



Kostens betydelse vid Parkinsons sjukdom

Leg. Dietist Julia Elfving
Livsstilsmedicin Österåsen



LIVSTILSMEDICIN

Österåsen



Region
Västernorrland

www.rvn.se

Råden på en minut



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



LIVSTILSMEDICIN

Österåsen



Region
Västernorrland

www.rvn.se

Ät mer grönsaker, baljväxter, frukt och bär

Äter du tillräckligt med grönsaker?



Rekommenderade intaget av fibrer är 25-35 g/dag vilket motsvarar...



200 salladsblad



250 gurkskivor

Minst 500g per dag

(Nya NNR 500-800g)

500g motsvarar:

2 generösa nävar grönsaker,
rotfrukter och baljväxter och
två frukter.

Potatis ingår inte men är bra
mat ändå



RÖDKÅL
70 G/PORTION



BLOMKÅL
70 G/PORTION



AUBERGINE
70 G/PORTION



RÖDA LINSER (KOKTA)
80 G/PORTION



BROCCOLI
75 G/PORTION



MOROT
70 G/PORTION



SPENAT
30 G/PORTION



RÖDLÖK
60 G/PORTION



RÖDBETA
70 G/PORTION



GRÖNA ÄRTOR
45 G/PORTION



TOMAT
50 G/PORTION



BANAN
105 G/ST



ÄPPLE
125 G/ST



PÄRON
138 G/ST



APELSIN
125 G/ST

REKOMMENDATIONEN
ÄR ATT ÄTA MINST 500 G
FRUKT OCH GRÖNSAKER
PER DAG.

HUR MYCKET
ÄTER DU?

- Förbättra din klassiska sallad genom att tillsätta bönor, linser, fröer, rivna rotsaker, finstrimlad vitkål, lök, färgglada grönsaker
- Ha alltid frysta grönsaker och bär hemma
- Koka, woka, råriv, ugnsstosta, grilla, panera och puréa
- Mixa frukt, grönsaker och bär till en smoothie
- Upptäck baljväxter, det finns många färdigkokta på tetra. Mixa till en dipp, rosta till snacks, tillsätt i grytor eller krydda upp med din favoritkrydda.
- Njut i säsong. Då är det både godast, billigast och miljösmartast.



Ät mer fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan

- Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt
- Feta fiskar som sill, lax och makrill innehåller omega-3 fetter som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion
- Fisk innehåller också andra bra näringsämnen som t.ex. D-vitamin, jod och selen





- Ät fisken på olika sätt, exempelvis fiskburgare, i wok, tacos, grytor, soppor, frasigt panerat, ugnsbakad eller rå i form av sushi
- Fisk och skaldjur fungerar bra som pålägg. Makrill i tomatsås, sill eller en god röra på tonfisk, musslor eller räkor.
- Fisk är snabbmat, färdiga portionsbitar blir snabbt klar även direkt från frysen.
- Det finns bra färdiga soppor och såser i butik som du kan tillsätta fisk och skaldjur i så har du en snabb vardagsrätt.



Byt till fullkorn

Fullkorn får vi från spannmålsprodukter, exempelvis pasta, bröd, ris och gryn

- I fullkorn siktas inga delar bort vilket gör fullkornsprodukter mer näringsrika
- I fullkorn finns bland annat fiber, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen.
- Fullkornsrис innehåller en del arsenik vilket innebär att du bör variera dig och inte **bara** äta fullkornsrис. Havreris, matvete och kvarngryn är bra alternativ.
- Fullkorn kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, typ-2-diabetes och tjock- och ändtarmscancer
- Fullkorn mättar bra och kan därför hjälpa till att hålla vikten



Mer fullkorn

- Havregrynsgröt, havrekligröt eller någon annan fullkornsgröt är en bra start på dagen. Toppa med frukt/bär, nötter/frön
- Byt till fullkornsbröd. Knäckebröd innehåller 100% fullkorn.
- Välj fullkorn när du köper pasta, couscous och bulgur och våga prova nya varianter som mathavre och matkorn.
- Byt ut en del av vetemjölet mot grahamsmjöl, havrekli eller annat fullkornsmjöl när du bakar, gör pajer eller pannkakor.
- Tänk på att lite är bättre än inget. Kanske kan du ta 50/50 av till exempel fullkornspasta och vit pasta.



Byt till nyttiga matfetter

Fett på rätt sätt

- Kroppen behöver fett men rätt sorts fett
- Oljor och nyckelhålsmärkta matfetter innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av
- Rapsolja innehåller precis som fisk, omega-3-fetter
- Fett ger mycket energi så för att rymmas med de nyttiga fetterna behöver vi minska på de mindre nyttiga fetterna, de mättade.
- De mättade fetterna finns i exempelvis smör, palmolja, feta animalier, mjölkprodukter och även i kokosolja
- Forskning visar tydligt att risken för hjärt-kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fettets byts mot omättat.



Tips för att få det att fungera



- Stek i rapsolja, olivolja eller flytande matfetter
- Byt ut smör mot flytande fett. 100g smör i ett recept motsvarar 1 deciliter flytande fett. Självklart kan du använda smör ibland, det handlar om helheten.
- Nötter och fröer innehåller bra fetter. Strö osaltade nötter och fröer över salladen, gröten, filen, maten eller ät som snacks.
- Kolla efter nyckelhålet när du handlar

Byt till magra mejeriprodukter

Välj magra osötade produkter berikade med D-vitamin

- Mejeriprodukter innehåller många bra vitaminer och mineraler och protein
- Magra mejeriprodukter minskar risken för att drabbas av bland annat högt blodtryck, stroke och typ-2-diabetes
- 5dl mejeriprodukt per dag är en lagom dos, tänk på att även ostar räknas till mejeriprodukter.



Bli mejerismart

- Mager mjölk innehåller lika mycket näring som fet mjölk.
- Yoghurt och fil ger lika mycket kalcium och annan näring som mjölk
- Om du byter ut din mjölk mot till exempel havredryck, välj de som är berikade med vitaminer och mineraler
- Välj magrare ostar, leta efter nyckelhålet
- Skippa de sockersötade produkterna och smaksätt själv med frukt och bär



Ät mindre rött kött och chark

Max 350g i veckan för bättre hälsa

- Rött kött är kött från fyrbenta djur som nöt, gris, lamm, ren och vilt.
- Äter man mindre än 350g i veckan minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Det gäller särskilt om man drar ned på chark
- Chark innehåller dessutom ofta mycket salt och mättat fett vilket påverkar risken för hjärt- och kärlsjukdom.
- Kött har en stor miljöpåverkan men boskap kan också bidra med öppna och artrika landskap. Svenskt kött ligger bra till gällande djuromsorg och användning av antibiotika.





Tips för att få det att fungera

- Dryga ut dina kötträtter med grönsaker, linser, bönor, krossad tomat mm.
- Byt ut några kött- och charkrätter på din meny. Fisk-, kyckling- och äggrätter går att variera hur mycket som helst
- Byt biffen mot bönor. I frys- och kyldisken finns massor av spännande vegetariska alternativ.
- Allt fler restauranger erbjuder goda vegetariska rätter.
- Nyckelhålet hjälper dig att hitta kött och chark med mindre fett
- Välj gärna miljömärkt svenskt kött

Ät mindre salt

Välj mat med mindre salt och salta mindre

- Salt får vi främst i oss från mat vi köper som bröd, ost, kött- och charkprodukter, färdigmat och restaurangmat. Kolla efter nyckelhålet.
- Minska på saltet men inte på smaken. Använd färska och torkade örter, citron, vitlök, ingefära, curry och andra kryddor.
- Vissa ingredienser innehåller redan mycket salt som exempelvis buljong och sojasås
- Välj joderat salt när du köper salt.
- Trappa ner på saltet, på bara några veckor hinner smaklökarna vänja sig



Ät mindre socker

Mycket kalorier – lite näring

- Äter och dricker man mycket sött är det svårt att få i sig de viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver.
- Om man äter och dricker mycket sockerinnehållande livsmedel är det lätt att bli överviktig. Övervikt ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ-2 och cancer.
- Söta drycker är det som mest ökar risken för övervikt då de ger mycket kalorier men mättar dåligt.
- En påse skumgodis ger lika stort klimatavtryck som en liten portion fläskkött.



Hitta ditt sätt



- Njut av lite! Godis, läsk och kakor är gott och äter man bra i övrigt är det inte farligt med lite socker. Välj det söta med omsorg och NJUT
- Känn efter vad som fungerar för dig, att trappa ned/halvera, äta lite eller helt avstå?!
- Fundera på var, när och hur du stoppar i dig socker. Vart är det enklast att skära ned?
- Flytande kalorier är det som du kan vinna mest på att byta ut till vatten och andra energilösa drycker.
- Smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och fruktsoppor kan vara riktiga sockerbomber. Leta efter nyckelhålet.
- Lite socker som krydda i mat eller på gröt/fil är inget att oroa sig över.

Nyckelhålet – ett enkelt sätt att välja nyttigare

- Mindre socker
 - Mindre och/eller nyttigare fett
 - Mindre salt
 - Mer fibrer och fullkorn
- Jämfört med andra livsmedel och av samma typ



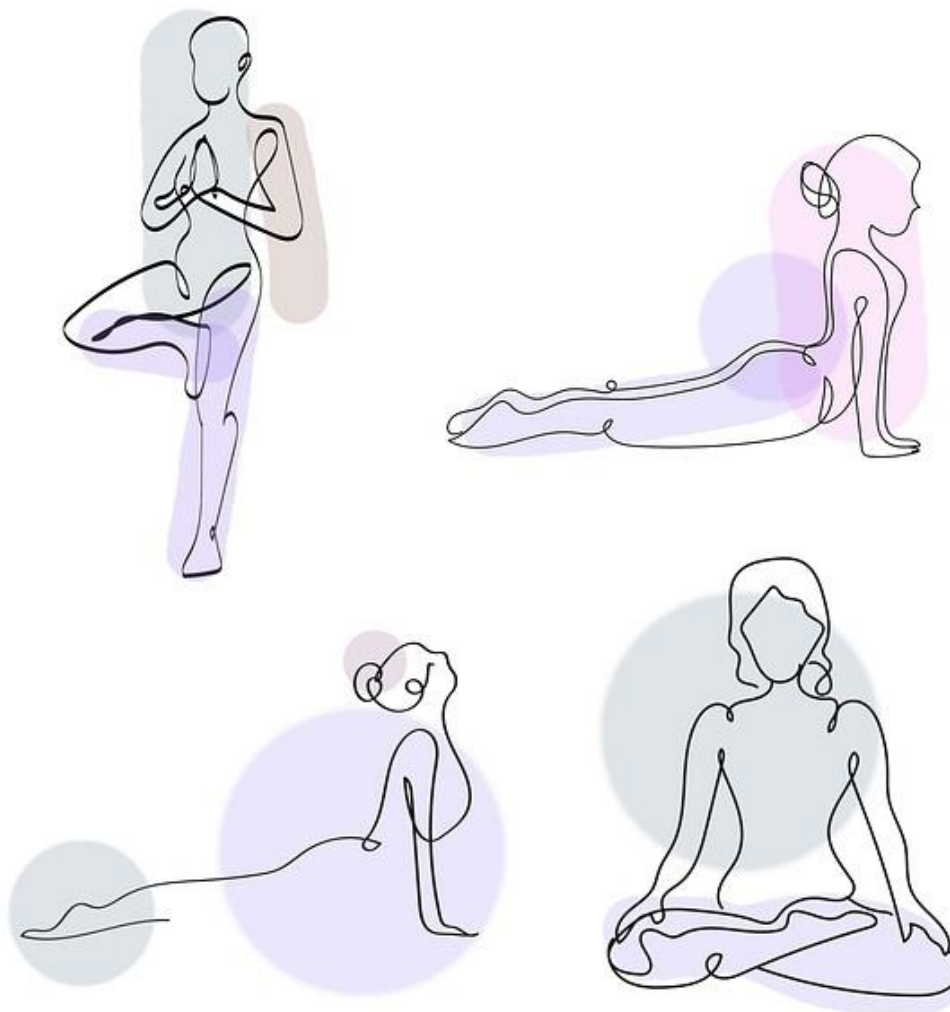


Paus



LIVSTILSMEDICIN

Österåsen



Region
Västernorrland

www.rvn.se

Parkinsons – bieffekter & risker kopplade till kosten

Ökad risk för vikt förlust och malnutrition kopplat till de ökade kroppsrörelserna

Dysfagi – behov av konsistensanpassning

Förstoppning

Möjliga bieffekter från medicin: illamående, kräkningar, magont, dyspepsi, förstoppning, muntorrhet, diarre etc.

Kroppen älskar regelbundenhet!



Hitta din mat- och sovklocka!

- Frukost
- Lunch
- Middag
- Ev. 1-3 mellanmål

Tallriksmodellen och energiintag



Tallrik för den med
bra aptit, och som är
fysiskt aktiv



Tallrik för den med
bra aptit, men som
inte är fysiskt aktiv



Tallrik för den med
minskad aptit

Att undvika vikt förlust

Vid undervikt är det viktigaste att gå upp till en hälsosam vikt. Därför är råden lite tvärtom jämfört med de som ges till friska personer med normal aptit.

- Lägg till mellanmål och/eller efterrätter, ex bär/frukt med grädde/glass/choklad.
- Berika med extra fett i måltiderna, ex olja, smör, grädde, nötter/fröer. Undvik lättprodukter.
- Dubbla pålägg på smörgåsar.
- Gör gratänger/stuvningar av potatis och grönsaker istället för att bara koka i vatten. Koka gröten med mjölk istället för vatten.
- Energirik dryck till måltiderna, ex. mjölk, lättöl, juice eller saft.
- Smoothies – gärna med bär/frukt/grönsaker, fetare mejeriprodukter och frö-/nötsmör.
- Ät sådant du tycker om!



Viktigt med vätska

- Vätska är alltid viktigt! Med stigande ålder blir förmågan att känna törst ofta sämre. Försök att dricka mellan 1,5–2 liter per dag, även när du inte är törstig.
- Färgen och doften på urinen ger ofta en bra fingervisning.
- Vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt, men kan också ge yrsel och därmed öka risken att ramla.
- Om du rör mycket på dig eller om det är varmt behöver du dricka ännu mer.





Dysfagi - sväljsvårigheter

Varningssignaler vid förekomst av dysfagi:

- Minskat intag av mat/och eller dryck.
- Att man undviker viss mat eller konsistens.
- Att det tar längre tid än 20 minuter (eller längre tid jämfört med tidigare) att äta sig mätt.
- Att man lätt sätter mat och dryck i halsen.
- Att man minskar i vikt eller är uttorkad.

Har man någon/några av dessa "symtom" bör logoped kontaktas för att få hjälp med en dysfagiutredning och eventuell konsistensanpassning.

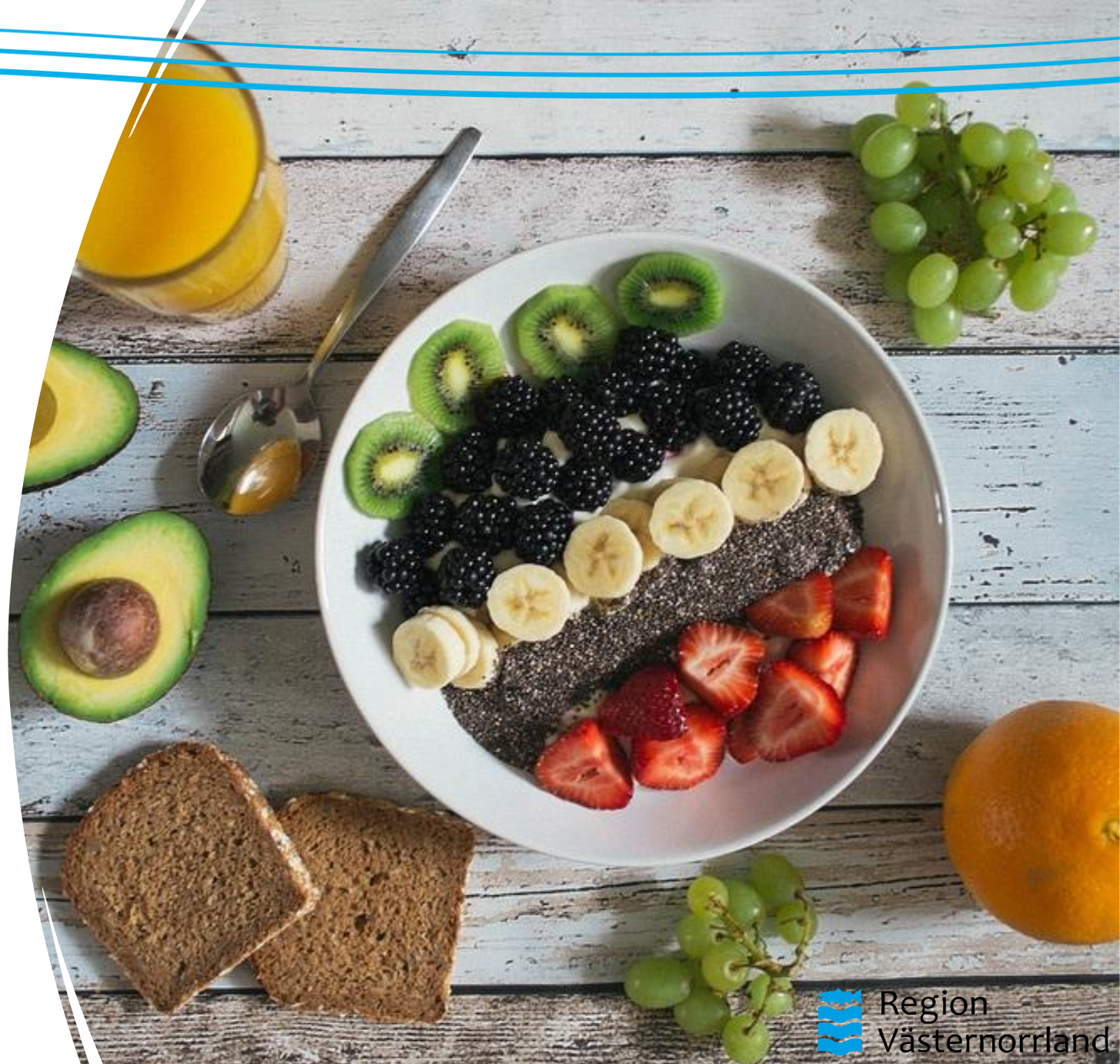
Levodopa

- En aminosyra – det som bygger upp proteiner.
- Kan konkurreras ut av proteinet i maten.
- Vid sämre effekt av medicinen:
 - Ta L-dopa 30-60min innan eller 60min efter måltid.
 - Ät mindre protein till frukost och lunch, mer till middagen.



Kostråd till dig med Parkinsons

- Ät allsidigt och varierat
- Extra fett i maten kan vara bra
- Ät fiberrika livsmedel
- Drick rikligt med vatten
- Konsistensanpassa vid behov
- Anpassa eventuellt protein/medicinintaget



Hur gör vi i praktiken?

- Hitta en måltidsordning som fungerar för dig.
- Ät grönsaker, frukt och bär – gärna olika färger och till varje måltid.
- Ät varierat från kolhydrater, fett och protein.
- Kom ihåg att dricka vatten under dagen.
- Ta hjälp av dietist/logoped vid behov av individuella råd!



Frågor?



LIVSTILSMEDICIN

Österåsen



Region
Västernorrland

www.rvn.se

Tack för mig!

Julia Elfving, leg. Dietist
julia.elfving@rvn.se



LIVSSTILSMEDICIN

Österåsen



Region
Västernorrland

www.rvn.se