

# KOSTGUIDE

## för personer med Parkinsons sjukdom



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf

Parkinsons sjukdom är en progressiv neurologisk sjukdom, som beror på att vissa hjärnceller förstörs. Cellförlusten leder till dopaminbrist och skador på de nervbanor som reglerar viljestyrda rörelser. Man känner inte till den yttersta orsaken till att nervcellerna förstörs. Vid Parkinsons sjukdom kan man inte påverka sjukdomens förlopp med sina levnadsvanor, men med hjälp av kost och motion kan man lindra de besvär sjukdomen medför.

Med hjälp av en lämplig diet kan man lindra många av de parkinsonsymptom som är oberoende av rörelsestörningarna. Dyliga symptom är bl.a. viktminskning, trötthet, förstoppning och sväljningssvårigheter. I samband med levodopamedicinering kan man också ha nytta av att ändra på sin kost.

I denna broschyr finns instruktioner för hur du kan äta mångsidigt och samtidigt lindra parkinsonsymptomen med hjälp av kosten.

**Text**

Marjaana Puustinen

Magister i hälsovetenskaper, näringsterapeut

**Översättning**

Maria Laaksonen

**Layout och illustrationer**

Design Kumina / Anna Räikkönen

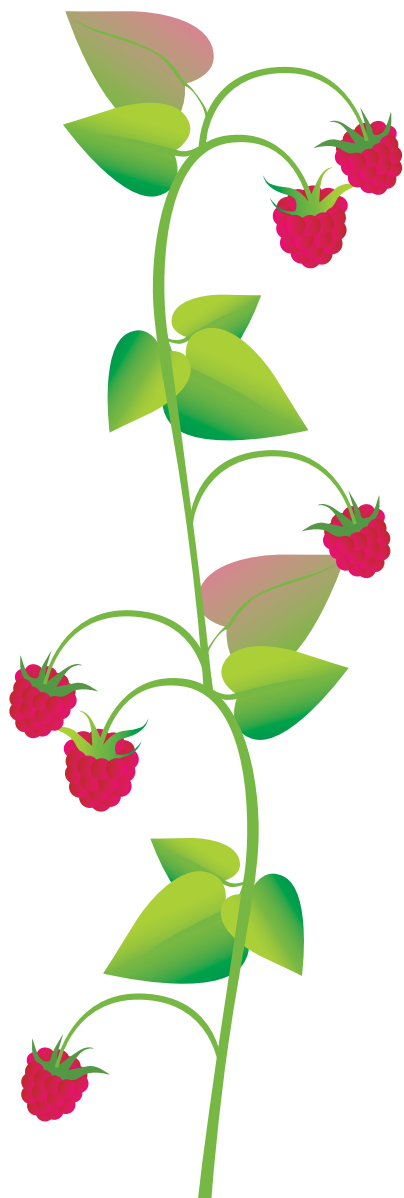
**Tryckplats**

Painotalo Painola

**Utgivare**

Finlands Parkinson-förbund rf

2016 (första tryckningen 2014)



## Innehållsförteckning

En mångsidig kost	4
Hjälp av regelbundna mattider	8
Förebygg undernäring!	9
Tips för att effektivera näringsintaget	10
Problem med salivutsöndring och sväljande	13
Födointag med hjälp av en PEG-kateter	15
Förebyggande och vård av förstoppning	16
Levodopavård och kosten	19
Frågor och svar	22
Så äter du mångsidigt	23

# En mångsidig kost



**KOSTENS BETYDELSE** blir ofta tydligare då sjukdomen framskrider, speciellt då det är fråga om svårartad Parkinsons sjukdom. Redan i ett tidigare skede är det dock bra att fästa uppmärksamhet vid såväl kostens mångsidighet och tillräcklighet som vid måltidsrytmen. Kosten har stor betydelse för att en god allmänkondition och funktionsförmåga ska kunna upprätthållas. Genom att äta tillräckligt mycket och mångsidigt garanterar man kroppens näringsbehov:

tillräckligt med protein, kolhydrater och fett, samt vitaminer, mineraler, vätska och fiber.

Det är viktigt att kontrollera vikten med hjälp av matmängden, för såväl ofrivillig viktminskning – vilket är typiskt för Parkinsons sjukdom – som överdriven viktuppgång kan ha negativ effekt på allmänkonditionen och välmåendet. Då man blir äldre minskar kroppens energibehov samtidigt som behovet av vitaminer och mineraler ökar eller

förblir på samma nivå som tidigare. Därför har kvaliteten på kosten större betydelse än förut.

Istället för att fokusera på enskilda näringsämnen lönar det sig att granska kosten som helhet. I en mångsidig kost ingår födoämnen från alla grupper: mjölkprodukter, fullkornsspannmål, fisk, kött, fett samt grönsaker, bär och frukt.

**DET REKOMMENDERAS** att man äter grönsaker, bär och frukt i någon form vid varje måltid. Färska och tillredda grönsaker, sallader, rivna rotfrukter och riven kål, bärssoppor, juice, samt grönsaker, bär och frukt som sådana är alla bra alternativ.

Grönsaker, bär och frukt utgör en viktig källa till vitaminer och mineraler, men också till bl.a. fiber och vätska. Till de vitaminer och mineraler man får från grönsaker, frukt och bär hör t.ex. C-, E- och K-vitamin, karotenoider, folsyra samt kalium och magnesium. Av dessa förstörs speciellt folsyra och C-vitamin lätt vid upphettning, så det är bra att äta en del av grönsakerna, bären och frukterna färska. Från baljväxter som linser och bönor får man protein, fiber, järn, zink, magnesium, kalium och B-gruppens vitaminer (förutom B12-vitamin).

Från nötter och frön får man protein, mjukt fett, magnesium, zink, koppar, kalium, E- och B6-vitamin samt niacin,

d.v.s. B3-vitamin. Också potatis är att rekommendera, då den innehåller t.ex. kolhydrater, C-vitamin och kalium.

**DET LÖNAR SIG** att äta någon form av spannmålsprodukter vid varje måltid. Man bör prioritera fullkornsspannmål som gröt, rågbröd och andra fullkornsbrod. Fiberhalten i bröd säger tillräckligt om dess hälsosamhet: bra alternativ är sådana bröd där fiberhalten är över 6 g / 100 g. Också i fråga om pasta och ris är det bra att välja fullkorn eller mörka alternativ.

**FRÅN FULLKORNSSPANNMÅL** får man bl.a. fiber, E-vitamin och B-gruppens vitaminer, järn, fosfor, zink och magnesium. Spannmålsprodukter utgör en betydande källa till protein och kolhydrater i den finländska kosten.

**AV MJÖLKPRODUKTER**, såsom mjölk, surmjölk, yoghurt, fil, kvarg och ost rekommenderas 4–5 portioner varje dag. En mjölkportion är till exempel 2 dl flytande mjölkprodukt eller 2–3 skivor ost. Av dessa anses mjölk och surmjölk som sådana vara de hälsosammaste, men också de övriga är bra alternativ.

Om man får tarmproblem av laktosen, d.v.s. mjölksockret, finns det gott om låglaktos- eller laktosfria produkter i butikernas sortiment. Om man inte alls kan äta mjölkprodukter, lönar det

sig att ersätta dem med havre- eller sojabaserade vitaminerade produkter, såsom sojadryck, -grädde och -yoghurt.

I mjölkprodukter finns det gott om protein av god kvalitet, samt A- och B12-vitamin, riboflavin (d.v.s. B2-vitamin), kalcium och jod. I mjölk och surmjölk tillsätts dessutom D-vitamin, som tillsammans med kalcium är viktigt speciellt för benstommen.

Det rekommenderas att man använder mjölkprodukter med låg fetthalt, eftersom fettet i mjölkprodukterna till största delen är mättat (d.v.s. hårt) fett, som är skadligt för hälsan. Det viktigaste är ändå kosten som helhet och i fråga om såväl mjölkprodukter som andra födoämnen lönar det sig att tänka individuellt och ta bl.a. smakpreferenserna, viktutvecklingen och olika kroniska sjukdomar i beaktande då man ser över fettmängden.

**FISK, KÖTT ELLER ÄGG** bör man äta vid minst en måltid varje dag, beroende på portionen. Det rekommenderas att man äter fisk tre gånger i veckan. Från fisk och skaldjur får man protein, D-, B12- och A-vitamin samt bl.a. jod och selen. Feta fiskar är också en källa till mjuka mång- och fleromättade fettsyror. Fisk kan innehålla skadliga ämnen från miljön, så det rekommenderas att man varierar mellan olika fisksorter.

Från ägg får man protein, A- och D-

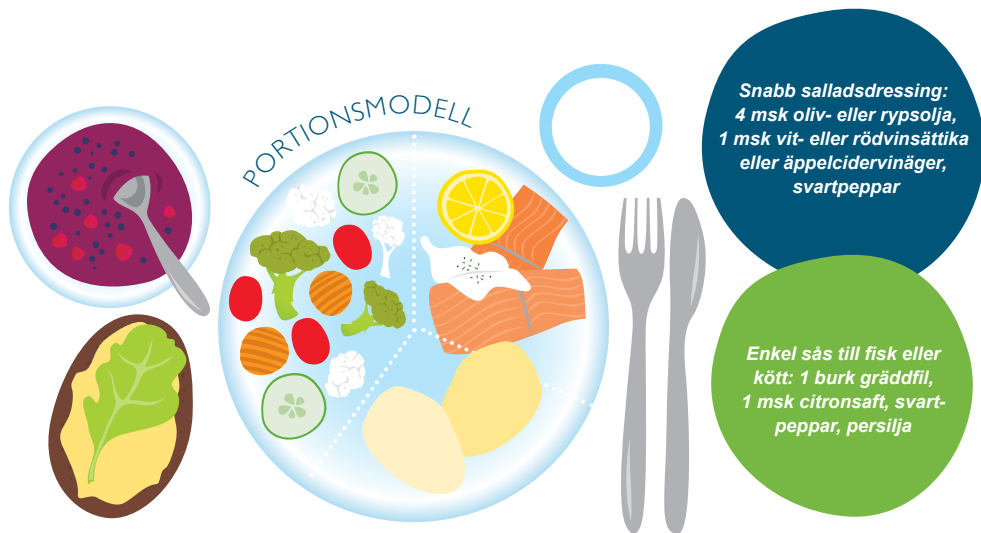
vitamin, riboflavin (B2-vitamin) samt fett och kolesterol. Man kan använda ägg regelbundet, men om man lider av hjärt- och kärlsjukdom eller om man har högt kolesterol, lönar det sig att lämna bort en del av äggulan.

Köttprodukter är rika på protein, järn, zink, selen samt B6- och B12-vitamin. Rött kött och processade köttprodukter innehåller hårt fett och har förknippats med uppkomsten av flera sjukdomar. Därför bör man helst välja fisk, broiler och kalkon och mer sällan äta gris-, nö- och lammkött samt t.ex. rökta och saltade köttprodukter.

**FETT** bör man använda vid varje måltid, t.ex. en margarinklick i gröten, margarin på brödet och oljebaserad dressing på salladen.

Man vet att fettkvaliteten inverkar på hjärt- och kärlhälsan, hjärnans välmående och cancerrisken. De mjuka eller omättade fetterna är hälsosamma och de hårda eller mättade fetterna är ohälsosamma. Det rekommenderas alltså att man i huvudsak använder mjuka fetter, som margarin och olja, och undviker hårda fetter, som smör och kokosfett. Hårt fett finns också gömt i olika livsmedel, som i feta mjölk- och köttprodukter och i bakverk.

Från fett får man fettlösliga vitaminer, nämligen A-, D-, E- och K-vitamin. Från växtoljor och växtoljebaserade



produkter får man viktiga mjuka eller omättade fetter, bl.a. fettsyror som är nödvändiga för kroppen. Från smör och smör- och växtoljeblandningar får man mer hårt eller mättat fett och transfetter samt kolesterol.

Mängden och kvaliteten på fetterna bör väljas individuellt, så att man tar de egna smakpreferenserna, den egna viktutvecklingen och olika kroniska sjukdomar i beaktande. Av margariner med vegetabiliskt fett är det bäst att välja sådana produkter som innehåller över 60 % fett, så man säkert får i sig de nödvändiga fettsyrorna.

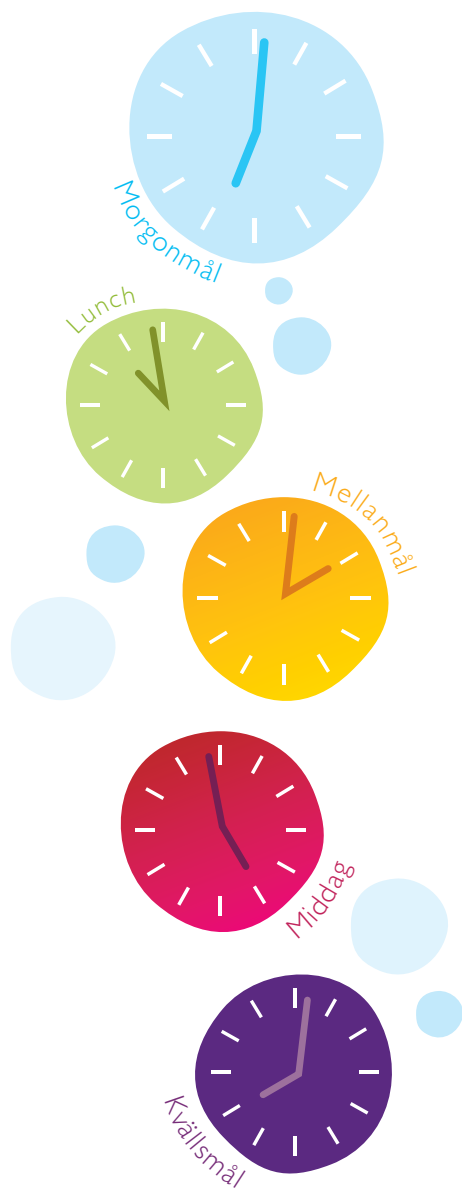
**DET ÄR VIKTIGT** att se till att man får i sig tillräckligt med vätska. Vätskebehovet är omkring 30 ml/kg. Eftersom man får i sig vätska inte bara från dryck utan även från mat, är omkring 1,5 liter vätska om dagen en passlig dricksmängd för de flesta. Detta motsvarar 7–8 glas dryck. Bra

matdrycker är mjölk och surmjölk. Som törstsläckare är vatten bäst. Ett glas juice om dagen är bra för C-vitaminintaget. Några koppar kaffe om dagen hör till mångas vanor, och kaffe kan vara bra för att förebygga t.ex. minnessjukdomar och diabetes.

Om man inte dricker tillräckligt i samband med måltiderna, kan det vara bra att ställa fram en vattenkanna eller att ha en vattenflaska med sig. Motion och varmt väder ökar vätskebehovet, liksom en del mediciner och ökad salivutsöndring kan leda till ett större vätskebehov.

Om man har svårt att gå på toaletten eller om man lider av inkontinens eller tar vätskedrivande medicin kan man ibland få för sig att dra ned på drickandet. Att få i sig för lite vätska kan emellertid vara skadligt, så att minska vätskeintaget är inte att rekommendera.

# Hjälp av regelbundna mattider



DET ÄR KLOKT att fördela matintaget på flera måltider under dagens lopp. Under dagen lönar det sig att äta 1–2 huvudmåltider och dessutom 3–4 mindre mellanmål. I många måltidsrytm ingår fem måltider: morgonmål, lunch, eftermiddagskaffe, middag och kvällsmål. Om man äter små portioner kan det vara nödvändigt att äta ännu oftare, t.o.m. med 2–3 timmars mellanrum.

Till parkinsonsymptomen hör en stark trötthetskänsla. Då rikliga måltider och speciellt tunga, feta rätter gör en trött, kan det vara bra att undvika sådana. Äter man regelbundet hålls blodsockret jämnt och det kan hjälpa mot tröttheten. Också då tarmfunktionen är långsam kan man ha nytta av regelbundna mattider. Personer med minnesstörningar har även nytta av rutiner som upprepas dagligen, så en regelbunden matrytm delar in dagen på ett trevligt sätt.



# Förebygg undernäring!

**VID PARKINSONS SJUKDOM** förekommer ofta viktnedgång. En ofrivillig viktminskning ökar sjukligheten och dödligheten och orsaken till den är - förutom den ökade energiförbrukning som rörelsestörningarna förorsakar - ett minskat energiintag till följd av exempelvis sämre matlust eller sväljningsproblem.

En dålig nutritionsstatus försvagar hälsan, funktionsförmågan och livskvaliteten, och gör att det tar längre tid att återhämta sig från sjukdomar. Det är alltid lättare att upprätthålla en god nutritionsstatus än att återuppbygga en nutritionsstatus som blivit dålig. Därför är det synnerligen viktigt att förebygga undernäring. Man kan lättast följa med sin egen nutritionsstatus genom att hålla koll på vikten och mängden mat man äter. Ständigt mindre portioner tyder på att matmängden och därmed även energiintaget är otillräckligt. Ofrivillig viktning är alltid ett dåligt tecken, men om vikten minskar med 5 % i månaden, bör man utreda de bakomliggande orsakerna.

## DE FÖR PARKINSONS SJUKDOM

typiska rörelsestörningarna, som tvångsrörelser, skakningar och stelhet, ökar muskelspänningen och därmed energibehovet. Personer med Parkinsons sjukdom får ofta försämrad aptit då lukt- och smaksinnet försvagas och tarmrörelserna

blir långsammare; symptom på detta är förstoppning, mättnadskänsla och svullnad. Försämrad aptit kan också vara ett tecken på depression, vilket är ganska vanligt bland parkinsonpatienter. Försämrad syn, mindre motion och färre utomhusaktiviteter kan också påverka matvanorna. Om man har tappat aptiten är det bra att nämna detta för sin läkare, så man kan ta tag i problemet.

En persons nutritionsstatus går inte att uppskatta enbart med ögonmått eller på basis av en enskild vägning. Det är viktigt att komma ihåg att även en överviktig person kan lida av undernäring. Speciellt hos äldre personer är viktminskning inte önskvärd, eftersom det leder till att muskelmassan minskar, vilket i sin tur påverkar funktionsförmågan och orken negativt. För personer över 65 år rekommenderas ett viktindex på 25–30, medan det annars ligger mellan 20 och 25 för vuxna. En 70-åring som är 165 cm lång skulle t.ex. få väga 70–80 kg.

Uträkning av viktindex:vikten

$$\frac{\text{vikten}}{\text{längden} \times \text{längden}}$$

Man bör följa med sin vikt regelbundet, t.ex. med 1–2 veckors mellanrum.

# Tips för att effektivera näringsintaget

Olika sätt att effektivera näringsintaget:

- > Tätare måltidsrytm
- > Att äta det man gillar mest
- > Mellanmål och drycker med högt energiinnehåll
- > Extra fett, grädde och socker
- > Så behagliga måltidsstunder som möjligt
- > Användning av näringstillskottsprodukter



Om du märker att dina portioner blir mindre, din aptit sämre och din vikt sjunker så ska du inte bara vänta på att det ska gå över. Det kan hjälpa att anpassa matens konsistens så den blir lättare att svälja. Ofta måste man också effektivera näringsintaget. Då man gjort detta är det viktigt att följa med situationen och vid behov be om hjälp.

## TÄTARE MÅLTIDSRYTM

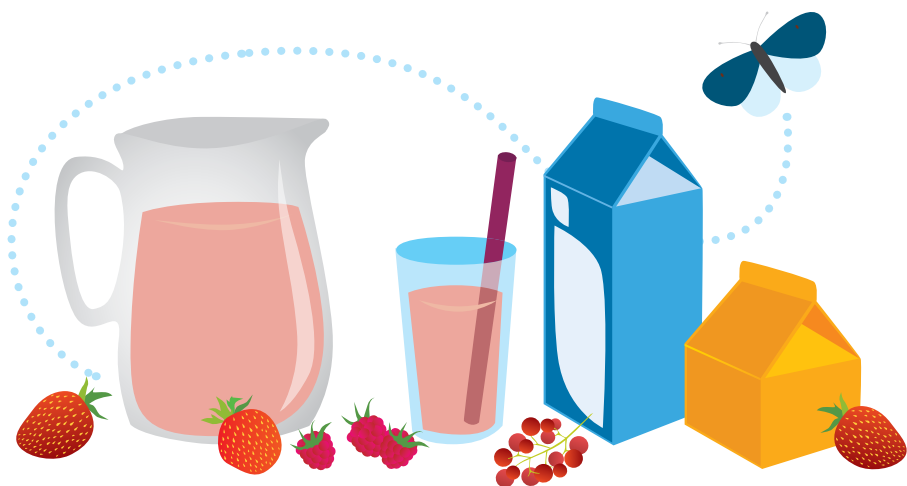
Mellan måltiderna bör man bara hålla så mycket paus som det behövs för att hungern ska göra sig påmind. Alltid lönar det sig inte heller att vänta på hungern, utan det kan vara bra att försöka äta något smått t.ex. med 2–3 timmars mellanrum. Om man gillar varm mat kan man kanske lägga in en andra eller tredje huvudmåltid. Om man har dålig aptit smakar kalla mellanmål ofta bättre än varm mat. I så fall är det ett bättre alternativ att öka antalet mellanmål istället.

## ATT ÄTA DET MAN GILLAR MEST

Ibland behöver man glömma hälsorekommendationerna och äta det som helt enkelt smakar bäst. Man ska ändå inte äta samma mat varje dag, för man kan tröttna även på sina favoriträtter. Man kan göra en lista över sina favoriträtter eller söka inspiration till smakliga måltider genom att t.ex. bläddra i tidningar, reklamblad och kokböcker.

## MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER MED HÖGT ENERGIINNEHÅLL

Mellanmål och efterrätter har stor betydelse för näringsintaget. Huvudmåltiderna bör kompletteras med goda efterrätter, t.ex. bakverk, choklad eller puddingar. De mest näringsrika mellanmålen utgörs av exempelvis smörgåsar och mjölkprodukter, såsom olika sorters kvarg, fil eller yoghurt. De mest energi-



rika alternativen är t.ex. gräddfil, puddingar, glass och smaksatt gräddkvarv. På smörgåsen bör man bre rikligt med fett och ta flera skivor pålägg och/eller ost. Som alternativ till smörgåsar passar även olika slags pastej, pajer eller kareliska piroger. Mjölkbaserad gröt av olika slag, såsom visp- eller risgrynsgröt, kan också vara bra alternativ. Till kvällsmat kan det vara trevligt att provsmaka olika slags ostar, fiskrätter eller uppskringar tillsammans med t.ex. smörgåskex. Bra desserter och mellanmål är också olika bakverk eller varför inte choklad.

## DRYCKER MED HÖGT ENERGI-INNEHÅLL

Ibland är det lättare att dricka än att äta, och då lönar det sig att välja drycker med högt näringsinnehåll. Vätska ger inte samma mättnadskänsla som motsvarande mängd livsmedel i fast form, så med passande dryckesval kan man höja

energiintaget rejält. Näringsrika drycker är t.ex. juice, mjölk, kakao, surmjölk och olika mellanmålsdrycker såsom milkshakes och smoothies. Mellanmålsdrycker säljs i butikerna, men man kan också tillverka dem själv med hjälp av en mixer eller stavmixer. Som bas väljer man saft eller en mjölkprodukt, såsom yoghurt, glass, mjölk eller surmjölk. Som smaksättning passar vilka som helst frukter, bär, safter och saftoppor. Man kan även smaksätta milkshaken med exempelvis kanel, kakao eller kaffe. Söt smak och ännu lite extra energi får man om man tillsätter socker, honung eller sirap.

## EXTRA FETT, GRÄDDE OCH SOCKER

Även en liten matportion ger mycket energi om man tillsätter fett eller grädde. Ofta kan man tillsätta detta just innan serveringen, så hela familjen kan äta samma mat även om alla inte har behov

av mer energirik föda.

Då man tillsätter fett i maten får man mer energi utan att portionsstorleken påverkas nämnvärt. Många sätter en smörklick i gröten eller vällingen, och man kan dessutom tillsätta margarin eller smör t.ex. i potatismos eller ovanpå tillredda grönsaker. I flytande mjölkprodukter såsom fil eller yoghurt kan man tillsätta en klick olja, och på salladen lönar det sig att använda rikligt med oljebaserad dressing.

Välling, gröt och olika puréer som potatismos och purésoppor lagas helst på mjölk. Ju fetare mjölk, desto mer energi får man. Också blandningar av vatten + grädde eller grädde + mjölk är bra alternativ.

En klick grädde i soppan, gröten eller potatismoset höjer energiinnehållet i den varma maten. Vispgrädde passar till desserter, såsom kräm, pudding och pannkaka. Smetana, gräddfil eller crème fraîche kan användas som sådana som sås till bl.a. köttbullar och grönsaker, och de ger också god smak i soppor och såser. Även färsk- och smältost ger god smak och konsistens och höjer energiinnehållet i soppor och såser.

Förutom med fett, grädde och vispgrädde kan efterrätter och söta mellanmål också kompletteras med socker, honung, sirap, sylt, eller varför inte choklad- eller kolasås.

## BEHAGLIGA MATSTUNDER

Man kan höja sin aptit på flera sätt: man kan röra på sig ute före maten, se till att matsalen är vädrad, sätta på behaglig bakgrundsmusik, duka vackert och äta i trevligt sällskap. Maten smakar också bättre då man vet om vad man äter. Detta är speciellt viktigt då lukt-, syn- eller smaksinnet har försvagats, eller då matens konsistens har ändrats till mer puréaktigt eller flytande.

## ANVÄNDNING AV NÄRINGS- TILLSKOTTSPRODUKTER

Om man inte får tillräckligt med näring ur maten ens då man berikat den, kan apotekens näringstillskottsprodukter vara ett bra alternativ. Det finns ett stort urval av näringstillskottsprodukter som är klara att användas – från drickbara saft- eller milkshakeliknande produkter till puddingliknande produkter som ska ätas med sked.

Närings- och energiinnehållet i näringstillskottsprodukterna varierar; en burk ger ca 250–400 kcal energi, vilket motsvarar ett stort mellanmål eller en liten portion varm mat (250 kcal) eller ett mellanstort mål mat inklusive smörgås och måltidsdryck (400 kcal). Från näringstillskottsprodukterna får man – beroende på produkten – protein, kolhydrater, fett samt mineraler och vitaminer.

I apotekens sortiment finns också näringstillskott i pulverform, som till sitt näringsinnehåll är mångsidiga och innehåller alla nödvändiga näringsämnen eller t.ex. enbart kolhydrater eller protein. Näringstillskotten i pulverform kan man använda till all dryck och vätskebase-rad mat. Pulvret blandas först i en liten mängd vätska och tillsätts sedan i t.ex. soppa eller yoghurt.



## Problem med salivutsöndring och sväljande

Personer med Parkinsons sjukdom kan lida av muntorrhet. Detta beror på försämrad salivutsöndring och förorsakar sväljningssvårigheter samt ökad risk för hål i tänderna. För tandhälsans skull är det bra att släcka törsten med vatten och att undvika livsmedel som är sura eller innehåller rikligt med socker.

I fråga om tandvårdsprodukter passar ickelödmande tandkräm, alkoholfritt munvatten och xylitolprodukter för personer som lider av muntorrhet. Tuggandet ökar salivutsöndringen, så för den som lider av muntorrhet lönar det sig att välja livsmedel som kräver mycket tuggande, såsom bröd, helkött samt färska grönsaker och frukter. Också xylitol-tuggummi kan öka salivutsöndringen. På apoteket finns fuktande och smörjande geléer och sprayer, samt sugtabletter som ökar salivutsöndringen. Ett bra hem-

maknep är att smörja matolja på munnens slemhinnor med fingertoppen eller tungan. Ofta kan också rinnande saliv utgöra ett problem; detta beror huvudsakligen på sväljningssvårigheterna. Rinnande saliv gör att vätskebehovet ökar.

Sväljningssvårigheter är ett vanligt symptom för Parkinsons sjukdom och beror, förutom på muntorrhet, på att musklerna i svalget försvagats. Om sväljningssvårigheterna blir svårare då man äter, börjar man lätt hosta och då går maten lätt "i fel hals", d.v.s. i luftstrupen och vidare ner i lungorna, vilket kan förorsaka lunginflammation, s.k. aspirationspneumoni. Om man lider av sväljningssvårigheter är det klokt att anpassa matens konsistens så den blir trygg att svälja.

## ATT ANPASSA MATENS KONSISTENS

Genom att prova sig fram hittar man vanligtvis den konsistens som bäst passar en själv och som är trygg att svälja. Eftersom matens smak och färg – och därmed även smaklighet - påverkas av att man anpassar matens konsistens är det bäst att bara ändra så mycket som det behövs. Mjuk konsistens på maten innebär mat som lätt kan finfördelas med gaffel. Exempel på sådan mat är potatis eller grönsaker som kokats mjuka, fisk som tillagats i ugn, färsrätter, frukt som t.ex. banan eller melon samt de flesta bär.

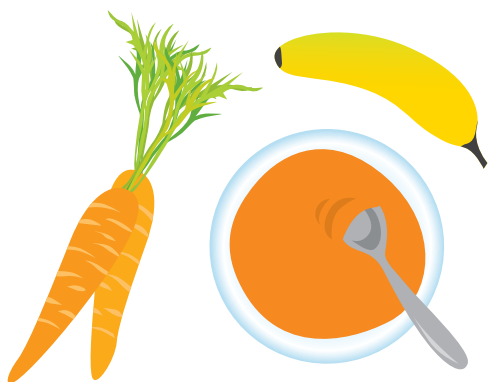
Purékonsistens innebär att maten är så mjuk att den inte behöver tuggas. Allra lättast att svälja är släta puréer som inte innehåller några som helst klumpar. Andra exempel på puréaktiga mat är gröt, grönsaks- och potatismos, bärpuréer samt mjölkbaseerade mellanmål som kvarg eller fil. Flytande kost innebär att

maten är så tunn att den kan drickas ur en pipmugg eller med ett sugrör.

I princip kan man mosa nästan vilken mat som helst med en mixer, stavmixer eller en handdriven hackmaskin. Härvid är det ofta nödvändigt att tillsätta lite vätska i maten: beroende på rätten kan man använda t.ex. mjölk, grädde, saft, kött- eller grönsaksbuljong. Mängden vätska beror på hur tunn man vill att maten ska bli.

Mat som fått koka eller sjuda under lock hålls mjuk då den tillagas, till skillnad från mat som stekts i panna eller gräddats i ugn, då ytan blir hård. Det lönar sig att väta maten och göra den saftigare med hjälp av sås, en klick margarin, olja eller en skvätt grädde. Vid behov kan man förbättra matens puréaktiga konsistens genom att använda förtjockningsmedel som man kan köpa på apoteket.

Precis som i fråga om mat med normal konsistens är det viktigt att maten vars konsistens anpassats är mångsidig, d.v.s. den bör innehålla födoämnen från alla födoämnesgrupper. Man bör fästa särskild uppmärksamhet vid näringsinnehållet då man ändrar matens konsistens, för näringsämnestätheten minskar då man tillsätter vätska i maten. Näringsinnehållet är nästan utan undantag sämre i flytande föda än i fast föda, så



man bör komplettera flytande föda med extra fett och grädde samt med hjälp av näringsstillskottsprodukter. Man bör också äta större mängder av flytande föda och mat i puréform för att näringsbehovet ska fyllas.

Med tanke på smakligheten kan det vara bra att hålla de olika matsorterna åtskilda, så att t.ex. grönsakerna äts för sig och köttsåsen för sig. Aptiten blir också bättre då man vet vad som finns på tallriken och då maten serveras vackert.

## FÖRTJOCKNING AV MAT

Som en följd av att svalgmuskulaturen försvagas blir det också svårare att dricka vätskor. Aspiration, d.v.s. att något hamnar i luftstrupen, kan förorsaka lunginflammation (pneumoni), och för att minska risken för detta lönar det sig att förtjocka maten så den får en konsistens som är lättare att svälja. Exempelvis surmjölk och saftsoppa är lätta att svälja som sådana. På apoteket finns det förtjockningsmedel, som man blandar i vätskan.

## Födointag med hjälp av en PEG-kateter

Om man upprepade gånger drabbas av aspirationspneumoni, kan man öka livskvaliteten och -längden genom gastrotomi, d.v.s. genom att sätta in en PEG-kateter. Med PEG-katetern ges näringen direkt genom bukväggen in i magsäcken. I katetern lägger man sondnäringsspreparat, som fås på apoteket och som ger en alla de näringsämnen man behöver. Efter att PEG-katetern satts in kan man genom munnen äta små mängder sådan mat, som en talterapeut anser vara trygg att svälja.

Näringsintag via kateter kan också kombineras med levodopainfusion

(Duodopa®). Vid levodopainfusionsbehandling doseras levodopa och karbidopa med en pump genom huden från magsäcken via en slang som går direkt till tunntarmen. Slangen som sätts in för levodopainfusionsbehandlingen kan också användas för sondmatning. Härvid bör observeras att slangen då bör vara tjockare än en vanlig levodopainfusionskateter. Att sätta in och byta katetern är kirurgiska ingrepp, så då man planerar vården är det bra att fundera på om man i den närmaste framtiden kommer att ha behov av sondmatning och välja kateters storlek därefter.

# Förebyggande och vård av förstoppning

## Principerna för vård av förstoppning:

- > Regelbunden måltidsrytm och motion
- > Ökat fiberintag: fullkornsspannmål och grönsaker
- > Tillräckligt med vätska
- > Torkade plommon, linfrön samt osmotiska laxativer
- > Regelbundna toalettbesök



Ett av de vanligaste parkinsonsymptomen som går att förebygga och behandla med hjälp av kosten är förstoppning. Då motionen minskar och tjocktarmens muskelfunktion blir svagare, blir tarmfunktionen långsammare. Då man har förstoppning har man avföring mindre än två gånger i veckan, avföringsmängden blir mindre och avföringen är hård. Förstoppningen gör att man mår illa, har ont i magen och luftbesvär. Ibland kan man också drabbas av s.k. läckagediarré, då det istället för avföring bara kommer vätska, som läcker förbi den hårda avföringsmassan i tarmen. Förebyggande och vård av förstoppning hjälper till att upprätthålla livskvaliteten och funktionsförmågan samt att bibehålla aptiten.

Man kan påverka tarmfunktionen genom att äta regelbundet, välja livsmedel som innehåller rikligt med fiber, se till att man får i sig tillräckligt med vätska samt genom att i mån av möjlighet öka på motionen.


## HJÄLP AV FIBER

Fibrer ökar avföringens massa och tack vare detta rör sig den delvis nedbrutna

maten snabbare i tarmen och avföringsgångerna blir tätare. Kostfiber finns endast i vegetabiliska livsmedel och de består av olika kemiska föreningar, som kan delas in i vattenlösliga eller gelbildande fibrer samt icke-vattenlösliga fibrer. Då man behandlar förstoppning är de icke-vattenlösliga fibrerna mest effektiva. Dem får man främst från fullkornsspannmål. Vattenlösliga fibrer från grönsaker, bär och frukter påverkar bl.a. regleringen av kolesterolet och sockerhalten i blodet. Man vet att ett rikligt fiberintag minskar risken att insjukna i kranskärslsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Fiberhaltiga livsmedel är ofta också i övrigt bra ur ett näringsmässigt perspektiv, för de innehåller mångsidigt med vitaminer och mineraler samtidigt som de är energi- och fettsnåla.

De bästa fiberkällorna är **fullkornsprodukter**, såsom **gröt**, **fullkornsbröd** och **müsli**. **Flingor** och **kli** kan tillsättas i exempelvis fil eller yoghurt, eller så kan man koka gröt på dem. I början använder man kli i små doser, ca en tesked om dagen, och ökar småningom till 3–6





matskedar. Av **ris** och **pasta** lönar det sig att välja **fullkornsvarianterna** och att vid sidan av dem också använda **korn**. Bra fiberkällor är också **grönsaker**, **bär** och **frukter**, **baljväxter**, såsom **bönor** och **linser**, samt **frön** och **nötter**, som det lönar sig att äta både som färska och i tillredd mat. Fiberhaltiga spannmålsprodukter rekommenderas vid dagens alla måltider.

Då man ökar fibermängden är det viktigt att komma ihåg att samtidigt öka även vätskemängden, eftersom fibrerna gör avföringen mjukare genom att binda vatten till sig. Man bör långsamt vänja sig vid en fiberrik kost, eftersom en plötslig ökning av fiberhalten kan förorsaka magsmärtor och luftbesvär. Man bör följa den fiberrika dieten någon tid, t.o.m. i veckor, innan effekten av kostförändringen uppnås. Vid sidan av kli är också **linfrökross** ett snabbt sätt att öka fibermängden i maten. En lagom dos är 1–2 matskedar om dagen. Man vet att det i linfrön samlas kadmium – som är en tungmetall - från jorden, och därför är den rekommenderade dosen som nä-

ringstillskott högst 30 g per dag. Hela linfrön kan användas för att öka tarm-innehållet, men av de krossade fröna får man både vattenlösliga och icke-vattenlösliga fibrer, och då förbättras inte bara tarmfunktionen utan även hjärt- och kärlhälsan. Linfrökross fås från apoteket och matbutiken, men man kan också själv krossa fröna med hjälp av en mixer eller kaffekvarn.

Traditionellt har man också använt **plommon** och andra **torkade frukter** mot förstoppning. Plommonens effekt grundar sig på dihydroxifenyl-isatin (som har en laxativ verkan), fiber och sorbitol. De torkade plommonen blöts i vatten och det rekommenderas att man både äter plommonen och dricker vattnet de blöts i, eller så kan man t.ex. koka gröt på dem. Man får prova sig fram för att hitta den mängd plommon som är lagom - ofta hjälper det att äta 4–10 stycken.

Man får också receptfritt på apoteket köpa preparat, osmotiska laxativer, såsom **laktulos** och **makrogol**, som har en uppmjukande verkan på tarminnehållet. De binder vatten till tarmkanalen så att avföringens konsistens mjukas upp och förstoppningen lättar. Då man använder osmotiska laxativer är det viktigt att även öka vätskemängden. Till skillnad från exempelvis lavemang kan osmotiska laxativer användas även vid långvarig förstoppning.

## VÄTSKA VID VARJE MÅLTID

En viktig del av behandlingen av förstoppning är att se till att man får tillräckligt med vätska. Ökad salivutsöndring och vissa läkemedel, t.ex. diuretika, gör att vätskebehovet ökar. Om man använder kli och linfrökross eller osmotiska laxativer ökar behovet ytterligare, eftersom dessa binder vatten och sväller i tarmen.

Hur mycket man bör dricka är individuellt, men ofta behöver man ca 1,5–2 liter eller 8–10 glas dryck om dagen. Man bör således dricka två glas vätska vid varje måltid, eller dricka vatten mellan måltiderna. Eftersom känslan av törst försvagas med åldern, ska man inte vänta med att dricka tills man blir törstig, utan istället försöka dricka t.ex. en kanna vatten om dagen utöver måltidsdryckerna.

Man kan också i viss mån lära tarmen att fungera regelbundet. Ätande ökar tarmrörelserna, så efter varje måltid kan det vara en bra idé att i lugn och ro uppsöka toaletten. Att hålla sig gör förstoppningen värre, så det är viktigt att gå på toaletten då behovet uppstår istället för att t.ex. vänta tills man kommer hem, för då kan avföringsreflexen redan ha gått förbi.

Om man lider av långvarig förstoppning är det bra att diskutera med sin läkare.

# Levodopa-behandling och kosten



## Att förena ätande och levodopa:

- > I början av medicineringen: levodopa tillsammans med måltid eller mellanmål
- > Då effekten av medicineringen börjar försvagas: medicinen 30–60 min före måltiden eller en timme efter måltiden
- > Nödändig mängd protein jämnt fördelat över dagens måltider

Levodopa är den viktigaste och effektivaste medicinen för Parkinsons sjukdom och man strävar efter jämnaste möjliga läkemedelsnivå under dagens lopp. Levodopa absorberas i blodet från tunntarmens främre del och förs med blodomloppet till hjärnan. Till sin uppbyggnad är levodopa en långkedjig aminosyra som tävlar med andra aminosyror om att bli upptagen i blodet: ju fler långkedjiga aminosyror det finns tillgängligt, desto mindre mängd av levodopa som tas

oralt absorberas, och desto svagare blir läkemedlets effekt. Aminosyror är byggstenar i proteiner, d.v.s. äggviteämnen, så varje gång man äter något proteinhaltigt får man också i sig aminosyror.

I början av levodopabehandlingen, då parkinsonsymptomen ännu är någorlunda lindriga, kan man ta levodopa i samband med måltider. Då Parkinsons sjukdom framskrider kan man drabbas av lägesförändringar (on-off-fenomen), då rörelsestörningarna blir svårare innan man har tagit nästa levodopados. Härvid lönar det sig att ta medicinen regelbundet vid planerade tidpunkter. Om lägesförändringarna är mycket svåra kan kosten ha en stor betydelse: efter en proteinrik måltid är levodopans effekt sämre än vanligt. Man kan minska eller t.o.m. undvika kostproteinets påverkan på le-

vodopans upptagningstid genom att ta sin medicin före måltiden.

Levodopan absorberas bäst då magsäcken är tom, så det rekommenderas att man tar medicinen på tom mage 30 minuter före måltiden. Om man använder ett depot-preparat med långvarig effekt, lönar det sig att vänta ungefär en timme innan man äter. Om man blir illamående av att ta medicinen på tom mage, kan man ta den tillsammans med ett proteinfattigt mellanmål, t.ex. en frukt eller lite saftsoppa.

Då man planerar mattiderna kan det vara praktiskt att på ett papper skriva upp tidpunkterna då man tar sin medicin, och sedan placera in dagens fem måltider mellan dem.

Trots att proteinrika måltider kan inverka på levodopans effekt, rekommenderas inte en proteinfattig diet. Med tanke på funktionsförmågan och upprätthållandet av allmänkonditionen är det viktigt att man får i sig tillräckligt med protein. Protein behövs t.ex. som ett byggämne för muskelvävnad och är även oundgängligt för benstommens välmående. Däremot kan man ha nytta av att undvika mycket proteinrika måltider, att satsa på måttliga mängder protein och att fördela proteinintaget jämnt på dagens alla måltider.

Ifall en jämn fördelning av proteinet eller ändrade medicintider inte hjälper, kan man prova på att koncentrera den

största delen av proteinintaget till kvällen. På så sätt äter man få proteinhaltiga livsmedel vid morgonmålet, lunchen och mellanmålet på eftermiddagen, medan man väljer mer proteinrika livsmedel till middagen och kvällsmålet. Om man försökt ändra tiderna mellan måltider och medicinintag och detta inte hjälpt mot parkinsonsymptomen inom ungefär en månad, lönar det sig att återgå till sin vanliga kost.

Livsmedel med hög proteinhalt är mjölkprodukter, fisk, kött, ägg och baljväxter. I spannmålsprodukter finns protein i någon mån. I grönsaker, bär, frukter, fetter och socker finns knappt något protein alls. Proteinrika livsmedel innehåller också andra nyttiga näringsämnen, såsom kalcium, järn, zink samt D- och B-gruppens vitaminer.

Proteinbehovet är individuellt och beror på t.ex. personens ålder, storlek och hälsotillstånd. En normalviktig person över 60 år behöver 1,0–1,2 g per kilo i vikt per dygn. För yngre är behovet lite mindre, ca 0,8–1,0 g/kg/dygn. Överviktiga personer har vanligtvis mindre proteinbehov och underviktiga större, upp till 2–3 g/kg/dygn. Man kan uppskatta proteinbehovet genom att räkna ut normalvikten för sin längd. Ett större proteinintag än behovet har inte konstaterats vara nyttigt, tvärtom kan det – förutom att det försvårar upptagningen av levodopa – försvåra ämnesomsättningen i

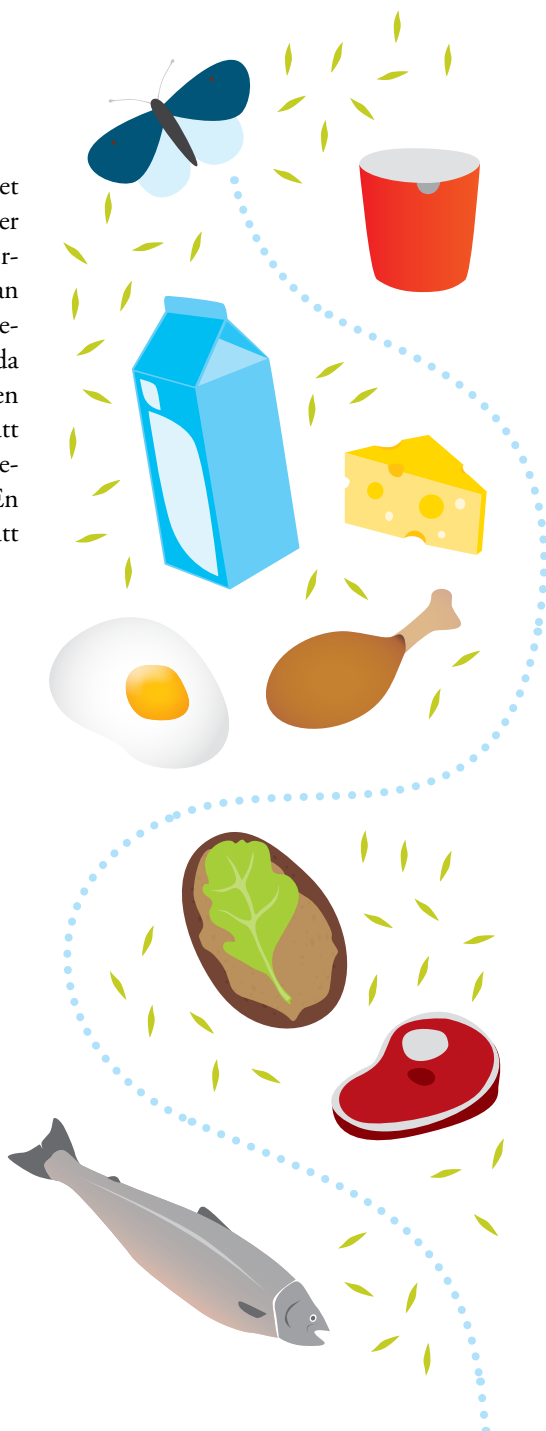
benstommen och belasta njurarna.

Det är viktigt att minnas att proteinet i kosten inte hos alla parkinsonpatienter påverkar lägesförändringarna med förvärrade symptom som följd. Om man inte är känslig för protein kan ett begränsat proteinintag medföra mer skada än nytta. Eftersom proteinkänsligheten kan variera betydligt, lönar det sig att anpassa kosten individuellt för att befrämja effekten av läkemedelsvården. En närings terapeut kan hjälpa till med att göra upp en individuell kostplan.

#### Exempel på proteinkällor

(I varje portion finns 5 g protein)

- > 1 glas (1,7 dl) mjölk eller surmjölk
- > 1,5–2 dl yoghurt eller fil
- > 0,5 dl mjölkkvarg
- > 2 skivor (20 g) ost
- > 2–3 skivor (25 g) helköttspålägg
- > 2 st köttbullar (30 g)
- > 25 g fisk, kött eller broiler
- > ½ ägg
- > 2 skivor (ca 70 g) rågbröd
- > 1 dl mjölkbaserad havregrynsgröt
- > 2,5 dl vattenbaserad havregrynsgröt



## Frågor och svar

I media talas det mycket om kolhydrater. Är det nödvändigt att beakta kvaliteten på kolhydraterna vid Parkinsons sjukdom?

Kolhydrater är, vid sidan av fett och protein, energinäringsämnen och ungefär hälften av det dagliga energiintaget borde komma från kolhydrater. Kolhydrater finns i bland annat spannmålsprodukter, såsom gröt, bröd och bakverk, i flytande mjölkprodukter, frukter, safter samt i socker och godis.

Man kan dela in kolhydraterna i snabba och långsamma kolhydrater, beroende på hur snabbt de absorberas. Också fiber är kolhydrater. Kvaliteten på kolhydraterna påverkar till exempel blodsockerregleringen och tarmfunktionen. En person med Parkinsons sjukdom bör i huvudsak välja mat som innehåller långsamma kolhydrater och fiber, såsom fullkornsspannmålsprodukter och frukt, för att befrämja tarmfunktionen.

**Hur ska man förhålla sig till protein?**

Det är viktigt att man får tillräckligt med protein, då detta utgör en viktig del av en mångsidig kost. Proteinet i kosten har betydelse för funktionsförmågan och upprätthållandet av allmänkonditionen. Protein behövs till exempel för att bygga upp muskelvävnad och det är också viktigt för benstommen. Bara sådana personer med Parkinsons sjukdom som

märker att proteinet försvagar levodopans effekt bör göra förändringar i proteinintaget.

**Hurdana vitaminpreparat ska man använda?**

En mångsidig och tillräcklig kost ger tillräckligt med vitaminer och mineraler. Då man undersökt äldre människors kost har man emellertid märkt att det ofta förekommer brist på D- och C-vitamin samt på folsyra, och även intaget av kalcium, zink och fiber kan vara knappt. Om kosten av en eller annan orsak är ensidig kan det vara nödvändigt med ett multivitaminpreparat.

Ungefär hälften av alla personer med Parkinsons sjukdom faller oftare än en gång i året. För att minska risken för benbrott är det viktigt att hålla benstommen frisk. Personer över 60 år rekommenderas en D-vitaminsdos på 20 µg/dygn. Om man använder lite mjölkprodukter kan man också överväga ett kalciumpreparat. D-vitaminpreparat kan vara nyttigt även för yngre personer, speciellt om man äter knappt med fisk och vitaminerade mjölkprodukter.

Järnbrist är vanligt hos äldre personer, så ibland kan det vara nödvändigt med ett järnpreparat. Järn kan dock försvaga absorberingen av levodopa, så det är viktigt att man tar det vid en annan tidpunkt än medicinen.

# Så äter du mångsidigt

Exempel på dagens måltider

## Morgonmål

- en tallrik havregrynsgröt, en klick smör och bär eller saftsoppa
- en skiva fullkornsbröd, margarin och ost eller uppsärning
- en burk fil eller yoghurt eller ett glas mjölk kaffe eller te

## Lunch

- 2/3 tallrik varm mat
- 1/3 tallrik tillredda och färska grönsaker, salladsdressing
- 1–2 skivor fullkornsbröd, margarin
- ett glas mjölk eller surmjölk, ett glas vatten

## Eftermiddagens mellanmål

- en burk fil eller yoghurt eller ett glas mjölk
- en bulle eller en bit bärpaj
- kaffe eller te

## Middag

- en tallrik soppa
- 1–2 skivor fullkornsbröd, margarin och ost eller uppsärning
- ett glas mjölk eller surmjölk, ett glas vatten

## Kvällsmål

- fullkornsbröd, margarin, uppsärning eller ost
- karelsk pirog, äggsmör
- en burk fil eller yoghurt eller ett glas mjölk
- ett glas juice eller saftsoppa, bär eller frukt

## En huvudmålsportion:

1/3 tallrik fisk-, kött- eller  
boilermat

•

1/3 tallrik potatis, pasta eller ris  
1/3 tallrik grönsaker

•

Ett glas mjölk eller surmjölk,  
ett glas vatten

•

Fullkornsbröd och margarin av  
vegetabiliskt fett

## Mellanmål:

Mjolkprodukt

Fullkornsprodukt + fett

En grönsak, en frukt eller lite bär



Finlands Parkinson-förbund rf

Specialkompetenscenter Sunnavind

Suvilinnavägen 2  
PB 905, 20101 Åbo  
växel (02) 2740 400  
parkinson-liitto@parkinson.fi  
www.parkinson.fi



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf

