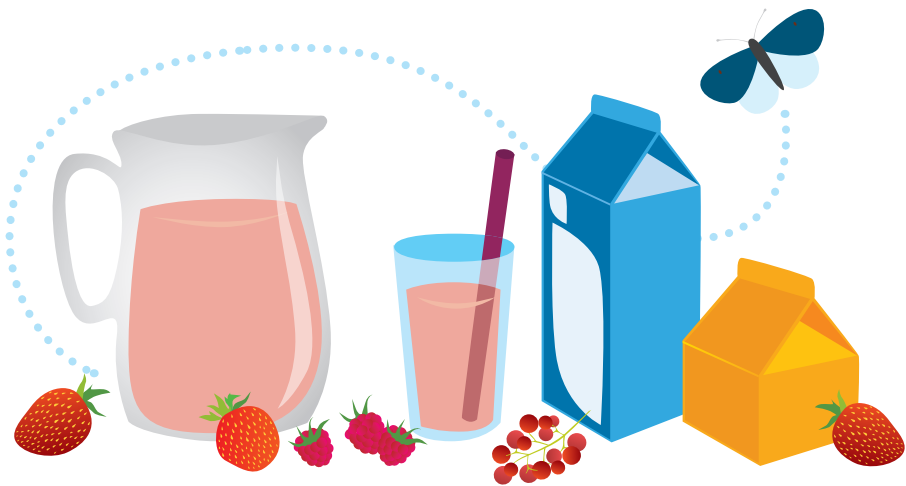
Aterioiden välillä kannattaa pitää vain sen verran taukoa, kun nälän kehittymisen kannalta on pakko. Aina nälkääkään ei kannata jäädä odottelemaan, vaan on hyvä harkita, olisiko mahdollista syödä jotain pientä esimerkiksi 2–3 tunnin välein. Jos lämpimät ruoat maistuvat, voi miettiä, mahtuisiko päivään toinen tai jopa kolmas pääateria. Usein ruokahalun ollessa huono kylmät välipalat maistuvat lämpimiä ruokia paremmin. Tuolloin välipalojen lisääminen on parempi vaihtoehto.

MIELIRUOKIEN KÄYTTÖ

Joskus tulee eteen hetki, kun on aika unohtaa terveys-suositukset ja syödä sitä, mikä parhaiten maistuu. Kuitenkaan aivan joka päivä ei kannata syödä samaa ruokaa, sillä lempiruokiinkin voi kyllästyä. Mieliruoista voi tehdä listan, jonka tekemistä saattaa helpottaa ruokakuvien selailu: ideoita maistuviin aterioihin voi saada esimerkiksi selailemalla lehtiä, mainoksia ja keittokirjoja.

RUNSAENERGISTEN VÄLIPALOJEN JA JÄLKIRUOKIEN VALITSEMINEN

Välipaloilla ja jälkiruokilla on suuri merkitys ravinnonsaannin kannalta. Pääaterioita kannattaa täydentää mieluuisilla jälkiruokilla, esimerkiksi leivonnaisilla, suklaalla tai vanukkaalla. Välipaloista ravitsevimpia ovat esimerkiksi voileivät ja maitotuotteet, kuten erilaiset rahkat, viilit ja jogurtit. Näistä energiapitoisimpia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi kermaviili, vanukkaat, jäätelö ja maustetut kerma-



rahat. Voileiville kannattaa levittää reilusti rasvaa ja useampi viipale leikkelettä ja/tai juustoa. Voileipien vaihtoehdoksi sopivat myös hyvin erilaiset pasteijat, piirakat tai karjalanpiirakka. Erilaiset maitopohjaiset puurot, kuten vispi- tai riisipuuro voivat myös olla hyviä vaihtoehtoja. Iltpalaksi voi olla mukava maistella erilaisia juustoja ja kaloja tai leikkeleitä esimerkiksi voileipäkeksien kanssa. Hyviä jälkiruokia ja välipaloja ovat myös erilaiset leivonnaiset tai vaikkapa suklaa.

RUNSAENERGISTEN JUOMIEN KÄYTTÖ

Joskus juominen voi olla helpompaa kuin syöminen, jolloin kannattaa valita runsaasti ravintoa sisältäviä juomia. Nestemäinen juoma ei aiheuta samanlaista kylläisyyden tunnetta kuin vastaava kiinteässä muodossa oleva elintarvike, joten sopivilla juomavalinnoilla voi kasvattaa energiansaantia mukavasti. Runsaasti ravintoa sisältäviä juomia ovat esimer-

kiksi täysmehu, maito, kaakao, piimä ja erilaiset välipalajuomat, kuten pirtelöt ja smoothiet. Välipalajuomia myydään kauppoissa, mutta niitä voi valmistaa myös itse sauva- tai tehosekoittimella. Juoman pohjaksi valitaan mieluinen mehu tai maitotuote, kuten jogurtti, jäätelö, maito tai piimä. Mausteeksi sopivat mitkä tahansa hedelmät, marjat, mehut ja mehukeitot. Pirtelöitä voi maustaa myös esimerkiksi kanelilla, kaakaolla tai kahvilla, makeaa makua ja vielä hieman lisää energiaa saa lisäämällä sokeria, hunajaa tai siirappia.

RASVA-, KERMA- JA SOKERILISÄT

Pienistäkin ruoka-annoksista saa runsaasti energiaa lisäämällä niihin rasvaa tai kermaa. Useimmat lisäykset voidaan tehdä vasta juuri ennen tarjoilua, joten koko perhe voi syödä samaa ruokaa, vaikka kaikilla ei rikastuksen tarvetta olisikaan.

Rasvaa lisäämällä saa lisää energiaa ilman, että ruoka-annoksen koko juuriin kasvaa. Voisilmä puuroon tai velliin

on monelle tuttu, lisäksi margariinia tai voita voi lisätä esimerkiksi perunamuusiin tai kypsennettyjen kasvien päälle. Öljyä voi lorauttaa nestemäisten maitovalmisteiden, kuten jogurtin tai viilin sekaan ja öljypohjaista salaattinkastiketta kannattaa käyttää runsaasti.

Vellit, puurot ja erilaiset soseet kuten perunamuusi tai sosekeitto kannattaa valmistaa maitopohjaisena. Mitä rasvaisemman maidon valitsee, sitä enemmän energiaa saa. Myös vesi-kerma- ja maitokerma-seokset ovat hyvä vaihtoehto.

Kuohukerman lorauttaminen keittoon, puuroon tai perunamuusiin parantaa lämpimän ruoan energiasisältöä. Jälkiruokien, kuten kiisselin, vanukkaan tai pannukakun kanssa maistuu kerma-vahto. Smetanaa, kermaviiliä ja ranskan-kermaa voi käyttää kastikkeena sellaisenaan esimerkiksi lihapullien tai kasvien kanssa, ja niillä saa myös hyvää makua esimerkiksi keittoihin ja kastikkeisiin. Myös tuore- ja sulatejuustot tuovat hyvää makua ja rakennetta ja kasvattavat keittojen ja kastikkeiden energiasisältöä.

Jälkiruokia ja makeita välipaloja voi rasvan, kerman ja kermavaahdon lisäksi täydentää myös lisäämällä niihin sokeria, hunajaa, siirappia, hilloa tai vaikkapa suklaa- tai kinuskikastiketta.

RUOKAILUTILANTEET MIELLYTTÄVIKSI
Ruokahalua voi parantaa ulkoilu ennen

ruokailua, ruokailutilan tuulettaminen, miellyttävä taustamusiikki, kaunis kat-
taus ja hyvä seura. Ruoan maistuvuutta parantaa myös se, kun tietää mitä syö. Tämän merkitys korostuu etenkin silloin, kun haju-, näkö- tai makuaisti on heikentynyt ja silloin, kun ruoan rakenne on muunnettu sosemaiseksi tai nestemäiseksi.

TÄYDENNYSRAVINTO- VALMISTEIDEN KÄYTTÖ

Jos tavanomaisesta ruoasta ei rikastettuna saada riittävästi ravintoa, apteekin täydennysravintovalmisteet ovat hyvä vaihtoehto. Käyttövalmiita täydennysravintovalmisteita on tarjolla laaja valikoima erimakuista juotavia mehumaisia tai pirtelömäisiä valmisteita sekä lusikoitavia vanukkaan tyyppisiä valmisteita.

Täydennysravintovalmisteiden ravinto- ja energiasisältö vaihtelevat, yhdestä purkillisesta saa noin 250–400 kcal energiaa, mikä vastaa isoa välipalaa tai pientä annosta lämmintä ruokaa (250 kcal) tai keskikokoista ruoka-annosta voileipineen ja ruokajuomineen (400 kcal). Täydennysravintovalmisteista saa valmisteesta riippuen proteiinia, hiilihydraattia, rasvaa sekä kivennäisaineita ja vitamiineja.

Apteekin valikoimissa on myös jauhemaisia täydennysravintovalmisteita, jotka ovat ravintosisällöltään monipuol-

lisiä ja sisältävät kaikkia tarvittavia ravintoaineita tai esimerkiksi pelkkää hiilihydraattia tai proteiinia. Jauhemaisia täydennysravintovalmisteita voi käyttää kaikkien sellaisten ruokien, juomien ja välipalojen täydentämiseen, joissa on nestettä. Jauhe sekoitetaan ensin pieneen määrään nestettä ja lisätään sitten esimerkiksi keittoon tai jogurttiin.



Syljen erityksen ja nielemisen ongelmat

Kuiva suu voi olla ongelma Parkinsonin tautia sairastavilla henkilöillä. Suun kuivuminen johtuu vähentyneestä syljen erityksestä ja aiheuttaa nielemisvaikeuksia sekä hampaiden reikiintymisen riskin kasvamista. Hammasterveyden vuoksi janojuomana on hyvä käyttää vettä ja välttää happamia ja runsaasti sokeria sisältäviä ruokia.

Hampaidenhoitotuotteista vaahdotumattomat hammastahnat ja alkoholittomat suuvedet samoin kuin ksylitolituotteet sopivat hyvin kuivasta suusta kärsiville. Pureskelu lisää syljen eritystä, joten kuivasta suusta kärsivän voi olla hyödyllistä valita paljon pureskelua vaativia ruoka-aineita, kuten leipää, kokolihaa sekä tuoreita kasviksia ja hedelmiä. Samoin ksylitolipurukumin pureskelu saattaa lisätä syljen eritystä. Apteekista on saatavilla suuta kostuttavia ja voite-

leviä geelejä ja suihkeita sekä syljen eritystä lisääviä imeskelytabletteja. Hyvä kotikonsti on levittää ruokaöljyä suun limakalvoille sormen päällä tai kielellä.

Usein ongelmana on myös syljen valuminen, joka aiheutuu pääosin nielemisvaikeuksista. Syljen valuminen lisää nesteen tarvetta.

Nielemisvaikeudet ovat yleisiä Parkinsonin taudin oireita ja niitä aiheuttaa suun kuivumisen lisäksi nielun lihasten heikkeneminen. Nielemisvaikeuksien pahentuessa ruokaillessa alkaa herkästi yskittää. Tällöin ruokaa menee ”väärään kurkkuun” eli henkitorveen ja edelleen keuhkoihin, mikä voi aiheuttaa keuhkokuumeen eli aspiraatiopneumonian. Nielemisvaikeuksista kärsivän onkin viisasta muokata ruoan rakennetta turvallisiksi niellä.

RUOAN RAKENTEEN MUOKKAAMINEN

Erilaisia koostumuksia kokeilemalla löytyy yleensä parhaiten sopiva, turvallisesti nieltävä rakenne. Koska ruoan rakenteen muokkaaminen vaikuttaa myös ruoan makuun ja väriin ja sitä kautta maittavuuteen, kannattaa rakennetta muokata vain sen verran, kuin on tarve. Pehmeä ruoan rakenne tarkoittaa haarukalla helposti hienonnettavissa olevaa ruokaa. Tällaista on esimerkiksi pehmeäksi keitetyt kasvikset tai peruna, uunissa kypsennetty kala, murekeruoat, hedelmät kuten banaani tai meloni sekä useimmat marjat.

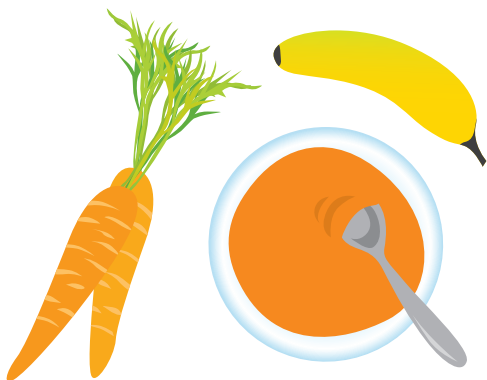
Sosemaisen ruoan rakenne on niin pehmeä, ettei sitä tarvitse pureskella. Sosemaista ruokaa helpommin nieltävää on sileä sose, jossa nimensä mukaisesti ei ole paakkuja. Sosemaista ruokaa on esimerkiksi puuro, kasvis- ja perunasoseet, marjasoseet sekä maitopohjaiset välipalat kuten rahka tai viili.

Nestemäisessä ruokavaliossa ruoka on niin ohutta, että sitä voi juoda nokkamukista tai pillillä.

Periaatteessa melkein minkä tahansa ruoan voi soseuttaa esimerkiksi sauvasekoittimella, tehosekoittimessa tai kasvis-ten hienontamiseen tarkoitetuilla käsikäyttöisillä silppureilla. Tällöin on usein tarpeen lisätä ruokaan hieman nestettä, ruokalajista riippuen esimerkiksi maitoa, kermaa, mehua, liha- tai kasvislientä. Nesteen määrä riippuu siitä, kuinka ohutta ruokaa tarvitaan.

Keitetty tai kannen alla kattilassa haudutettu ruoka pysyy kypsennettäessä pehmeänä toisin kuin pannulla tai uunissa paistettaessa, jolloin pinta kovettuu. Ruokaa kannattaa kostuttaa ja mehevoittaa kastikkeella, margariinisilmällä, öljyllä tai lorauksella kermaa. Tarvittaessa sosemaisen ruoan koostumusta voi parantaa käyttämällä apteekista saatavaa sakeuttamisjauhetta.

Kuten normaalirakenteisen, myös rakennemuunnetun ruoan on tärkeää olla monipuolista eli sisältää ruoka-aineita kaikista ruoka-aineryhmistä. Rakennemuunnetun ruoan ravintosisältöön on kiinnitettävä erityishuomiota, sillä kun ruoanvalmistuksessa joudutaan lisäämään nestettä, pienenee ruoan ravintoainetiheys. Nestemäisen ruoan ravintosisältö on lähes poikkeuksetta



huonompi kuin kiinteän ruoan, joten sitä on täydennettävä rasva- ja kermalisäyksiin sekä täydennysravintovalmisteiden avulla. Sosemaista ja nestemäistä ruokaa on myös syötävä määrällisesti enemmän kuin normaalirakenteista, jotta ravitsemukselliset tarpeet täyttyvät.

Maittavuuden kannalta voi olla tärkeää pitää eri ruokalajit erillään siten, että esimerkiksi kasvikset syödään kasviksina ja lihakastike lihakastikkeena. Ruokahalu parantaa, kun ruokailijalle kerrotaan, mitä lautasella on ja kun ruoka tarjoillaan kauniisti.

SAKEUTTAMINEN

Nielun lihasten heikentyminen seurauksena myös nesteiden juominen hankaloituu. Aspiraation eli henkitorveen joutumisen seurauksena voi olla keuhkokuume eli pneumonia, jonka riskin pienentämiseksi nesteet kannattaa sakeuttaa helpommin nieltävään muotoon. Luonnostaan helposti nieltäviä ovat muun muassa piimä ja mehukeitto. Sakeuttamista varten on apteekista saatavilla sakeuttamisjauheita, joita sekoitetaan nesteen sekaan tarvittava määrä.

Ruokailu PEG-letkun avulla

Jos aspiraatiopneumonioita tulee toistuvasti, voi elämänlaatua ja -pituutta lisätä asentamalla PEG-letku eli mahalaukuavanne. PEG-letkun avulla ravinto annetaan suoraan vatsanpeitteiden läpi mahalaukkuun. PEG-letkuun laitetaan apteekista saatavaa letkuravintovalmistetta, jonka avulla voidaan turvata kaikkien tarvittavien ravintoaineiden saanti. PEG-letkun laittamisen jälkeen voi suun kautta syödä pieniä määriä sellaisia mieluisia ruokia, joiden nielemisen puheterapeutti arvioi turvalliseksi.

Letkuravitus voidaan yhdistää myös levodopainfuusioon (Duodopa®).

Levodopainfuusiohoidossa levodopa ja karbidopa annostellaan pumpun avulla ihon läpi mahalaukusta suoraan ohutsuoleen menevän letkun avulla. Levodopainfuusiohoitoa varten asennettua letkua voidaan käyttää myös letkuravitsemuksen toteuttamiseen. Tuolloin on huomioitava, että letkun tulee olla tavanomaista levodopainfuusioletkua paksumpi. Letkun laittaminen ja vaihtaminen ovat kirurgisia toimenpiteitä, joten jo hoitoa suunniteltaessa on hyvä pohtia, tuleeko letkuravitsemukselle olemaan tarvetta lähitulevaisuudessa ja valita letkun koko sen mukaan.

Ummetuksen ehkäisy ja hoito

Ummetuksen hoidon periaatteet:

- > Säännöllinen ateriarytmi ja liikunta
- > Kuidun lisääminen: täysjyvävilja ja kasvikset
- > Riittävä nesteen saannin varmistaminen
- > Kuivatut luumut, pellavansiemenet sekä osmoottiset laksatiivit
- > Säännölliset wc-käynnit



Yksi yleisimmistä Parkinsonin taudin ruokavaliolla ehkäistävissä ja hoidettavissa olevista oireista on ummetus. Suolen toiminta hidastuu muun muassa liikunnan vähenemisen ja paksusuolen lihastoiminnan heikentymisen vuoksi. Ummetuksessa ulostuskerrat harvenevat alle kahteen kertaan viikossa, ulostemäärä pienenee ja uloste on kovaa. Ummetus voi aiheuttaa tukalaa oloa, mahakipuja ja ilmavaivoja. Toisinaan ummetukseen liittyy myös niin sanottua ohivuotoripulia, jolloin ulostettaessa tulee lähinnä nestettä suolessa olevan kovan ulostemassan ohitse. Ummetuksen ehkäisy ja hoito auttaa elämänlaadun ja toimintakyvyn sekä hyvän ruokahalun säilyttämisessä.

Suolen toimintaan voidaan vaikuttaa säännöllisellä ateriarytmillä, syömällä runsaasti kuitupitoisia ruoka-aineita, nauttimalla riittävästi nestettä sekä lisäämällä liikuntaa mahdollisuuksien mukaan.

KUIDUT AVUKSI

Kuitu lisää ulosteen massaa ja sen ansiosta ruokasulan kulku suolessa nopeutuu ja ulostamistiheys kasvaa. Ravintokuitu-

ja on vain kasvipööräisissä ruoka-aineissa, ja ne koostuvat erilaisista kemiallisista yhdisteistä, jotka voidaan jakaa vesiliukoisiin eli geeliiytyviin ja liukenemattomiin. Ummetuksen hoidossa tehokkaimpia ovat liukenemattomat kuidut, joita saa etenkin täysjyväviljasta. Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saatavilla liukoisilla kuiduilla tiedetään olevan vaikutusta muun muassa veren kolesterolija sokeripitoisuuden säätelyssä. Runsaan kuidun saannin tiedetään pienentävän riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, tyyppin 2 diabetekseen ja syöpään. Kuitupitoiset ruoka-aineet ovat yleensä hyviä myös muilta ravitsemuksellisilta ominaisuuksiltaan, sillä ne sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta niukasti energiaa ja rasvaa.

Parhaita kuidun lähteitä ovat **täysjyväviljatuotteet, kuten puuro, täysjyväleipä** ja **myslit**. **Leseitä** ja **hiutaleita** voi lisätä esimerkiksi viiliin tai jogurttiin ja käyttää niitä myös puurojen valmistamisessa. Leseiden käyttö aloitetaan pienillä annoksilla, noin 1 tl päivässä, annosta kasvatetaan pikkuhiljaa 3–6 ruokalus-



kalliseen. **Riisistä** ja **pastasta** kannattaa valita **täysjyvävaihtoehdot** ja käyttää niiden rinnalla myös **ohraa**. Hyviä kuidun lähteitä ovat myös **kasvikset, marjat** ja **hedelmät, palkokasvit**, kuten **pavut** ja **linsit** sekä **siemenet** ja **pähkinät**, joita kannattaa nauttia sekä ruokalajien osana että sellaisenaan, tuoreena ja kypsennettynä. Kuitupitoisia viljatuotteita suositellaan nautittavaksi päivän jokaisella aterialla.

Kuidun määrää kasvatettaessa on tärkeää muistaa lisätä samalla myös nesteen määrää, koska kuitu pehmentää ulostemassaa sitomalla itseensä vettä. Kuitupitoiseen ruokavalioon kannattaa totutella pikkuhiljaa, koska äkillinen kuitupitoisuuden kasvattaminen voi aiheuttaa mahakipuja ja ilmavaivoja. Runsassakuituista ruokavaliota on noudatettava jonkin aikaa, jopa viikkoja, ennen kuin ruokavaliomuutoksen teho saavutetaan. Leseiden ohella myös **pellavansiemenrouhe** on nopea tapa kasvattaa ruokavaliion kuitumäärää. Sopiva käyttöannos on 1–2 rkl päivässä. Pellavansiemeniin tiedetään kertyvän maaperästä kadmiumia,



joka on raskasmetalli, ja sitä suositellaan käytettäväksi ravintolisänä korkeintaan 30 g päivässä. Kokonaisia pellavansiemeniä voi käyttää suolen sisällön lisäämiseksi, mutta rouhituista siemenistä saadaan sekä liukoisia että liukenemattomia kuituja, jolloin suolen toiminnan lisäksi edistetään myös sydän- ja verisuoniterveyttä. Pellavansiemenenrouhetta saa apteekista ja ruokakaupasta, mutta siemeniä voi rouhia itsekin esimerkiksi tehosekoittimella tai kahvimyllyllä.

Ummetuksen hoidossa on perinteisesti käytetty myös **luumuja** ja muita **kuivattuja hedelmiä**. Luumujen teho perustuu laksatiivisesti vaikuttavaan dihydroksifenyyliisatiiniin, kuituun ja sorbitoliin. Kuivattuja luumuja liotetaan vedessä ja suositeltavaa on nauttia sekä luumut että liotusvesi sellaisenaan tai niistä voi keittää esimerkiksi aamupuuron. Sopiva määrä luumuja löytyy kokeilemalla, usein 4–10 kpl kertaannoksesta on hyötyä.

Ummetuksen hoitoon on apteekista käsikauppatavarana suolen sisältöä pehmentäviä valmisteita, osmoottisia laksatiiveja, kuten **laktuloosia** ja **makrogolia**. Ne sitovat vettä suolistoon, jolloin ulosteen koostumus pehmenee ja ummetus helpottuu. Osmoottisia laksatiiveja käytettäessä on tärkeää lisätä myös nestemäärää ja ne sopivat myös pitkäaikaisen ummetuksen hoitoon toisin kuin esimerkiksi peräruiskeet.

NESTETTÄ JOKA ATERIALLA

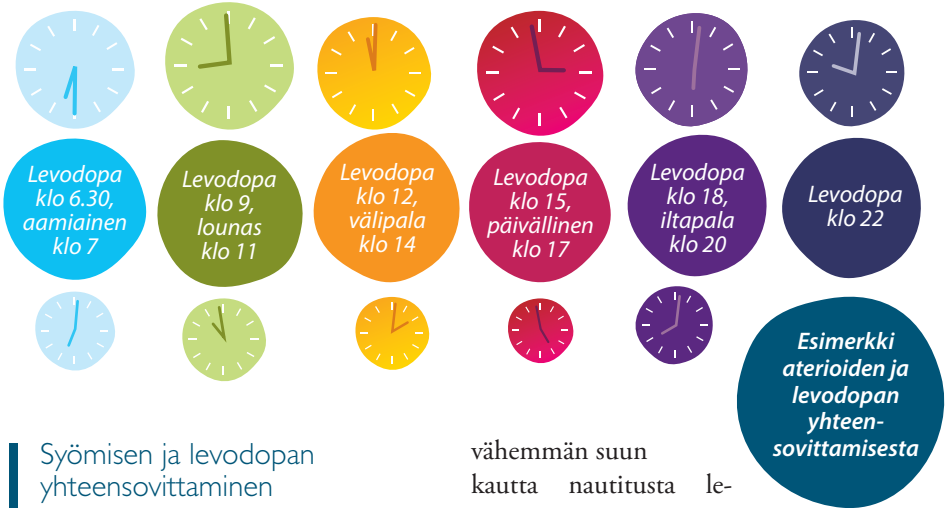
Nesteen riittävän saannin varmistaminen on tärkeä osa ummetuksen hoitoa. Syljen erityksen lisääntyminen ja eräiden lääkkeiden, esimerkiksi nesteensoistolääkkeiden käyttö lisää nesteen tarvetta. Leseiden ja pellavansiemenrouheen sekä osmoottisten laksatiivien käytön yhteydessä nesteen tarve kasvaa entisestään, koska ne sitovat paljon vettä ja turpoavat suolistossa.

Sopiva juomamäärä on yksilöllinen, mutta usein noin 1,5–2 litraa eli 8–10 lasillista juomaa päivässä on tarpeen. Näin ollen jokaisella päivän aterialla pitäisi juoda kaksi lasillista nestettä tai nauttia janojuomia aterioiden välillä. Koska janon tunne heikentyy ikäännytyessä, ei janoa pitäisi jäädä odottelemaan, vaan mieluummin yrittää juoda esimerkiksi kannullinen vettä ruokajuomien lisäksi päivän aikana.

Suolta voi jonkin verran myös opettaa toimimaan säännöllisesti. Syöminen lisää suolen liikkeitä, joten ruokailun jälkeinen kiireetön wc-käynti voi olla hyvä idea. Pidättäminen pahentaa ummetusta, joten on tärkeää mennä silloin ulostamaan, kun tarve tulee, eikä esimerkiksi odottaa kotiin pääsyä, jolloin ulostamisrefleksi on jo ohi.

Pitkittyneestä ummetuksesta on hyvä keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

Levodopa-hoito ja ruokavalio



Syömisen ja levodopan yhteensovittaminen

- > Lääkityksen alussa levodopa aterian tai välipalan yhteydessä
- > Lääkityksen tehon heikentyessä lääke 30–60 min ennen ateriaa tai 1 tunti aterian jälkeen
- > Tarpeellinen määrä proteiinia tasaisesti päivän aterioille jaettuna

Levodopa on Parkinsonin taudin tärkein ja tehokkain lääke ja sen käytössä pyritään mahdollisimman tasaiseen lääkeainepitoisuuteen päivän aikana. Levodopa imeytyy ohutsuolen alkupäästä vereen ja kulkeutuu verenkierron mukana aivoihin. Levodopa on koostumukseltaan pitkäketjuinen aminohappo ja se kilpailee imeytymisestä muiden aminohappojen kanssa: mitä enemmän muita pitkäketjuisia aminohappoja on saatavilla, sitä

vähemmän suun

kautta nautitusta levodopamäärästä imeytyy ja sitä heikompi on lääkkeen vaikutus. Aminohapot ovat proteiinien eli valkuaisaineiden rakenneosia, joten aina, kun aterialla syödään jotain proteiinipitoista, saadaan myös aminohappoja.

Levodopa-hoidon alkuvaiheessa, kun Parkinsonin taudin oireet ovat vielä kohtalaisen lieviä, voi levodopan ottaa aterian yhteydessä. Parkinsonin taudin edetessä saattaa tulla tilanvaihteluita (on-off-ilmiö), jolloin liikehäiriöt voimistuvat ennen seuraavan levodopan ottoa. Tällöin hyödyttää ottaa lääke säännöllisesti suunniteltuna aikana. Jos tilanvaihtelut ovat voimakkaita, saattaa ruokavaliolla olla huomattavakin vaikutus oireisiin: runsaasti proteiinia sisältävän aterian jälkeen levodopan vaikutus

on tavallista huonompi. Ravinnon proteiinin vaikutusta levodopan imeytymisnopeuteen voidaan pienentää tai jopa välttää ajoittamalla lääkkeenotto ennen ateria-aikaa.

Levodopa imeytyy parhaiten maha-laukun ollessa tyhjä, joten suositeltavaa on ottaa lääke tyhjään vatsaan 30 minuuttia ennen ruokailua. Jos käytössä on pitkävaikutteinen depot-valmiste, kannattaa ennen ruokailua odottaa noin tunti. Jos lääkkeen ottaminen tyhjään mahaan aiheuttaa pahoinvointia, voi sen ottaa vähäproteiinisen välipalan, esimerkiksi hedelmän tai mehukeiton kanssa.

Ateria-aikoja suunnitellessa voi olla hyödyllistä kirjata paperille lääkkeenottoajat ja sijoittaa niiden väliin päivän viisi ateriaa.

Vaikka proteiinipitoiset ateriat saattavat vaikuttaa levodopan tehoon, vähäproteiinista ruokavaliota ei suositella. Riittävästä proteiinin saannista huolehtiminen on tärkeää toimintakyvyn ja yleiskunnon säilyttämisen kannalta. Proteiinia tarvitaan esimerkiksi lihaskudoksen rakennusaineeksi ja riittävä proteiinin saanti on tärkeää myös luuston terveyden kannalta. Sen sijaan runsasproteiinisten aterioiden välttämisestä, proteiinin saannin kohtuullistamisesta ja proteiinin jakamisesta tasaisesti päivän aterioille voi olla hyötyä.

Jos proteiinin saannin jakamisesta ja lääkkeenottoaikojen muokkaamisesta

ei ole hyötyä, voi kokeilla ajoittaa suurimman osan ruokavalion proteiineista iltaan. Tällöin aamupalalla, lounaalla ja iltapäivän välipalalla syödään niukasti proteiinipitoisia ruoka-aineita, päivällisellä ja iltapalalla valitaan runsasproteiinisia ruoka-aineita. Jos aterioiden ja lääkityksen välisen ajoituksen muokkaamisesta ei ole hyötyä Parkinsonin taudin oireisiin noin 1 kk kuluessa, kannattaa palata takaisin omaan ruokavalioon.

Runsaasti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat maitotuotteet, kala, liha, kananmuna sekä palkokasvit. Viljatuotteissa proteiinia on jonkin verran. Kasviksissa, marjoissa, hedelmissä, rasvoissa ja sokerissa ei ole juuri ollenkaan proteiinia. Proteiinipitoiset ruoka-aineet sisältävät myös muita hyödyllisiä ravintoaineita, kuten kalsiumia, rautaa, sinkkiä sekä D- ja B-ryhmän vitamiineja.

Proteiinin tarve on yksilöllinen ja riippuu esimerkiksi henkilön iästä, koosta ja terveydentilasta. Yli 60-vuotiaan normaalipainoisen henkilön proteiinin tarve on noin 1,0–1,2 g painokiloa kohden vuorokaudessa. Nuoremmilla proteiinin tarve on hieman pienempi, noin 0,8–1,0 g/kg/vrk. Ylipainoisten henkilöiden proteiinin tarve on yleensä pienempi ja alipainoisten suurempi, jopa 2–3 g/kg/vrk. Proteiinin tarvetta voidaan arvioida laskemalla pituuden mukainen normaalipaino. Tarvetta suuremmasta proteiinin saannista ei ole

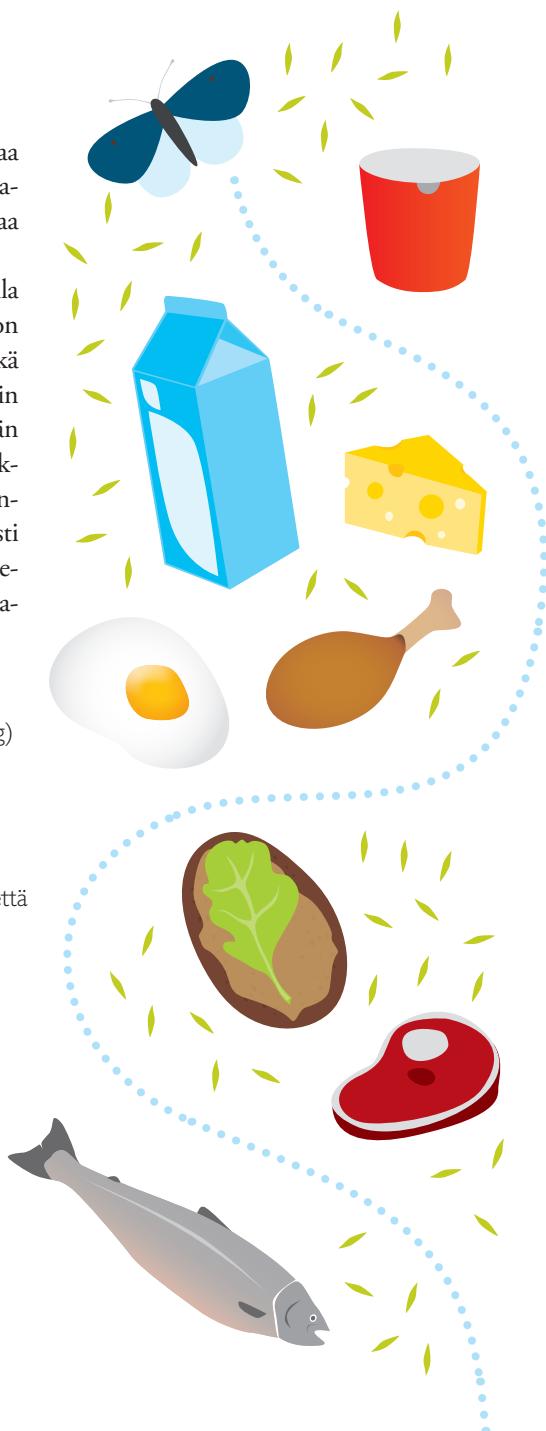
todettu olevan hyötyä, mutta se saattaa levodopan imeytymisen lisäksi haitata esimerkiksi luuston aineenvaihduntaa ja kuormittaa munuaisia.

On tärkeää muistaa, että kaikilla Parkinsonin tautia sairastavilla ravinnon proteiini ei vaikuta tilanvaihteluihin eikä siten hankaloita oireita. Tällöin proteiinin määrän rajoittamisesta voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Koska proteiiniherkkyys voi vaihdella huomattavasti, kannattaa ruokavalio muokata yksilöllisesti edistämään lääkehoidon tehoa. Ravitsemusterapeutti voi auttaa yksilöllisen ravitsemussuunnitelman laatimisessa.

Esimerkkejä proteiinin lähteistä

(Jokaisessa annoksessa on proteiinia 5 g)

- > 1 lasillinen (1,7 dl) maitoa tai piimää
- > 1,5–2 dl jogurttia tai viiliä
- > 0,5 dl maitorahkaa
- > 2 viipaletta (20 g) juustoa
- > 2–3 viipaletta (25 g) kokolihalleikkelettä
- > 2 kpl lihapullaa (30 g)
- > 25 g kalaa, lihaa tai broileria
- > ½ kananmuna
- > 2 viipaletta (noin 70 g) ruisleipää
- > 1 dl maitoon keitettyä kaurapuuroa
- > 2,5 dl veteen keitettyä kaurapuuroa



Kysymyksiä ja vastauksia

Mediassa puhutaan paljon hiilihydraateista. Onko Parkinsonin taudissa tarpeen huomioida hiilihydraattien laatua?

Hiilihydraatit ovat rasvan ja proteiinin ohella energiaravintoaineita ja noin puolet päivän energiasta saisi olla peräisin hiilihydraateista. Hiilihydraatteja saadaan muun muassa viljatuotteista, kuten puurosta, leivästä ja leivonnaisista, nestemäisistä maitotuotteista, hedelmistä, mehuisista sekä sokerista ja esimerkiksi makeisista.

Hiilihydraatit voidaan jakaa nopeisiin ja hitaisiin hiilihydraatteihin, millä viitataan imeytymisnopeuteen. Myös kuidut ovat hiilihydraatteja. Hiilihydraattien laadulla on vaikutusta esimerkiksi veren sokerin säätelyyn ja suoliston toimintaan. Parkinsonin tautia sairastavan henkilön kannattaa valita pääasiassa hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ja kuitua sisältäviä ruokia, kuten täysjyväviljatuotteita ja hedelmiä suolen toiminnan edistämiseksi.

Miten proteiiniin pitäisi suhtautua?

Riittävästä proteiinin saannista on tärkeää huolehtia osana monipuolista ruokavaliota. Ruokavaliion proteiinilla on merkitys toimintakyvyn ja yleiskunnon säilyttämiselle, proteiinia tarvitaan esimerkiksi lihaskudoksen rakennusaineeksi ja se on tärkeää myös luuston terveyden kannalta. Vain niiden Parkinsonin tautia sairastavien henkilöiden, jotka

huomaavat ravinnon proteiinin heikentävän levodopan vaikutusta, kannattaa muokata proteiinin saantia.

Millaisia vitamiinivalmisteita kannattaisi käyttää?

Monipuolisesta ja riittävästä ruokavaliosta saa riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Ikääntyneiden ihmisten ruokavaliota tutkittaessa on kuitenkin huomattu, että puutetta on usein D- ja C-vitamiinista sekä foolihaposta ja myös kalsiumin, sinkin sekä kuidun saanti saattaa olla vähäistä. Jos ravinto on syystä tai toisesta yksipuolista, saattaa monivitaminivalmiste olla tarpeen.

Noin puolet Parkinsonin tautia sairastavista henkilöistä kaatuu useammin kuin kerran vuodessa. Siksi murtumariskin pienentämiseksi on tärkeää pitää yllä luuston terveyttä. Yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä 20 µg/vrk. Jos maitotuotteiden käyttö on vähäistä, on syytä harkita myös kalsiumvalmisteen käyttöä. D-vitamiinivalmisteesta voi olla hyötyä nuoremmillekin, etenkin, jos kalan ja vitamiinoidujen maitotuotteiden käyttö on niukkaa.

Raudanpuute on tavallista ikääntyvillä henkilöillä, joten rautavalmiste voi joskus olla tarpeen. Rauta voi kuitenkin heikentää levodopan imeytymistä, joten rautavalmisteen ajoittaminen eri aikaan lääkkeen kanssa on tärkeää.

Näin syöt monipuolisesti

Esimerkki päivän aterioista

Aamiainen

- lautasellinen kaurapuuroa, margariinisilmä ja marjoja tai mehukeittoa
- 1 viipale täysjyväleipää, margariinia ja juustoa tai leikkelettä
- 1 prk viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa
- kahvia tai teetä

Lounas

- 2/3 lautasellista lämmintä ruokaa
- 1/3 lautasellista kypsennettyjä ja tuoreita kasviksia, salaatinkestike
- 1–2 viipaletta täysjyväleipää, margariinia
- lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä

Iltapäivän välipala

- 1 prk viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa
- pulla tai pala marjapiirakkaa
- kahvia tai teetä

Päivällinen

- lautasellinen keittoa
- 1–2 viipaletta täysjyväleipää, margariinia ja juustoa tai leikkelettä
- lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä

Iltapala

- täysjyväleipä, margariini, leikkele tai juusto
- karjalanpiirakka, munavoi
- 1 prk viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa
- lasillinen täysmehua tai mehukeittoa, marjoja tai hedelmä

Pääruoka-annos:

1/3 lautasellista kala-, liha- tai broileriruokaa

•

1/3 lautasellista perunaa, pastaa tai riisiä

•

1/3 lautasellista kasviksia

•

Lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä

•

Täysjyväleipä ja kasvirasvamargariini

Välipala:

Maitotuote

Viljatuotetta + rasvaa
Hedelmä, marjoja tai kasvis



Suomen Parkinson-liitto ry

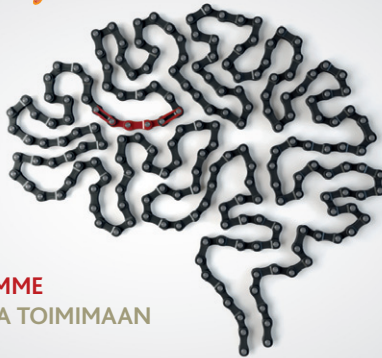
Erityisosaamiskeskus Suvituuli

Suvilinnantie 2
PL 905, 20101 Turku
vaihde (02) 2740 400
parkinson-liitto@parkinson.fi
www.parkinson.fi



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Lundbeck 



AUTAMME
AIVOJA TOIMIMAAN