

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Δρ Ζωή Κατσαρού, Νευρολόγος

Η νόσος του Πάρκινσον δεν απαιτεί ειδική δίαιτα όπως ορισμένες άλλες παθήσεις. Η σωστή διατροφή όμως είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας του παρκινσονικού, τη βελτίωση της δυσκοιλιότητας και το σημαντικότερο την καλή απορρόφηση των φαρμάκων και κυρίως της λεβοντόπα (Madopar, Sinemet, Stalevo).

Τα φάρμακα για τη νόσο του Πάρκινσον προκειμένου να δράσουν, θα πρέπει πρώτα να απορροφηθούν από το έντερο και να φθάσουν στον εγκέφαλο σε επαρκή ποσότητα. Η λεβοντόπα, το ισχυρότερο αντιπαρκινσονικό φάρμακο έχει μια σημαντική ιδιαιτερότητα στην απορρόφησή της, η οποία είναι καθοριστική για τη δράση της. Η χημική σύνθεση της λεβοντόπα είναι όμοια με τα βασικά στοιχεία των ζωικών πρωτεϊνών, που λέγονται αμινοξέα.

Οι τροφές, που προέρχονται από το ζωικό βασίλειο π.χ. κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, γάλα και τα παράγωγά τους τυριά, αλλαντικά κ.λ.π., περιέχουν αμινοξέα, που ανταγωνίζονται την απορρόφηση της λεβοντόπα, όταν βρεθούν μαζί στο έντερο. Για το λόγο αυτό η ποσότητα της λεβοντόπα, που απορροφάται κάθε φορά, μπορεί να είναι διαφορετική και εξαρτάται σημαντικά από το είδος της τροφής.

Στα αρχικά στάδια της νόσου αυτό δεν έχει μεγάλη σημασία, επειδή ο εγκέφαλος έχει τη δυνατότητα αποθήκευσης του φαρμάκου. Στα πιο προχωρημένα στάδια όμως, αυτή η δυνατότητα αποθήκευσης είναι περιορισμένη και ο ασθενής είναι εξαρτημένος από την πλήρη απορρόφηση της κάθε μιας δόσης της λεβοντόπα. Στην περίπτωση αυτή κάθε περιορισμός στην απορρόφησή της είναι καθοριστικός.

Ο παρκινσονικός διαπιστώνει ότι πολλές φορές το φάρμακο τον εγκαταλείπει και τα συμπτώματά του επιδεινώνονται σημαντικά. Στην περίπτωση αυτή απαιτείται αλλαγή των διατροφικών του συνηθειών. Στις πιο απλές περιπτώσεις αρκεί η αποφυγή της λήψης της λεβοντόπα μαζί με τροφές ζωικής προέλευσης.

Ένας απλός τρόπος ρύθμισης της απορρόφησης του φαρμάκου είναι να το πάρει ο ασθενής μία ως μιάμιση ώρα πριν από ένα γεύμα που θα περιέχει κρέας, ψάρι, τυρί, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Να σημειωθεί ότι οι φυτικές τροφές, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, φρούτα και λαχανικά, δεν επηρεάζουν την απορρόφηση της λεβοντόπα και ο ασθενής δεν χρειάζεται να προσέξει ιδιαίτερα.

Παρακάτω αναφέρονται μερικά παραδείγματα αντιμετώπισης των προβλημάτων της απορρόφησης της λεβοντόπα.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α: Ο ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ Ο Γιάννης Χ. είναι 62 ετών και πάσχει από τη νόσο του Πάρκινσον από 3 χρόνια. Ο γιατρός του σύστησε σήμερα να πάρει λεβοντόπα. Τι πρέπει να προσέξει σε σχέση με το φαγητό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Στην αρχή της θεραπείας με λεβοντόπα συστήνουμε να παίρνει ο ασθενής το φάρμακο μετά το φαγητό, όχι όμως μαζί με γαλακτομικά. Τα γαλακτοκομικά επιτρέπονται μια ώρα μετά τη λήψη του φαρμάκου.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β: Ο ΕΜΠΕΙΡΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ (με άριστη θεραπευτική ανταπόκριση) Η Μάρθα Π. είναι 67 ετών και πάσχει από τη νόσο του Πάρκινσον εδώ και 5 χρόνια. Παίρνει λεβοντόπα από τριετίας (1/2 χάπι 4 φορές την ημέρα) και έχει άριστη θεραπευτική ανταπόκριση. Τι πρέπει να προσέξει σε σχέση με το φαγητό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Μπορεί να δοκιμάσει να πάρει τη λεβοντόπα πριν το φαγητό αν δεν έχει ενόχληση από το στομάχι και πρέπει να δώσει μεγαλύτερη προσοχή στο γάλα και σε όλα τα γαλακτοκομικά τρόφιμα. Τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να λαμβάνονται μία ως μιάμιση ώρα μετά τη λήψη του φαρμάκου.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Γ: ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΑΡΧΟΜΕΝΗ ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΛΕΒΕΝΤΟΠΑ Ο Βασίλης Κ είναι 70 ετών, πάσχει από τη νόσο του Πάρκινσον εδώ και 8 χρόνια, παίρνει λεβοντόπα από πενταετίας (3/4 4 φορές την ημέρα) και έχει μικρά μεσοδιαστήματα που δε δρα το φάρμακο. Μερικές φορές αναφέρει ότι κάποιες δόσεις δε δρουν καθόλου. Τι πρέπει να προσέξει σε σχέση με το φαγητό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Αυστηρό χρονοδιάγραμμα όσον αφορά όλες τις ζωικής προέλευσης πρωτεΐνες. Θα πρέπει να ρυθμίσει την ώρα του φαγητού ανάλογα με τη ώρα λήψης του φαρμάκου. Αν το γεύμα του περιέχει τρόφιμα ζωικής προέλευσης, τότε το φάρμακο θα πρέπει να το πάρει μία ως μιάμιση ώρα πριν, για να απορροφηθεί πριν φθάσουν στο έντερο τα ζωικά αμινοξέα.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Δ: ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΝΟΣΟ ΚΑΙ ΣΟΒΑΡΗ ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΛΕΒΕΝΤΟΠΑ Ο Κώστας Ν. είναι 75 ετών, πάσχει από τη νόσο του Πάρκινσον εδώ και 15 χρόνια. Παίρνει λεβοντόπα από 12ετίας (1/2 κάθε 2-3 ώρες) και έχει πολλά μικρά μεσοδιαστήματα που δε δρα το φάρμακο. Μερικές φορές αναφέρει ότι πολλές δόσεις δε δρουν καθόλου. Τι πρέπει να προσέξει σε σχέση με το φαγητό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: 1. Συχνά μικρά γεύματα 2. Λήψη της λεβοντόπα νηστικός 3. Καμιά ζωικής προέλευσης πρωτεΐνη στη διάρκεια της ημέρας. Οι ζωικής προέλευσης τροφές επιτρέπονται στο δείπνο. Να σημειωθεί ότι ο ασθενής δεν θα πρέπει να καταργήσει τελείως τη λήψη ζωικών τροφών επειδή είναι πολύ σημαντικές για τη γενική του υγεία.