



SELKOESITE

# RUOKAVALIO- OPAS



Ohjeita Parkinsonin tautia  
sairastavalle



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf



SELKOESITE

Ruokavalio-opas

---

Ohjeita Parkinsonin  
tautia sairastavalle  
2014



Marjaana Puustinen  
TtM, laillistettu  
ravitsemusterapeutti





## Lukijalle

Parkinsonin tauti on neurologinen sairaus, jossa tietyt aivosolut tuhoutuvat. Tämän seurauksena liikkuminen vaikeutuu. Parkinsonin taudin syytä ei tiedetä, eikä sitä voida parantaa.

Oikea ruokavalio ja liikunta vähentävät Parkinsonin taudin oireita. Ruokavaliolla voi vaikuttaa esimerkiksi laihtumiseen, väsymykseen, ummetukseen ja nielemisen ongelmiin. Erityisesti Levodopa-lääkityksen yhteydessä oikeasta ruokavaliosta on usein apua.

Tässä esitteessä on tietoa monipuolisesta ruokavaliosta, jolla voi vähentää Parkinsonin taudin oireita.

## Sisällysluettelo

Monipuolinen ruokavalio .....	6
Apua säännöllisistä ruoka-ajoista .....	13
Syö riittävästi .....	14
Näin saat riittävästi ravintoa .....	16
Syljen erityis ja nielemisen ongelmat .....	23
Ruokailu PEG-letkun avulla .....	28
Ummetuksen ehkäisy ja hoito .....	29
Levodopa-hoito ja ruokavalio .....	33
Kysymyksiä ja vastauksia .....	37
Näin syöt monipuolisesti .....	39

# Monipuolinen ruokavalio

**Ruokavaliolla** on tärkeä merkitys

Parkinsonin tauti sairastavalle.

Oikea ruokavalio sisältää riittävästi proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja, vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja ja nestettä.

Ruokavalioon kuuluu:

maitotuotteita, viljaa, kalaa, lihaa, rasvaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä.



## Maitotuotteet

Käytä joka päivä 4–5 annosta maitotuotteita eli maitoa, piimää, jogurttia, viiliä, rahkaa tai juustoa.

Yksi annos on esimerkiksi lasillinen maitoa tai 2–3 viipaleta juustoa. Maito ja piimä pitävät luuston terveenä, sillä niissä on kalsiumia ja D-vitamiinia.

Mikäli sinulla on laktoosi-intoleranssi, valitse vähälaktoosinen (hyla) tai laktoositon tuote. Jos et voi käyttää maitotuotteita lainkaan, käytä soijajuomaa, -kermaa ja -jogurttia.

Maitotuotteissa on kovaa rasvaa, joka on terveydelle haitallista. Valitse mieluiten maitotuotteita, joissa on vähän rasvaa, esimerkiksi rasvatonta maitoa tai jogurttia ja vähärasvaista juustoa. Pakkauksissa rasvamäärä kerrotaan prosentteina (%).

Jos olet laihtunut nopeasti, valitse rasvaisempi maitotuote.

## Viljatuotteet

Viljatuotteet kuuluvat jokaiseen ateriaan. Hyviä viljatuotteita ovat puuro ja leipä. Parhaita ovat täysjyväleivät, joissa on paljon kuitua. Valitse myös tummaa tai täysjyväpastaa ja -riisiä. Kuidut pienentävät riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, tyyppin 2 diabetekseen ja syöpään.

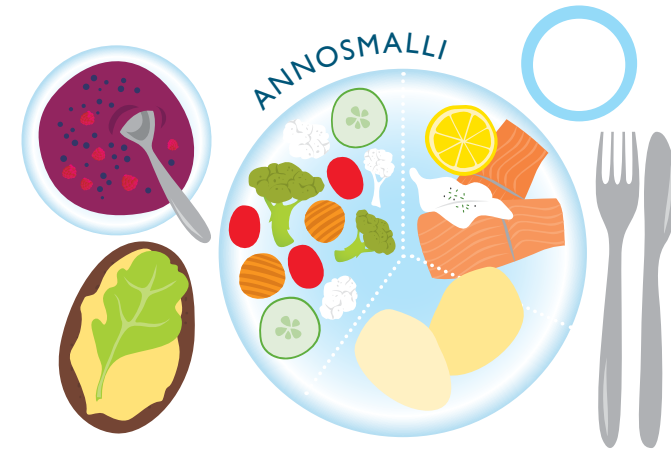
## Kala, liha ja kananmunat

Syö kalaa, lihaa tai kananmunia ainakin kerran päivässä. Suositusten mukaan kalaa pitäisi syödä kolme kertaa viikossa. Rasvaisista kaloista, kuten kirjolohesta, saat hyvänlaatuista rasvaa.

Punaisessa lihassa on kovaa rasvaa, joka nostaa kolesterolia. Siksi broilerin tai kalkkunan liha on parempi vaihtoehto kuin porsaan- tai naudanliha. Jos sinulla on korkea kolesteroli, jätä myös munan keltuainen syömättä.

## Hyvät rasvat

Käytä rasvaa jokaisella aterialla, esimerkiksi margariinia leivällä ja salaatikastiketta. Monet vitamiinit tarvitsevat rasvaa, että ne imeytyvät kehoosi.



Helppo kastike kalalle tai lihalle:  
1 purkillinen kermaviiliä  
1 ruokalusikallinen sitruunamehua  
mustapippuria, persiljaa

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

Rasvan laatu vaikuttaa sydämen terveyteen. Pehmeät rasvat eli kasvisrasvamargariini ja öljy ovat terveellisempiä kuin kovat rasvat, kuten voi. Kaupassa on monenlaisia kasvisrasvamargariineja. Valitse tuote, jossa on yli 60 % rasvaa.

### **Kasvikset, marjat ja hedelmät**

Syö jokaisella aterialla kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Hyviä vaihtoehtoja ovat tuoreet ja keitetyt kasvikset, salaattit, raasteet, marjakiisselit, vihannekset, marjat ja hedelmät.

Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saat vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua ja nestettä. Syö marjoja ja hedelmiä myös tuoreena, sillä osa vitamiineista tuhoutuu kuumennettaessa,

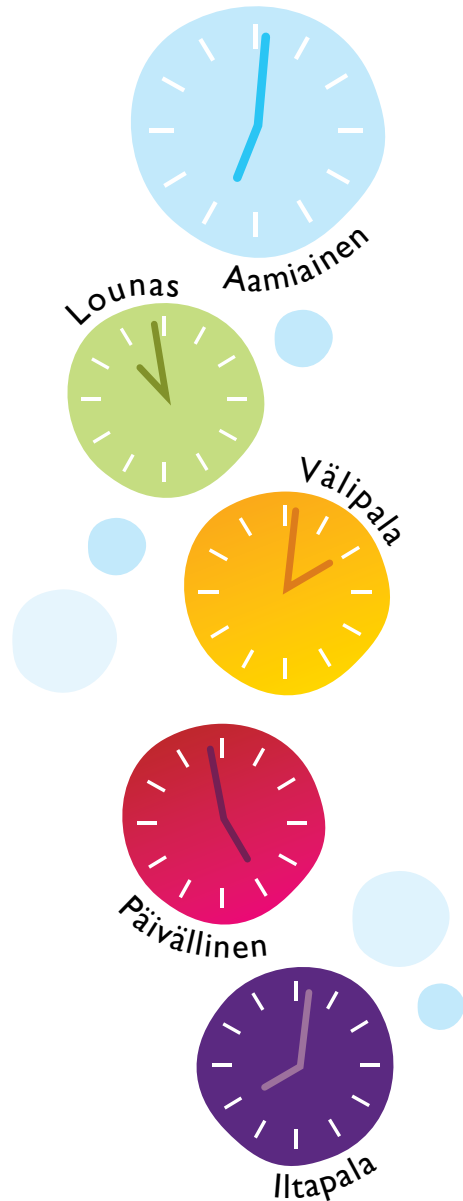
Linsseissä, pavuissa ja herneissä on paljon kivennäisaineita ja vitamiineja. Pähkinöissä ja siemenissä on hyvää pehmeää rasvaa. Perunasta saat hiilihydraatteja.

### **Juo riittävästi**

Muista juoda riittävästi. Sopiva määrä on noin 1,5 litraa päivässä eli 7–8 lasillista vettä, maitoa tai mehua. Vesi on paras juoma janoon. Maito ja piimä ovat hyviä ruokajuomia.

Lasillisesta tuoremehua saat C-vitamiinia, ja muutama kupillinen kahvia päivässä saattaa ehkäistä muistisairauksia ja diabetesta.

Pidä vesikannu esillä ja juomapullo mukana, niin muistat juoda tarpeeksi.



## Apua säännöllisistä ruoka-ajoista

---

Syö ainakin yksi pääateria päivässä ja lisäksi 3 tai 4 välipalaa.

Monilla ihmisillä on tapana syödä viisi ateriaa päivässä: aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Jos syöt vain vähän kerralla, yritä syödä 2 tai 3 tunnin välein.

Kun syöt säännöllisesti, verensokeri pysyy tasaisena ja pysyt virkeänä. Säännöllinen ruokailu vähentää myös ummetusta. Muistisairailta säännöllinen ruokailu rytmittää päivää.

Jos olet väsynyt, vältä runsaita aterioita ja rasvaisia ruokia. Ne lisäävät väsymyksen tunnetta.

## Syö riittävästi!

Tarvitset energiaa enemmän kuin ennen, koska lihakset ovat jäykät ja sinulla on ehkä pakkoliikkeitä ja vapinaa. Sairaus voi kuitenkin vähentää ruokahalua ja aiheuttaa nielemisvaikeuksia.

Jos syöt hyvin vähän, voit laihtua liian nopeasti. Silloin terveys heikkenee, toimintakyky huononee ja tavalliset taudit, kuten nuha ja flunssa, kestävät pitkään.

Seuraa painoasi ja syömistäsi. Pelkkä ulkonäkö ei kerro, saatko tarpeeksi ravintoa. Myös ylipainoinen henkilö voi kärsiä ravinnon puutteesta.

Mittaa painosi 1–2 viikon välein. Kerro lääkärille, jos laihdut tai väsyit nopeasti tai sinulla ei ole ruokahalua. Voit laskea myös painoindeksin.

Painoindeksin laskeminen:

$$\frac{\text{paino}}{\text{pituus} \times \text{pituus} \text{ (pituus metreinä)}}$$

Aikuisilla suositeltava painoindeksi on 20–25, mutta yli 65-vuotiailla se saa olla 25–30. Esimerkiksi 165 cm pitkä ja 70-vuotias henkilö saa mielellään painaa noin 70–80 kg.

Painoindeksi ei kuitenkaan kerro, syötkö oikein. Jos laihdutat, voi käydä niin, että vain lihasten massa vähenee. Tämä vaikuttaa jaksamiseen.



# Näin saat riittävästi ravintoa

- ▶ Syö useita kertoja päivässä monipuolisesti.
- ▶ Syö ruokia, joista pidät.
- ▶ Valitse välipaloja ja juomia, joissa on paljon energiaa.
- ▶ Lisää ruokiin rasvaa, kermaa ja sokeria.
- ▶ Tee ruokailusta mukavaa.
- ▶ Lisää ruokiin ravintovalmisteita.



## Syö useita kertoja päivässä

Aina ei tarvitse odottaa nälkää, vaan voit syödä jotain pientä 2–3 tunnin välein. Voit syödä myös kolme lämmintä ateriaa päivässä. Tai voit syödä useita kylmiä välipaloja, jos pidät niistä enemmän.

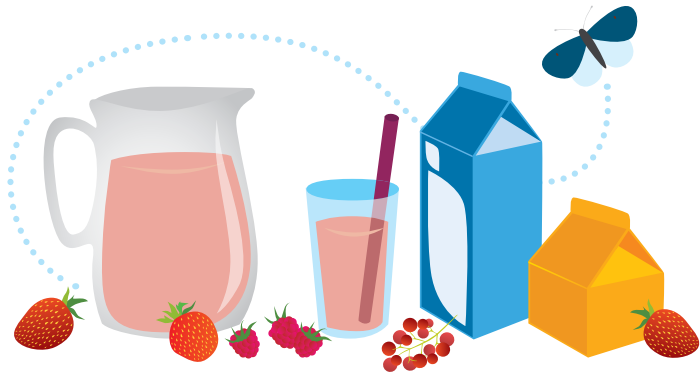
## Syö ruokia, joista pidät

Jos ruoka ei maistu, syö silloin lempiruokiasi eli ruokia, joista pidät, vaikka ne olisivat epäterveellisiä. Joka päivä ei kannata syödä samaa ruokaa, sillä myös lempiruokiin kyllästyy.

Tee lista lempiruokistasi ja vaihtelee niitä. Lehdistä ja keittokirjoista löydät herkullisen näköisiä ruokia. Niistä löydät ehkä uusia lempiruokia.

## Valitse välipaloja ja jälkiruokia, joissa on paljon energiaa.

Välipalaksi voit syödä esimerkiksi voileipiä, rahkaa, viiliä tai jogurttia. Levitä voileiville reilusti rasvaa ja useita viipaleita leikkeleitä tai juustoa. Hyviä vaihtoehtoja ovat myös erilaiset pasteijat, piirakat tai karjalanpiirakka munavoin kanssa.



Lisäenergiaa saat kermaviilistä, vanukkaista, jäätelöstä ja kermasta. Vispipuuro ja riisipuuro ovat myös hyviä vaihtoehtoja.

Iltapalaksi voit syödä erilaisia juustoja, kalaa tai leikkeleitä leivän tai keksien kanssa. Hyviä jälkiruokia ja välipaloja ovat leivonnaiset ja suklaa.

### **Energiaa juomista**

Joskus juominen on helpompaa kuin syöminen. Valitse silloin juomia, joissa on runsaasti energiaa, esimerkiksi täysmehua, maitoa, kaakaota tai piimää.

Välipalajuomia ovat esimerkiksi pirtelö ja smoothie. Voit ostaa niitä kaupasta tai tehdä

### **Näin teet smoothien itse:**

- 1 Pane kulhoon jogurttia, jäätelöä, maitoa tai piimää.
- 2 Lisää hedelmiä, marjoja, mehua tai mehukeittoa.
- 3 Sekoita sauva- tai tehosekoittimella.
- 4 Mausta kanelilla, kaakaolla tai kahvilla.
- 5 Lisää sokeria tai hunajaa.

### **Lisää rasvaa, kermaa ja sokeria**

Myös pienistä ruoka-annoksista saat energiaa, kun lisäät niihin rasvaa tai kermaa. Voit lisätä esimerkiksi margariinisilmän puuroon, margariinia tai öljyä perunamuusiin ja kasviksiin tai öljyä jogurttiin ja viiliin. Tee lisäys vasta omalla lautasella, niin koko perhe voi syödä samaa ruokaa.

Käytä rasvaista maitoa, vesi-kerma seosta tai maito-kerma seosta, kun valmista puuroa, vellejä tai perunamuusia.  
Lisää vielä kermaa joukkoon.  
Lihapullien ja kasvisten kastikkeena voit käyttää smetanaa, kermaviiliä tai ranskankermaa.  
Kermalla tai tuore- ja sulatejuustolla saat lisää energiaa keittoihin ja kastikkeisiin.

Jälkiruokiin sopii kermavaahto.  
Voit lisätä niihin myös sokeria, hunajaa, siirappia, hilloa tai kinuskikastiketta.

### **Tee ruokailusta mukavaa**

Raitis ilma ja ulkoilu parantavat ruokahalua.  
Tuuleta ruokailutila ja kata pöytä kauniisti.  
Myös hyvä seura lisää ruokahalua.

Jos sinun on vaikea niellä,  
ruoka täytyy muuttaa soseeksi tai nesteeksi.  
Sose ei kuitenkaan aina näytä herkulliselta.  
Pane lautaselle erikseen kasvisose, perunasose ja lihasose. Silloin tiedät, mitä syöt,  
ja ruoka maistuu paremmalta.

### **Lisää ravintovalmisteita ruokiin**

Jos et saa riittävästi ravintoa tavallisesta ruuasta, voit ostaa täydennysravintovalmisteita, esimerkiksi mehuja, pirtelöitä tai vanukkaita.  
Saat niitä apteekista tai luontaistuotekaupasta.

Yhdestä purkillisesta ravintovalmistetta saat 250–400 kilokaloria (kcal) energiaa.  
Se vastaa isoa välipalaa tai pientä annosta lämmintä ruokaa (250 kcal) tai keskikokoista ateriaa (400 kcal).

Ravintovalmisteissa on proteiinia, hiilihydraattia, rasvaa, kivennäisaineita ja vitamiineja.  
Voit lisätä ravintovalmisteita juomiin tai välipaloihin.  
Sekoita jauhe ensin pieneen määrään nestettä ja lisää sitten esimerkiksi keittoon tai jogurttiin.



## Syljen erityys ja nielemisen ongelmat

Monen Parkinsonin tautia sairastavan ongelma on kuiva suu, koska sylkeä erittyy vähän.

Pureskelu lisää syljen eritystä.

Hyviä pureskeltavia ovat tuoreet kasvikset, kuten porkkana, lanttu, hedelmät ja kova leipä.

Voit kokeilla myös ksylitolipurukumia.

Apteekista saat geelejä ja suihkeita, jotka kostuttavat suuta, sekä imeskelytabletteja, jotka lisäävät syljen eritystä. Hyvä keino on levittää ruokaöljyä suun limakalvoille sormen päällä tai kielellä.

Joskus sylki valuu suusta, koska potilaan on vaikea niellä.

Jos sylkeä valuu paljon,

täytyy nestettä juoda enemmän.

Vältä kuitenkin happamia juomia ja juo vettä janoon.

Syljen puute lisää riskiä saada reikiä hampaisiin. Käytä hampaiden hoitoon hammastahnaa, joka ei vaahtoudu, suuvettä, jossa ei ole alkoholia, sekä ksylitolituotteita.

### **Ruoan rakenteen muokkaaminen**

Parkinsonin tauti voi vaikuttaa nielun lihaksiin.

Silloin nieleminen tulee hankalaksi.

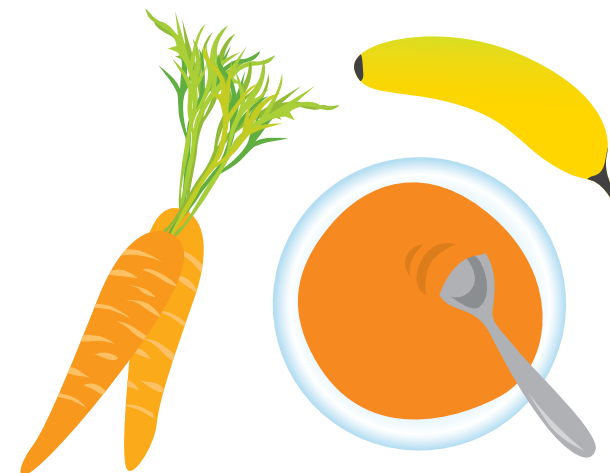
Kokeilemalla huomaat,

millainen ruoan rakenne sopii sinulle parhaiten.

Muokkaa ruokaa mahdollisimman vähän,

sillä muokkaaminen vaikuttaa aina

ruoan makuun ja ulkonäköön.



**Pehmeä ruoan** rakenne tarkoittaa, että voit helposti hienontaa ruokaa haarukalla. Pehmeää ruokaa ovat esimerkiksi pehmeäksi keitetyt kasvikset tai peruna, uunissa kypsennetty kala, lihamureke, banaani ja meloni sekä useimmat marjat.

**Sosemaisien ruoan** rakenne on niin pehmeä, että sitä ei tarvitse pureskella. Sosemaista ruokaa ovat esimerkiksi puuro, kasvis- ja perunasoseet, marjasoseet, rahka ja viili.

Lähes kaiken ruoan voi soseuttaa tehosekoittimessa, sauvasekoittimella tai silppurilla. Soseeseen pitää usein lisätä nestettä. Nesteenä voit käyttää maitoa, kermaa, mehua tai liha- tai kasvislientä.

**Nestemäinen ruoka** on niin ohutta, että sitä voi juoda nokkamukista tai pillillä.

Nestemäistä ruokaa täytyy syödä enemmän kuin kiinteää ruokaa, sillä siinä on vähemmän ravinteita. Voit lisätä soseisiin ja nesteisiin öljyä tai kermaa.

### **Sakeuttaminen**

Kun nielun lihakset heikkenevät, myös juominen voi olla vaikeaa. Silloin juoman täytyy olla riittävän sakeaa. Helposti nieltäviä ovat muun muassa piimä ja mehukeitto.

Apteekit myyvät sakeuttamisjauheita, joita voit sekoittaa nesteeseen.

## Ruokailu PEG-letkun avulla

Kun nieleminen on vaikeaa, ruoka menee helposti ”väärään kurkkuun” ja keuhkoihin. Tästä voi seurata keuhkokuume.

Jos nieleminen on hyvin vaikeaa ja keuhkokuumeita on usein, Parkinsonin tautia sairastavalle voidaan tehdä mahalaukkuavanne ja asentaa PEG-letku. Letkun asentaa aina lääkäri.

PEG-letkun kautta ravinto menee suoraan mahalaukkuun.

Letkuun pannaan letkuravintovalmistetta, jota saa apteekista. Letkuravintovalmisteissa on kaikkia tarvittavia ravintoaineita.

Vaikka parkinsonpotilaalla on PEG-letku, hän voi syödä pieniä annoksia lempiruokiaan.

PEG-letkuun voidaan yhdistää lääkeinfuusiopumppu, jonka kautta lääkkeet annostellaan ohutsuoleen.

## Ummetuksen ehkäisy ja hoito

### Ummetuksen hoidon periaatteet:

- ▶ Syö säännöllisesti ja liiku.
- ▶ Lisää kuitua aterioihin.
- ▶ Juo riittävästi.
- ▶ Syö kuivattuja luumuja, pellavansiemeniä tai ummetusta estäviä tuotteita.
- ▶ Käy säännöllisesti vessassa.



Parkinsonin taudissa yleinen vaiva on ummetus. Ummetus voi aiheuttaa tukalaa oloa, mahakipuja ja ilmavaivoja.

### **Lisää kuitua ruokaan**

Kuitu lisää ulosteen massaa, ja sulaneen ruuan kulku suolessa nopeutuu.

Kuidut jaetaan vesiliukoisiin ja liukenemattomiin kuituihin. Vesiliukoisia kuituja on kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä. Liukenemattomia kuituja on täysjyväviljassa. Liukenemattomat kuidut estävät ummetusta paremmin kuin vesiliukoiset kuidut.

Kuitua saat **puurosta, täysjyväleivästä** ja **myslistä**. Voi myös lisätä **leseitä** ja **hiutaleita** viiliin, jogurttiin ja puuroon.

Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyvä riisi ja pasta, ohra, kasvikset, marjat ja hedelmät, pavut ja linssit, sekä **siemenet** ja **pähkinät**.

Lisää kuitua ruokaan aluksi yksi teelusikka päivässä, ja kasvata määrä vähitellen 3–6 ruokalusikkaan. Jos lisäät kuituja nopeasti, voit saada mahakipuja ja ilmavaivoja. Kuitu ei auta heti. Voi kestää viikkoja ennen kuin ummetus häviää kokonaan.

Hyvä kuidun lähde on **pellavansiemenrouhe**, jota saat ruokakaupasta tai apteekista. Pellavansiemeniä voit rouhia myös itse tehosekoittimella tai kahvimyllyllä. Sopiva annos on 1–2 rkl päivässä. Rouheesta saat sekä liukoisia että liukenemattomia kuituja.

Myös **luumut** ja **kuivatut hedelmät** vähentävät ummetusta.

Liota luumuja vedessä ja käytä sekä luumut että liotusvesi. Voit keittää niistä vaikka aamupuuroa. Usein sopiva määrä on 4–10 luumua päivässä.

Apteekit myyvät valmisteita ummetuksen hoitoon.

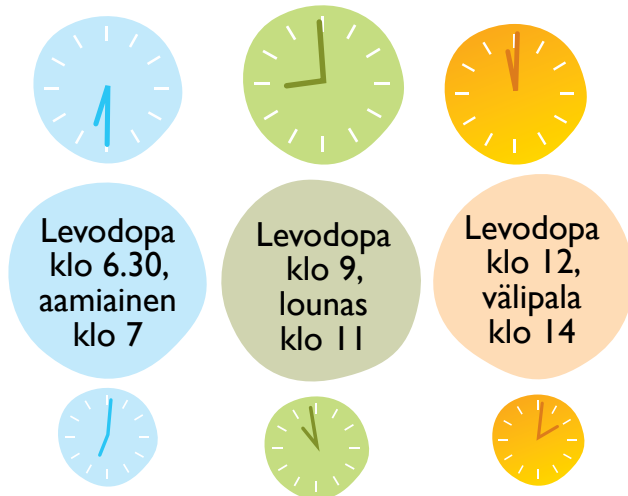
### Juo nestettä jokaisella aterialla

Leseet ja pellavansiemenrouhe imevät vettä. Sinun on juotava runsaasti nestettä, kun käytät niitä. Sopiva määrä on 8–10 lasillista juomaa päivässä eli kaksi lasillista jokaisella aterialla. Yritä juoda, vaikka sinulla ei ole jano.

### Käy wc:ssä säännöllisesti

Suolta voi opettaa toimimaan säännöllisesti. Voit esimerkiksi käydä wc:ssä aina ruokailun jälkeen. Älä pidätä ulostamista, vaan käy wc:ssä heti, kun siltä tuntuu.

Jos ummetus jatkuu pitkään, keskustele asiasta lääkärin kanssa.



## Levodopa-hoito ja ruokavalio

### Ota Levodopa näin

- ▶ Aluksi aterian tai välipalan yhteydessä.
- ▶ Myöhemmin 30–60 minuuttia ennen ateriaa tai tunti aterian jälkeen.
- ▶ Jaa proteiinipitoinen ruoka tasaisesti päivän aterioille.

### Esimerkki aterioiden ja levodopan yhteensovittamisesta





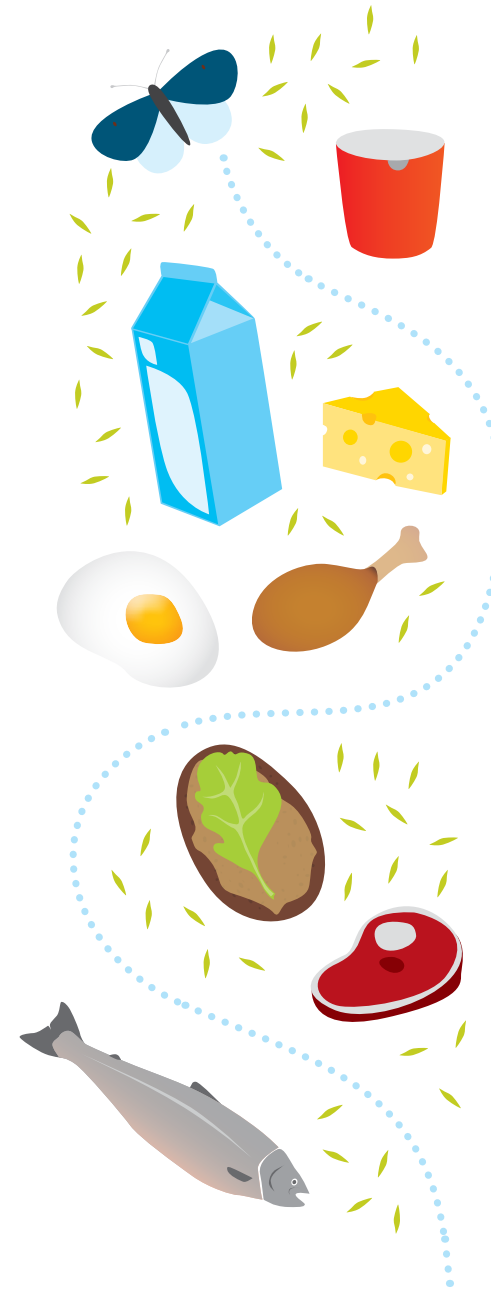
Levodopa on Parkinsonin taudin tärkein ja tehokkain lääke. Se kuitenkin imeytyy huonosti, jos ruuassa on paljon proteiineja.

Aluksi voit ottaa Levodopan ruuan kanssa. Kun tauti etenee, ota lääke tyhjiin mahaan tunti tai puoli tuntia ennen ruokailua. Tee aikataulu, milloin otat lääkettä ja milloin syöt. Edellisellä aukeamalla on esimerkki aikataulusta.

Levodopa voi aiheuttaa pahoinvointia, kun otat sen tyhjiin mahaan. Voit syödä hedelmän tai vähän mehukeittoa samalla, kun otat Levodopa-tabletin.

Proteiini haittaa Levodopan imeytymistä. Jos lääke ei vaikuta, muuta ruokavaliotasi. Syö aamupäivällä ruokaa, jossa on vähän proteiinia, ja iltapäivällä ruokaa, jossa on enemmän proteiinia.

Proteiinia on paljon maitotuotteissa, kalassa, lihassa, kananmunassa, herneissä ja pavuissa. Proteiinia on hyvin vähän kasviksissa, marjoissa, hedelmissä, rasvoissa ja sokerissa.



Jos Levodopa imeytyy hyvin huonosti, lääkkeet (levodopa ja karbidopa) voidaan annostella suoraan ohutsuoleen infuusioletkun ja pumpun kautta. Infuusiohoito voidaan yhdistää PEG-letkuruokintaan.

### **Näistä saat helposti proteiineja.**

- ▶ 1 lasillinen (1,7 dl) maitoa tai piimää
- ▶ 1 purkki (1,5–2 dl) jogurttia tai viiliä
- ▶ 0,5 desilitraa maitorahkaa
- ▶ 2 viipaletta (20 g) juustoa
- ▶ 2–3 viipaletta (25 g) kokolihaleikkelettä
- ▶ 2 kappaletta lihapullia (30 g)
- ▶ 25 grammaa kalaa, lihaa tai broileria
- ▶ puolikas kananmuna
- ▶ 2 viipaletta (noin 70 g) ruisleipää
- ▶ 1 desilitra kaurapuuroa, joka on keitetty maitoon
- ▶ 2,5 desiä kaurapuuroa, joka on keitetty veteen

## **Kysymyksiä ja vastauksia**

---

### **Lehdissä ja televisiossa puhutaan paljon hiilihydraateista.**

#### **Millaisia hiilihydraatteja parkinsonpotilaan pitää syödä?**

Noin puolet päivän energiasta tulee saada hiilihydraateista. Hiilihydraatit vaikuttavat verensokeriin ja suoliston toimintaan.

Hiilihydraatteja on muun muassa puurossa, leivässä ja pullassa, maidossa ja piimässä, hedelmissä, mehuissa, sokerissa ja karkeissa. Myös kuidut ovat hiilihydraatteja.

#### **Miten proteiiniin pitää suhtautua?**

Proteiini on osa monipuolista ruokavaliota. Se on tärkeää lihasten ja luuston kannalta. Joskus proteiini heikentää Levadopan vaikutusta. Silloin kannattaa miettiä, milloin syö ruokaa, jossa on paljon proteiinia eli lihaa, kalaa tai maitotuotteita.

### **Millaisia vitamiinivalmisteita kannattaa käyttää?**

Saat riittävästi vitamiineja monipuolisesta ruuasta.  
Jos ravinto on jostain syystä yksipuolista,  
voit tarvita monivitaminivalmisteita.

Noin puolet Parkinsonin tautia sairastavista  
kaatuu useammin kuin kerran vuodessa.  
Siksi yli 60-vuotiaille suositellaan  
D-vitamiinin ja kalkin käyttöä.  
Myös nuoremmille suositellaan  
D-vitamiinia, jos ruokavaliossa  
on vähän kalaa ja maitotuotteita.

Raudanpuute on tavallista ikääntyvillä henkilöillä.  
Rauta voi kuitenkin heikentää Levodopan imeytymistä.  
Siksi rautaa pitää ottaa eri aikaan kuin Levodopa.

---

NÄIN SYÖT  
MONIPUOLISESTI

---



## Esimerkki päivän aterioista

### Aamiainen:

lautasellinen kaurapuuroa, jossa on lisänä margariinisilmä ja marjoja tai mehukeittoa  
1 viipale täysjyväleipää, jonka päällä margariinia ja juustoa tai leikkelettä  
1 purkki viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa kahvia tai teetä

### Lounas:

2/3 lautasellista lämmintä ruokaa, jossa on lihaa, kalaa tai kanamunaa  
1/3 lautasellista kypsennettyjä ja tuoreita kasviksia, salaattinkastiketta  
1–2 viipaletta täysjyväleipää, päällä margariinia lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä

### Iltapäivän välipala:

1 purkki 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, päällä margariini, leikkele tai juusto tai karjalanpiirakka ja munavoi  
Yksi purkki 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, päällä kasvirasvamargariini

### Välipala:

Maitoa, viiliä tai jogurttia  
Viljatuotetta, johon lisätty rasvaa  
Hedelmä, marjoja tai kasviksia, esimerkiksi porkkana tai palanlanttua







---

## **Suomen Parkinson-liitto ry**

Erityisosaamiskeskus Suvituuli



Suvilinnantie 2

PL 905, 20101 Turku

Vaihde (02) 2740 400

[parkinson-liitto@parkinson.fi](mailto:parkinson-liitto@parkinson.fi)

[www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)