

Recomendaciones nutricionales para pacientes con Enf. de Parkinson

Las alteraciones motoras y psíquicas que la enfermedad del Parkinson producen en el paciente (salivación anormal, dificultad para tragar, náuseas, estreñimiento) provocan tanto la dificultad para alimentarse, como la pérdida del apetito. Por ello es importante que desde el inicio de la enfermedad se adopten pautas de alimentación, dietéticas y nutricionales adecuadas que eviten la pérdida de peso, faciliten el manejo de los alimentos por el paciente, mejoren la función gastrointestinal y garanticen la no interferencia entre alimentos y el tratamiento (la levodopa debe tomarse una hora antes de la ingesta de alimentos).

Recomendaciones

- Respete los gustos alimentarios del paciente;
- Prepare los alimentos con una consistencia semiblanda y en papilla o crema, sin grumos o tropezones, que faciliten la manipulación con un único cubierto;
- Prepare menús de alto valor nutricional y energético, no en grandes cantidades;
- Aumente el aporte de proteínas de alto valor nutricional (las legumbres, carne, pescado y huevos) en especial en pacientes con tratamiento con levodopa, incorporándolos en la cena para que no interfieran;
- En pacientes con tratamiento con levodopa se reducirá la ingesta durante el día de carnes, pescados, lácteos, huevos, legumbres y sus derivados, habas y guisantes, y frutos secos y cacao que se incorporarán en la cena;
- Debe controlarse la cantidad de grasa de los alimentos ya que enlentece la digestión y puede disminuir la absorción de los medicamentos;
- Evite el estreñimiento utilizando alimentos ricos en fibra (fruta, cereales integrales, verduras...) y mantenga una buena hidratación;
- Valorar la necesidad de complementos nutricionales y gelificantes para espesar las bebidas si las dificultades de la ingesta o la pérdida de peso lo aconsejan;
- Evite el alcohol.

Menú tipo

Desayuno:

Zumo de fruta, galletas o pan tostado con mermelada, fruta.

Almuerzo:

Infusión, fruta y yogurt.

Comida:

Puré o crema de verduras, sémolas, gazpachos, ensaladas aliñadas con aceite de oliva.
Hortaliza rellena de arroz, pasta.
Pan y fruta

Merienda:

Pan y fruta.

Cena:

Legumbres, habas, guisantes en cremas o purés, aliñados con aceite de oliva.
Carne, pescado o huevos.
Fruta y postre lácteo.

Antes

de

acostarse:

Leche, lácteos, pan con queso, jamón cocido o similares.