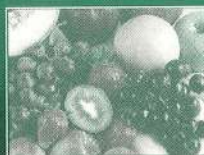




食物與營養

吃對食物

巴金森氏病患者的營養 吃對食物



雖然巴金森氏病患者沒有特別的營養需要，營養均衡的食物卻是非常重要的。有了適當的飲食，患者的身體才能有效地運作，有更多的精力抗病，藥物也能發揮功效。

本文所介紹的是巴金森氏病患者的基本營養條件。不過，患者在改變飲食習慣前，必須要徵詢醫師或營養師的意見；營養師可以依患者個人的體質和病況作一恰當的營養規劃，以幫助抗病。



基本營養

- 巴金森氏病患者應該由每一食物群吃多樣的食物。另



食物與營養

吃對食物

外還要詢問醫師是否需要吃維他命補充劑。

- 經由運動和均衡的食物來保持適當的體重。請教醫師適當的體重及每天所需的熱量。
- 每日食物要包含高纖食物，像蔬菜、水果、豆類、全麥麵包或糙米等。
- 多吃低飽和脂肪酸和低膽固醇的食物。
- 少吃糖和鹽。
- 每天儘量多喝水。
- 請教醫師是否可以喝酒，因為有些藥物和酒相剋。



食物和藥物的作用

左多巴藥通常在空腹時效果最好，大約是餐前半小時或餐後一小時服用。服用時至少要喝半杯水，以加快藥物的吸收。

有些患者在空腹服用左多巴藥會有噁心的現象而想嘔吐(雖然不一定吐得出來);醫師在這種狀況會開立含有的carbidopa 的美道普(madopar)或心寧美(sinemet)。如果問題還是不能消除，那麼醫師會加其他藥物來控制。患者也可試以下的方法來控制噁心的症狀。但有時候，肉食會影響左多巴藥的功效，患者可以請教醫師是否要調整食物。

控制噁心的症狀



食物與營養

吃對食物

- 喝清涼飲料，含糖的飲料比其他液體較能舒解胃部。
- 避免橙汁或葡萄柚汁等酸性飲料，這會使噁心更加嚴重。
- 飲料慢慢喝，東西慢慢吃。
- 在兩餐之間喝飲料，不要在用餐的時候喝。
- 吃清淡的食物，像蘇打餅乾或吐司麵包等。
- 避免油炸、油膩或太甜的食物。
- 少量多餐。
- 不要混著吃溫熱和生冷的食物。
- 餐後把頭部抬高或坐著休息，馬上活動易導致噁心及嘔吐。
- 避免餐後立即刷牙。如果早上醒來就覺得噁心，先吃幾片蘇打餅乾再起床，或是在睡前吃點高蛋白的點心，像肉乾等。

如果試了這些方法還是不能舒解噁心，那就請教醫師。



舒解口乾舌燥的問題

- 每天多喝水。心臟有問題的巴金森氏病患者需要請教醫師是否要限制飲料。
- 限制含有咖啡因飲料像咖啡、濃茶、可樂和巧克力等，



食物與營養

吃對食物

它們會干擾有些藥物而且會引起口乾。

- 把麵包或餅乾浸到牛奶、茶或湯中弄軟再吃。
- 吃下一口食物後，喝點飲料以潤濕口腔與喉嚨，並幫助吞嚥。
- 食物加醬料以增加濕潤性及柔軟度。
- 吃甜酸的糖果、果霜或口含冰塊可以增加口水及濕潤口腔。
- 不要使用市面上的嗽口水，其中的酒精成份會造成口乾。詢問醫師或牙醫看有否代用品。
- 請教醫師是否需要使用促進口水的藥劑。



晚餐時太累吃不下

- 選擇比較容易準備的食物。不要浪費太多精力去準備晚餐，以致於太累不想吃。
- 請家人親友幫忙準備餐點。
- 家中多準備健康的零食像新鮮水果、小麵包、乾果或高纖餅乾等。
- 準備餐點時多做些，冷凍起來，等下次使用。
- 吃晚餐前，先休息一下。
- 每日正餐早些吃，以備有足夠的精力應付一天。



食物與營養

吃對食物



實在不想吃

增進食慾

- 請教醫師，有時候缺乏食慾是憂鬱症的緣故。治療好憂鬱，會改進食慾。
- 少喝沒有營養的飲料像咖啡或可樂或汽水等。
- 少量多餐。
- 在進餐前散散步或做些簡易的運動以刺激食慾。

多吃一點

- 不要在進餐前或用餐時喝飲料或湯，這樣容易一下就飽，吃完後再喝。
- 在餐點中加些喜歡吃的食物。
- 吃飯時先吃高热量的食物。
- 運用想像力來增加每日吃食的種類。

吃零食的方法

- 不要浪費時間在低營養成份的零食上，像薯片、炸薯條、糖果、可樂或汽水等。
- 選擇高纖和高蛋白的零食，如優格、蛋、起司、餅乾、新鮮果菜、爆米花、肉圓、芋頭糕等等。



享受用餐的時間



食物與營養

吃對食物

- 簡化準備食物的工作，選擇比較容易烹飪及食用的食物。
- 美化用餐的環境，佈置餐桌並播放喜歡的音樂。
- 避免獨自進餐，邀請些親友一起用餐。
- 把菜肴做得美觀好吃些，以增加胃口及享受。



保持體重

營養不良和保持體重是巴金森氏病患者主要的問題。

- 每星期量一兩次體重，除非醫師另有指示。如果平常有使用利尿劑或類固醇，就需每天量。
- 如果體重無緣無故地變化，一天超過一公斤或一週兩公斤，就要請教醫師。醫師會查看有否其他病症或調整飲食來控制。
- 詢問醫師是否需要服用營養補充劑。營養劑如安素或維他命可以補充每天需要的熱量及營養成份。不過，使用營養劑前一定要告知醫師，因為營養劑可能會和某些藥物相剋。
- 避免低脂和低能量的製品。除非有其他的因素，多吃全脂牛奶、乳酪和優格等。 



本文譯自：

“Parkinson's disease: eating right”, The Cleveland Clinic, USA