

Toitumine ja dieet Parkinsoni tõve korral

Tiiu Paju, med.õde
Pille Taba, neuroloog

Toitumise on kõigile tähtis: mida, millisel kujul, kui palju ja millal süüa. See kõik on ju inimlik.

Parkinsonismi puhul lisanduvad mõned spetsiifilised probleemid, mis on seotud haigusest tekkinud motoorikahäiretest ja levodopa metabolismist.

Lisanduda võivad ka üldlevinud probleemid: täisväärtuslikult toitumast võib takistada näiteks söögiisu langus meeleoluhäire tõttu, sotsiaalne eraldatus, väike sissetulek, ravimite kõrvaltoimed ja teised haigused.

Millal siis süüa?

Toiduaegade planeerimisel oleks kasulik arvestada ravimite võtmise kellaaegu. Suurem osa Parkinsoni haigetest kasutab levodopa preparaate (Madopar, Sinemet), mis imenduvad peensoolest. Kui levodopa liikumine maost peensoolde on mingil põhjusel aeglane, on ravimi toimeaeg hilisem, kui me oleme oodanud. Mao tühjenemise aega pikendab ka mao ülihappesus ja väga täis kõht.

Levodopa ja dieedi sobitamisele peab mõtlema ka sellepärast, et levodopa on ise üks suur aminohape, mis imendub peensoole seinast verre samade transportmolekulide abil kui teised aminohapped. Kuna valgud koosnevad aminohapetest, tekibki levodopat koos valgurikka toiduga võttes n.ö. konkurentsiefekt ja levodopa imendub aeglasemalt.

Niisiis on õige võtta levodopat tühja kõhuga ja süüa alles poole või tunni pärast või süüa enne rohu võtmist valguga toitu. Samas ei tohi Parkinsoni tõve korral loobuda valkudest, toit peab olema täisväärtuslik. Peab reguleerima toiduaegu nii, et see ravimi võtmisega kokku ei langeks.

Kui levodopa kasutamisel on tekkinud kõrvaltoimena ööpäevased motoorsed kõikumised e. fluktuatsioonid "on-off" perioodidega, soovitame päeval süüa madala valgusisaldusega toitu ning valgurikkamad toidud (muna, kala, liha) võiksid jääda õhtuseks ajaks. Nii on levodopa imendumine parem päeval aktiivsemal ajal ja samas õhtuse söögiga saab küllaldase koguse valkusi.

Võimalikele koostoimetele peab mõtlema muude ravimite tarvitamisel. Näiteks rauapreparaate tuleb võtta levodopast eraldi, et säiliks mõlema ravimi toimeefekt.

Milline peaks olema dieet Parkinsoni tõve korral?

Peab mõtlema sellele, et toiduainete grupid oleks tasakaalustatud: päevane toiduratsioon peaks sisaldama teravilja- ja piimatoodete kõrval ka puu- ja juurvilju ning lihatooteid. Puu- ja juurviljades sisalduvad kiudained on vajalikud seedeelundite tööks ja aitavad vältida kõhukinnisust, mis on Parkinsoni haiguse puhul sagedaseks probleemiks. Kindlasti peab jälgima, et tarvitataks piisavalt vedelikku s.o. 6-8 klaasi päevas lisaks toidule. Õhtusel ajal võiks vedeliku tarbimist piirata, et öösel ei peaks tihti tualetis käima. Toidu loomsete rasvade sisaldus ja kolesterooli hulk võiks olla suhteliselt väike, pigem taimsed rasvad (toiduõli, margariin). Kui igapäevasesse menüüsse jagub piimatooted ja värsket puu- ja juurvilja, võib kindel olla, et peale energiavajaduse saab kaetud ka vitamiinide ja kaltsiumi vajadus. Talvel ja kevadel võiks lisaks kasutada vitamiinipreparaate, mis sisaldavad mikroelemente. Kui kolme kuu jooksul on kaalukaotus 10% kehakaalust, on tegemist alatoitumisega.

Kuidas süüa?

Toitumisel võivad esineda ka parkinsonismist tulenevad probleemid: esineda võib mälumis- ja neelamisraskus, vahel tükitunne kurgus.

Mõned nõuanded neelamise parandamiseks:

- Süüa sirgelt istudes

- Neelamisel painutada pead veidi ette
- Süüa väikeste suutäite kaupa, mitte võtta uut suutäit enne, kui eelmine on täielikult alla neelatud
- Vedelikku neelata väikeste koguste kaupa
- Tähelepanu pöörata keele liigutustele
- Juua iga suutäie järgi veidi
- Süüa sagedamini ja vähem korraga

Kui söömine on häiritud käte värina või kohmakuse tõttu, võib kasutada mitmeid abivahendeid, mida on võimalik ka ise kodus valmistada.

- Joomisel võib kasutada kõrt
- Lauale kinnitatavatel taldrikutel on ühes servas kõrgem äär
- Lauale kinnitada kare kate
- Kasutada kahvli asemel lusikat
- Tasside sangad ja nugade ning kahvlite käepidemed polsterdada laiemaks

Mida süüa?

Neelamisel on oluline ka toidu konsistents. Kuivad ja praetud toidud on raskemad neelata ja seedida kui keedetud toidud, kreemid ja püreed.

Neelata on parem, kui toiduks on :

- Teraviljapudrud ja kreemid - mitte kuivad, karedad küpsetised
- Keedetud kala - ja linnuliha, tükeldatud ja hakitud lihatoidud- mitte praetud, vintske liha
- Munapuder - mitte praemuna
- Kartulipuder või hästi keedetud riis - mitte praekartulid
- Keedetud makaronid - mitte spagetid
- Keedetud juurvili tükeldatuna või püreena - mitte toores juurvili
- Puhastatud ja tükeldatud puuvili, mahlad ja kreemid - mitte tugeva koore ja seemnega puuvili
- Jogurt, vahukoor, jäätis ja teised pehmed magustoidud - mitte pähkliid või seemned

Mitte ainult Parkinsoni haigetel vaid ka teistel vanemas eas inimestel on sagedaseks kaebuseks **kõhukinnisus**. Kõhukinnisuse põhjuseks võib olla vähene liikumine, kestav istumine, ravimite kõrvalmõju, sülje kadu liigse süljevooluse tõttu, aga ka haiguse tõttu muutunud soolemootorika.

Kõige olulisem kõhukinnisuse leevendamiseks on dieedi muutmine:

- Piisav vedelikuhulk, 1,5 liitrit päevas. Iga toidukorra juurde tuleks juua 2 klaasi vedelikku
- Toit peab sisaldama kiudaineid. Nendeks on: täisteratooted (must leib), ka riis ja mais; töötlemata terad (kaerakliid, nisukliid, linaseemned). Liha- ja piimatooted ei sisalda kiudaineid, nagu ka maiustused.
- Kasutada kerge lahtistava toimega toiduaineid: punapeet, mustad ploomid, õunad, küüslauk, maasikad.
- Värsket pektiini sisaldavad puuviljad ja marjad stimuleerivad soolemootorikat

Ei aita ainult dieedi muutmine, selle kõrval on tähtis füüsilise aktiivsuse suurendamine. Iga päev tuleks teha võimlemisharjutusi, jalutada või teha mõõdukalt füüsilist tööd. Abi on ka soolemassaazist, mida tehakse kergete ringjate liigutustega mööda jämesoole kulgu. Regulaarsele sooletegevusele aitab kaasa rutiinne tualetis käimise aeg, näiteks parkümmend minutit pärast söömist. Söömine ise stimuleerib sooletegevust. Vajadusel võib kasutada nõrgemaid lahtisteid nagu senna. Vahel võivad mõned ravimid kõhukinnisust süvendada. Häiriva kõhukinnisuse korral muudetakse raviskeemi.