

14 Ιουλίου 2020

# Μαγειρέψτε σωστά για τους ασθενείς με Πάρκινσον

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)





Η διατροφή είναι εξαιρετικά σημαντική, σύμφωνα με τους επιστήμονες, για όλες τις περιπτώσεις ασθενειών.

Όπως αναφέρει ο υπεύθυνος του Ιατρείου Νόσου Πάρκινσον στο 251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας και πρόεδρος της ελληνικής εταιρείας εθελοντών και ασθενών για τη νόσο Πάρκινσον «ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ-Κίνηση», Δρ. Πανγιώτης Ζήκος, η νόσος Πάρκινσον σε πολλές περιπτώσεις δυσκολεύει τις κινήσεις του στόματος κατά τη διάρκεια της μάσησης.

Δηλαδή, οι ασθενείς δεν μπορούν να συντονίσουν τα νεύρα που ελέγχουν την κίνηση των μυών της γνάθου και της γλώσσας, ούτως ώστε να κόψουν τα δόντια την τροφή σε μικρά κομματάκια, να τη μετακινήσουν μαζί με τη γλώσσα μέσα στη στοματική κοιλότητα για να δημιουργηθεί η αίσθηση της γεύσης και στη συνέχεια να τη σπρώξει η γλώσσα στο πίσω μέρος του στόματος, στην θέση που είναι απαραίτητη για την κατάποση.

Όπως αναφέρει ο γιατρός, σε πολλούς ασθενείς τα νεύρα αυτά εξασθενούν και η μάσηση καθίσταται δύσκολη. Έτσι, ο ασθενής μπορεί να χρειάζεται ασυνήθιστα πολλή ώρα για να μασήσει κάθε μπουκιά φαγητού και να δυσκολεύεται να καταπιεί, με συνέπεια κάθε του γεύμα να διαρκεί ακόμα και μία ή περισσότερες ώρες και σε πολλές περιπτώσεις αυτό οδηγεί στον υποσιτισμό του.

Σε όλο αυτό έρχεται να προστεθεί και η ξηροστομία ή τα οδοντικά προβλήματα,

όπως είναι τα χαλασμένα δόντια, καθώς οι ασθενείς δεν είναι σε θέση να βουρτσίσουν τα δόντια τους και έτσι αντιμετωπίζουν σοβαρά θέματα όπως ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα κ.λπ.

Ο Δρ. Ζηκός συμβουλεύει τους φροντιστές των ασθενών να τους δίνουν μαλακές τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων, για να μπορούν να τις καταπίνουν πιο εύκολα.

Μερικές πρακτικές συμβουλές που μπορεί να βοηθήσουν:

### **Πρωτεΐνες**

Δοκιμάστε τις πιο μαλακές, όπως κιμά κόκκινου κρέατος ή πουλερικών και τα τεμαχισμένα ψάρια σε κονσέρβα όπως είναι ο τόνος. Καλή επιλογή είναι επίσης και το κότατζ τσιζ, το οποίο μπορείτε να προσθέτετε σε φαγητά κατσαρόλας όπως τα όσπρια, οι λευκές σούπες κ.λπ., ενώ ιδανικά είναι και τα υπόλοιπα μαλακά τυριά, όπως το ανθότυρο ή το τριμμένο τυρί αναμεμιγμένο με μαγιονέζα για να μπορούν εύκολα να το καταπιούν.

Επιπροσθέτως, αν δεν υπάρχει αντένδειξη μπορούν να τρώνε και έως τρία αυγά την εβδομάδα. Για παράδειγμα μπορούν να φάνε στραπατσάδα που είναι εύκολη στην κατάποση, ευκολότερη από τα τηγανητά αυγά. Αν ο ασθενής δεν μπορεί να καταπιεί τρόφιμα όπως ο αρακάς, τα φασόλια, οι φακές κ.λπ. μπορείτε να τα πολτοποιήσετε στο μπλέντερ και να φτιάξετε έναν σφικτό πουρέ ή πηχτή σούπα.

Προσοχή: Για τους ασθενείς που παίρνουν το κύριο φάρμακο για τη νόσο Πάρκινσον, τη λεβοντόπα, και είναι πολύ ευαίσθητοι στις πρωτεΐνες, προτιμότερες είναι οι φυτικής προελεύσεως πρωτεΐνες (π.χ. όσπρια, αρακάς, φυτικά τυριά), γιατί οι ζωικές πρωτεΐνες δεσμεύουν το φάρμακο.

### **Φρούτα και λαχανικά**

Είναι απαραίτητο οι ασθενείς να καταναλώνουν σε καθημερινή βάση επαρκείς ποσότητες γιατί είναι σημαντικές πηγές βιταμινών, ιχνοστοιχείων, αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών. Ωστόσο, συχνά είναι πολύ σκληρά για να τα μασήσουν, γι' αυτό η πολτοποίηση στο μπλέντερ είναι μια πολύ καλή επιλογή.

Αν οι ασθενείς δυσκολεύονται να καταπιούν φρούτα όπως οι μπανάνες, πολτοποιήστε τα και αραιώστε τα λίγο με υγρά (π.χ. λίγο γάλα) για να δημιουργήσετε ένα νόστιμο smoothie. Άλλες επιλογές είναι τα ξεφλουδισμένα, βραστά φρούτα, οι κομπόστες (σποραδικά αν έχουν πολλή ζάχαρη) και οι σπιτικές φρουτόκρεμες.

Επίσης, τα λαχανικά που μπορούν να φαγωθούν και βρασμένα όπως είναι οι πατάτες, τα κολοκύθια, οι ντομάτες, οι γλυκοπατάτες, τα καρότα κ.λπ. βράστε τα

και πολτοποιείτε τα στο μπλέντερ ή με ένα τρίφτη για να τα προσθέτετε σε σούπες και στα φαγητά με κιμά.

### **Δημητριακά**

Αν και είναι πολύ απαραίτητα στους ασθενείς, μερικά μπορεί να τους δυσκολεύουν πολύ στην κατάποση. Προτιμήστε δημητριακά που βράζονται, όπως οι νιφάδες βρώμης, το ρύζι και τα μικροσκοπικά ζυμαρικά, όπως το νυχάκι και το αστράκι, τα οποία μπορούν να καταναλωθούν μόνα τους ή σε σούπες. Το ψωμί καλό θα είναι να μην έχει κόρα, γιατί δεν μπορούν να την μασήσουν. Επίσης, το ψωμί μπορείτε να το μουλιάσετε σε γάλα για να είναι πιο εύκολο στην κατάποση.

Τέλος, όσο είναι εφικτό, να προτιμάτε τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

### **Γάλα και γιαούρτι**

Και τα δύο είναι τα πιο εύκολα στην κατάποση ενώ είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ειδικά το στραγγιστό γιαούρτι είναι πολύ θρεπτικό και συνήθως το καταπίνουν με άνεση οι ασθενείς.

Προσοχή όμως, μερικοί ασθενείς έχουν αλλεργία στα γαλακτοκομικά προϊόντα ή διαπιστώνουν ότι οι πρωτεΐνες του γάλακτος εμποδίζουν την απορρόφηση του φαρμάκου λεβοντόπα. Σε τέτοιες περιπτώσεις, αντί για αγελαδινό γάλα μπορούν να δοκιμάσουν εναλλακτικά γάλατα, όπως αμυγδάλου, σόγιας ή καρύδας.

Κλείνοντας, πρέπει να επισημανθεί ότι αν ο ασθενής δυσκολεύεται να καταπιεί ή πνίγεται όταν τρώει, είναι απαραίτητο να ενημερωθεί ο γιατρός του γιατί μπορεί να πάσχει από δυσφαγία, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εισρόφηση τροφής στους πνεύμονες, η οποία ενέχει κίνδυνο ακόμα και πνευμονίας ή πνιγμονής.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)