

ZDRAVÁ STRAVA PRI PARKINSONOVEJ CHOROBE



Parkinsonova choroba je chronické neurodegeneratívne ochorenie, ktoré ovplyvňuje nielen pohybové schopnosti, ale aj mnohé ďalšie aspekty každodenného života vrátane trávenia, metabolizmu a celkového nutričného stavu. Správne stravovanie môže zohrávať dôležitú úlohu pri zvládaní niektorých symptómov ochorenia a prispieť k lepšej kvalite života pacientov.

POZNÁTE TIETO PROBLÉMY?

- Častá zápcha a nafukovanie
- Únava, svalová stuhnutosť a kŕče
- Kolísanie telesnej hmotnosti
- Kolísanie účinkov liekov počas dňa

SPRÁVNE ZVOLENÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA MÔŽE:

- Podporiť celkový zdravotný stav
- Podporiť trávenie a pravidelné výprázdňovanie
- Prispieť k lepšej energii
- Pomôcť lepšie načasovať užívanie liekov

Táto brožúra vznikla z iniciatívy pacientky, ktorá sa rozhodla zdieľať svoje skúsenosti a praktické poznatky o stravovaní pri Parkinsonovej chorobe. Verím, že tieto informácie môžu byť užitočnou pomôckou pre pacientov a ich blízkych pri orientácii v tejto téme a môžu podporiť informovaný prístup k starostlivosti o vlastné zdravie.

MUDr. Alice Kušnírová, PhD.



Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny patria medzi esenciálne mastné kyseliny, čo znamená, že si ich telo nedokáže vytvoriť samo a musia byť prijímané prostredníctvom stravy.

Zohrávajú dôležitú úlohu v regulácii zápalových procesov v tele, pôsobia protizápalovo a môžu pomáhať znižovať účinky neuroinflammácie (zápalu nervového systému). Patrí medzi nich:

✓ **Tučné ryby** losos, makrela, sardinky

✓ **Orechy** vlašské orechy

✓ **Semienka** ľanové, chia a tekvicové

✓ **Rastlinné zdroje** sójové bôby, ružičkový kel

✓ rybí olej

✓ ľanový olej

✓ olej z rias

Tipy, ako zvýšiť príjem omega-3 mastných kyselín

- Konzumujte lososa 1–2× týždenne (grilovaný alebo pečený losos, lososový šalát)
- Pridávajte vlašské orechy do ovsenej kaše, pečiva alebo šalátov
- Pridávajte semienka do ovsenej kaše, smoothie, jogurtu alebo dezertov
- Pridajte ľanový olej do smoothie
- Zvážte denné užívanie rybieho oleja alebo rastlinného omega-3 doplnku (približne 1 000 mg denne)

Ďalšie zdravé tuky

Olivový olej varenie s olivovým olejom, olivy ako desiata alebo súčasť jedál.

Avokádo avokádový olej na varenie, pridávajte avokádo do šalátov alebo smoothie, avokádový toast, guacamole,

Orechy vlašské orechy, pistácie, makadamové orechy, kešu orechy, mandle, para orechy, mandľové a arašidové maslo, do kaší, cereálií a šalátov.

Vajcia



Oxidačný stres, neuroinflammácia a význam antioxidantov

Pri Parkinsonovej chorobe prebiehajú v mozgu procesy, ktoré zohrávajú významnú úlohu v postupnom zhoršovaní príznakov ochorenia. Medzi najdôležitejšie z nich patrí oxidačný stres a neuroinflammácia (zápal nervového systému). Jedným zo spôsobov, ako tieto procesy ovplyvniť, je zloženie stravy, najmä dostatočný príjem antioxidantov.



► Antioxidanty

Antioxidanty sú látky, ktoré sa prirodzene nachádzajú najmä v rastlinnej strave a pomáhajú chrániť bunky pred poškodením. Nachádzajú sa predovšetkým v:

- ovocí a zelenine,
- bylinkách a koreninách,
- funkčných potravinách (napr. zelený čaj, kakao).

Príklady antioxidantov:

- vitamín A
- vitamín E
- vitamín C
- glutatión
- koenzým Q10

Ako zvýšiť príjem antioxidantov (praktické tipy)

Bobuľové ovocie

čučoriedky, jahody, maliny, čerešne, černice

- pridávajú do ovsenej kaše, jogurtu a cereálií,
- používajú do dezertov a koláčov,
- mixujú do smoothie,
- pripravujú domáce džemy z celého ovocia.

Koreniny

kurkuma, škorica, zázvor

- škorica: kaše, cereálie, káva, dezerty,
- kurkuma: polievky, kari, marinády
- zázvor: polievky, stir-fry, marinády, dezerty.

Kapustovitá zelenina

brokolica, karfiól, ružičkový kel, kel

- pridávajú do vajec a omeliet,
- používajú do polievok a krémových polievok,
- využívajú v zapekaných a cestovinových jedlách.

Rastlinné potraviny obsahujú aj fytochemikálie, ktoré majú ochranný účinok na bunky.

Flavonoidy Ovocie, bobuľovité plody, čaj

Resveratrol Červené hrozno

Antokyány Čučoriedky, černice



NÁKUPNÝ ZOZNAM PRE ĽUDÍ S PARKINSONOVOU CHOROBOU

Podpora zdravia, nervového systému a
trávenia



Nápoje

- voda, káva, zelený čaj, kefír, kombucha

Ovocie (čerstvé a sušené)

- jablká, hrušky, slivky, banány, bobuľové ovocie, čerešne, hrozno, pomaranče, broskyne, granátové jablká, sušené marhuľe, datle, figy, hrozienka

Zelenina

- artičoky, špargľa, cvikla, paprika, brokolica, kapusta, mrkva, karfiol, cesnak, cibuľa, kel/kučeravý kel, listový šalát, špenát, huby, zemiaky, tekvica

Strukoviny a celozrnné potraviny

- šošovica, cícer, čierna fazuľa, červená fazuľa, biela fazuľa, hrach, sójové boby, celozrnné obilniny, otruby

Orechy, semienka a zdravé tuky

- mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, pekanové orechy, píniové oriešky, tekvicové semienka, mleté ľanové semienka, chia semienka, olivový olej

Sójové a fermentované potraviny

- tofu, tempeh, kyslá kapusta, jogurt

Ostatné

- horká čokoláda (min. 80% kakaa)
- **Červené víno** v primeranom množstve (max. 1 pohár denne, po schválení lekárom)

Výživa založená na plnohodnotných potravinách

Strava by mala telu poskytovať energiu a podporu základných funkcií:

- ✓ **energia pre telo** - sacharidy
- ✓ **oprava tkanív a buniek** - bielkoviny
- ✓ **udržiavanie svalovej hmoty** - bielkoviny
- ✓ **ochrana orgánov** - tuky
- ✓ **udržiavanie zdravej hmotnosti** - vyvážené jedlá
- ✓ **podpora imunity a hojenia** - vitamíny a minerály



Neodporúčajú sa reštriktívne alebo „módne“ diéty, pretože môžu viesť k:

- vyradovaniu celých skupín potravín
- strate radosti z jedla
- úbytku hmotnosti, podvýžive a nedostatku vitamínov a minerálov.

Ako plánovať užívanie liekov v súvislosti s jedlom

Levodopu užívajte približne 45 minút pred jedlom, alebo 1 hodinu po jedle s vysokým obsahom bielkovín.

Levodopa súťaží s aminokyselinami o transport v čreve aj cez hematoencefalickú bariéru, vyšší príjem bielkovín môže znížiť jej vstrebávanie.

V čase užívania liekov je vhodné konzumovať potraviny ako sú:

- **ovocie:** banán, bobuľové ovocie, jablko,
- **obilniny:** ovsená kaša, ryža, ryžové chlebíky, toast, muffiny,
- **tuky:** avokádový toast, guacamole, olivy, chia puding.



Trávenie, hmotnosť a svaly

Zápcha patrí medzi časté nemotorické príznaky Parkinsonovej choroby. Môže súvisieť so samotným ochorením, liekmi aj nedostatkom pohybu. Čo pomáha pri zápche:

- ✓ **celozrnné obilniny** (hnedá ryža, celozrnný chlieb, quinoa, ovos)
- ✓ **vláknina, čerstvé ovocie** (ideálne aj so šupkou), kiwi, däte, figy
- ✓ **listová zelenina** (špenát, kel, mangold) a fazuľa
- ✓ **semienka** (ľanové, chia).
- ✓ **olivový olej**, avokádo, orechy, semienka.
- ✓ **probiotiká a prebiotiká**
- ✓ **zmäkčovače stolice**
- ✓ **vlákninové doplnky** (napr. psyllium/Metamucil).



Pravidelné pitie vody počas dňa

Každodenný pohyb podporuje činnosť čriev.

Bezpečnosť pri jedle a pití

Pri Parkinsonovej chorobe sa môžu objaviť ťažkosti s prehĺtaním.

AKO SPOZNAŤ PROBLÉM:

- kašeľ pri jedle
- pocit uviaznutého sústa
- neúmyselné chudnutie
- dlhé jedenie

ČO POMÁHA:

- voliť mäkkú a krémovú stravu
- jesť pomaly v sede
- pri ťažkostiach konzultovať logopéda



Prevenca chudnutia a opätovné priberanie

Keď dôjde k nechcenému úbytku hmotnosti neobmedzujte stravu a pokúste sa zvýšiť kalorický príjem:

- banán + 2 PL arašidového masla a proteínový prášok do smoothie alebo ovsenej kaše
- plnotučné mliečne výrobky
- viac tukov (olivový olej, maslo, avokádo, kokosový olej, syr)
- proteínové a vysokokalorické nápoje (napr. Ensure, Boost)

V spolupráci s lekárom je možné zvážiť aj liečbu na podporu chuti do jedla tzv. appetite stimulants, ktoré sú predpisované na recept.



Bolesti svalov a svalové kŕče

Čo môže pomôcť:

- horčík (denné užívanie)
- ďalšie minerály (multiminerálny doplnok)
- elektrolyty (elektrolytové nápoje, banán, kokosová voda)
- hydratácia (nedostatok tekutín zhoršuje kŕče)
- masáže a lokálna úľava (arnikový gél, magnéziové alebo CBD krémy)
- Epsomský solný kúpeľ
- vyloženie nôh pri napätí a únave



Horčík pri Parkinsonovej chorobe

Horčík môže pomáhať pri svalovej stuhnutosť, kŕčoch, únave, poruchách spánku a koncentrácii. Účinok závisí od formy.

- ✓ **Glycinát** je vhodný najmä pri kŕčoch, svalovom napätí, nepokoji a poruchách spánku. Dobre sa vstrebáva, je šetrný k žalúdku a hodí sa na večerné užívanie.
- ✓ **L-treonát** pôsobí predovšetkým v mozgu a nervovom systéme, podporuje pamäť, sústredenie a nervovú signalizáciu. Môže byť prínosný pri kognitívnych ťažkostiach.
- ✓ **Citrát** podporuje činnosť čriev a môže pomôcť pri zápche, má však mierne preháňavý účinok, preto je vhodný len podľa potreby.
- ✓ **Malát** je vhodný pri únave, svalovej slabosti a vyčerpaní, podporuje tvorbu energie v bunkách a odporúča sa ráno alebo dopoludnia.
- ✓ **Oxid** má nízku vstrebateľnosť, slabý účinok a často dráždi črevá, preto je pre ľudí s Parkinsonovou chorobou menej vhodný.

Vitamíny a doplnky odporúčané pri Parkinsonovej chorobe

Doplnky, ktoré môžu ovplyvniť liečbu
(len po konzultácii s lekárom)



Vitamín D a Vitamíny skupiny B
(najmä B12 a B6)

Omega 3 mastné kyseliny
(rybí olej)

Probiotiká (napr. PS128)

Antioxidanty
Koenzým Q10

Jemná ovsená kaša s banánom

- ✓ mäkká a krémová konzistencia - uľahčuje prehĺtanie
- ✓ nižší obsah bielkovín - vhodná v čase užívania liekov
- ✓ vláknina podporuje trávenie a pomáha pri zápche

Ingrediencie (1 porcia):

- 4 lyžice jemných ovsených vločiek
- 200 ml rastlinného mlieka
- ½ zrelý banán
- kúsok nastrúhaného jablka (voliteľné)
- 1 lyžička škorice

Na ozdobu

- nasekané orechy
- druhá polovica banánu
- bobuľové ovocie (ak máme)

Postup:

1. Ovsené vločky povarte v mlieku 3-5 minút.
2. Banán roztlačený vidličkou, poprípadne nastrúhané jablko, primiešajte do kaše.
3. Dochuťte škoricom.
4. Ozdobte miskú banánom, orieškami a bobuľovým ovocím



Krémová zeleninová polievka s červenou šošovicou

- ✓ teplá a ľahko stravitelná
- ✓ má jemnú, krémovú konzistenciu
- ✓ obsahuje vlákninu proti zápche
- ✓ poskytuje rastlinné bielkoviny v dobre tolerovateľnej forme

Ingrediencie (2 porcie):

- 1 mrkva
- ¼ cukety
- 1 menší zemiak
- 2 lyžice červenej šošovice
- 400 ml vývaru
- 1 lyžička olivového oleja
- štipka soli
- štipka kurkumy

Postup:

1. Zeleninu nakrájajte na malé kúsky.
2. Pridajte červenú šošovicu a vývar a koreniny.
3. Varte približne 15 minút, kým všetko nezmäkne.
4. Rozmixujte na jemný krém.
5. Na záver dochuťte kvapkou olivového oleja.



Gyros s tzatziki & šalátom

(inšpirované stedomorskou stravou)

- ✓ mäkký a ľahko stráviteľný
- ✓ vyvážený pomer bielkovín, vlákniny a zdravých tukov

Ingrediencie (2 porcie):

- 400 g kuracích prs
- 150 g bieleho gréckeho jogurtu
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžička sladkej papriky
- ½ lyžičky oregana
- ½ lyžičky mletého kmínu
- štipka soli

Postup:

1. Kuracie mäso nakrájajte na tenké pásiky.
2. Zmiešajte jogurt, olej, koreniny a soľ.
3. Mäso premiešajte s marinádou a nechajte min. 30 minút odležať.
4. Opečte na nepriľnavej panvici alebo upečte v rúre (180 °C, cca 20 min).



Jemný grécky šalát

Ingrediencie

- paradajky (olúpané, nakrájané)
- olúpaná uhorka
- mäkká paprika
- feta syr (menšie množstvo)
- kvapka olivového oleja

Domáce tzatziki

Ingrediencie

- 200 g gréckeho jogurtu
- ½ uhorky (jemne nastrúhaná, vyžmýkaná)
- 1 lyžička olivového oleja
- štipka soli
- bylinky podľa chuti (kôpor)

Zdravšia príloha (vyberte jednu)

- basmati alebo jazmínová ryža
- dobre uvarená quinoa
- pečené sladké zemiaky

Avokádová pomazánka



jemná a výživná



avokádo obsahuje zdravé tuky

Ingrediencie (základ):

- 1 zrelé avokádo
- niekoľko kvapiek citrónu
- štipka soli

Postup:

Rozpučte vidličkou na hladký krém.

Varianty:

S olivovým olejom

1. čajová lyžička kvalitného olivového oleja
2. bylinky podľa chuti

S vajíčkom

1. uvarené vajce nakrájané nadrobno
(vhodné mimo času užitia levodopy)

S cottage syrom

1. polievkové lyžice cottage syra
(jemná verzia s vyšším obsahom bielkovín)

Podávajú s celozrnným pečivom.



Dezert inšpirovaný tiramisú



zdravé mňam

Ingrediencie (2 porcie):

- 100 g ovsených sušienok
- 1 šálka silnej čiernej kávy (vychladnutej)
- 250 g bieleho gréckeho jogurtu
- 2 PL medu alebo javorového sirupu
- ½ KL vanilkového extraktu
- kakao na posypanie

Postup:

1. Sušienky krátko namočte do kávy. Jogurt zmiešajte so sladidlom a vanilkou.
2. Do pohárov striedavo vrstvite sušienky a krém. Navrch posypte kakaom.
3. Podávajú ihneď alebo nechajte 20 minút v chladničke.



Strava pri Parkinsonovej chorobe nie je o prísnych diétach ani o zakazovaní potravín. Cieľom je podpora organizmu, dostatok energie, udržanie hmotnosti, svalovej hmoty a čo najlepšia kvalita života. Berme život s nadhľadom a humorom. Aj malé zmeny v stravovaní môžu mať význam. Najmä sa vyhýbajme sladkým a ťažkým jedlám, nadmernému množstvu alkoholu a dbajme na dôkladné umývanie ovocia a zeleniny, aby sme znížili zvyšky pesticídov. Nie je dôležité robiť všetko dokonale, ale robiť to dlhodobo a s pokojom. Budme pozitívni a niekedy si aj doprajme ❤️

Brožúra vznikla v rámci aktivít občianskeho združenia **ProParkinson SK** a s podporou patientských skúseností.

Autor: Jana Zubčáková

Kontakt: www.proparkinsonsk.com
Info@proparkinsonsk.com

Odborná záštita:

MUDr. Alice Kušnírová, PhD.
Centrum pre extrapyramidové ochorenia
II. neurologická klinika LF UK a UNB
Bratislava



Vydanie brožúry podporila Spoločnosť

**Boston
Scientific**

Informácie v tejto brožúre vychádzajú z dostupných odborných zdrojov a slúžia na edukáciu pacientov. Nenahrádzajú individuálnu lekársku ani nutričnú konzultáciu.