

巴友怎麼吃？食在有技巧！

美國國家巴金森病基金會給病友的飲食提醒

文／編輯小組



巴金森患者的日常飲食通常不需特別差異化，但針對症狀、用藥等因素，補充水份、纖維質、鈣質，留意蛋白質的攝取時間，將會更有幫助！

巴金森患者往往需與疾病共處數十年，若能遵照醫師指示服藥，保持運動的習慣，多半能與疾病和平共處，將巴金森對生活的影響減到最低。更積極的做法，若能進一步在飲食上多留意一些小細節，情況就能更好。

可能很多人不知道，飲食上做些小調整，能減輕巴金森的症狀，甚至對治療產生輔助

的效果；反之，可能症狀會較嚴重，或是藥物治療無法達到預期效果。

為此，我們整理了「美國國家巴金森病基金會 (National Parkinson Foundation)」給病患的飲食建議，提供給國內的病友、家屬及照顧者做為患者日常飲食重要參考。



補鈣存骨本，減少骨折風險

研究顯示，巴金森病友隨著年齡漸長，骨質疏鬆的機率會更高；再加上病程發展，跌倒的機會也逐漸增加。這兩個危險因子讓病友發生骨折的機率大增。因此，強化骨骼，減少跌倒時受傷或骨折，是非常重要的。

巴友應留意補充強化骨骼的營養素，如：鈣、鎂和維生素D及K；此外，也應經常外出曬曬太陽，因為陽光能促進體內維生素D的合成，有助於鈣質的吸收。另外，每天散步、從事一些重量訓練，也可以強化骨本、減少骨折。



補充水份，預防脫水

「脫水」是很容易被忽略的問題，特別是巴金森患者；某些巴金森藥物服用期間須注意水分補充，請不要疏忽了。脫水會導致意識不清、虛弱、肢體平衡不佳、呼吸衰竭、腎臟問題，甚至導致死亡。因此，病友一整天都應注意補充足夠的水分，建議每天喝八杯230cc的水。



纖維質改善便秘預防腸阻塞

巴金森病會導致結腸蠕動減緩，造成便秘；如果便秘持續惡化，大量又乾又硬的糞便無法順利通過腸道，可能進一步導致腸阻塞，嚴重時甚至需要手術治療。

所以，要確保日常飲食中攝取足夠的纖維質，建議每天至少20~25克。

纖維質份量怎麼算？

每天從飲食中攝取纖維質的份量，可以這樣粗估：

1. 以糙米、五穀雜糧、燕麥等全穀類或南瓜、地瓜、芋頭取代精緻白飯，約為8~12克。
2. 蔬菜每餐至少半碗，約為6~10克。
3. 水果每天2~3份，約為6~12克。
4. 以毛豆、黃豆取代部分肉類，約為2~4克。
5. 補充堅果、芝麻等，也可補充纖維質。



漸少蛋白質與左多巴的競爭

左多巴是治療巴金森最常用的藥物，它和食物中的蛋白質一樣都是在小腸吸收。因此，如果在用餐前不久或用餐後立即服用左多巴藥物，食物中的蛋白質和左多巴會產生競爭關係，爭相被小腸吸收，因而干擾了左多巴被吸收的機率，減損藥效。可以請醫師教導您理想的服藥時間，將用餐與服藥時間拉開，以減少蛋白質對於藥效的影響。



少量多餐，維持體重

隨著病情發展，患者的體重可能會逐漸減輕。這可能導因於吞嚥困難、牙樁或假牙已經不合適，造成進食困難而吃得少；也有些患者即使只吃了少量的食物，也會覺得飽脹，而影響了食慾，造成體重減輕。

體重過輕與營養不良可能導致患者免疫系統降低、肌肉量減少、無法攝取重要的營養素，同時也可能引發其他疾病；長時間體重過輕甚至可能導致死亡。

建議患者採取少量多餐的方式，設法攝取足夠的食物份量，或是與醫師、營養師討論解決之道。

藥物副作用

大多數的巴金森患者可能需要服用多種藥物，發生副作用的機會也相對增加。

常見的藥物副作用包括：

1
噁心

2
食慾下降，
經常伴隨著
體重減輕

3
水腫

4
暴飲暴食和
體重增加

*如果您出現以上狀況或其他異常現象，請隨時回診與醫師討論。