

Voici la traduction d'un document sur la nutrition disponible en anglais sur le site "The National Parkinson Foundation, Inc". Nous avons traduit ce document afin d'en faire profiter les lecteurs francophones. Nous avons traduit le document le plus fidèlement possible. Certains produits mentionnés dans le document ne sont peut-être pas disponibles dans votre région. Informez-vous auprès de votre épicier, pharmacien ou encore dans des magasins d'aliments naturels car certains équivalents peuvent exister. Mais de toute façon il est préférable de parler à votre médecin et à une diététiste avant de commencer tout nouveau régime alimentaire. Vous pouvez trouver le document original en langue anglaise sur le site "The National Parkinson Foundation, Inc" à l'adresse internet suivante : <http://www.parkinson.org>

La Maladie De Parkinson:

Nutrition
Matters

par

Kathrynne Holden, M.s., R.d.

Édition Spéciale De la National Parkinson Foundation

... extraits de...

-- Eat Well, stay well with Parkinson's disease --

Copyright © 1996-2000 The National Parkinson Foundation, Inc.

Introduction

La nutrition apporte en effet une contribution significative à l'état de santé des personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Les pionniers médicaux dans cette arène incluent les distingués scientifiques tels que Jonathan Pincus de l'université de Georgetown, Abraham Lieberman, directeur médical de la National Parkinson Foundation, John Nutt et Julie Carter de l'université des sciences de la santé de l'Oregon, Christopher O'Brien à l'institut neurologique du Colorado, l'équipe de William Koller à l'université du Kansas, et à de nombreuses autres personnes qui ont consacré de l'argent et des années de recherche à démontrer que la nutrition joue un rôle essentiel dans la gestion de la maladie de Parkinson.

Le travail clinique et la recherche de Kathrynne Holden l'ont conduit à la publication de <Eat well, stay well with Parkinson's disease>, un manuel qui rassemble les éléments cruciaux des principes de nutrition liés au Parkinson, de l'information concernant l'absorption des protéines pour le patient qui prend la levodopa, le maintien du poids, et autres éléments d'une saine alimentation. Elle a maintenant créé cette édition spéciale du manuel pour la National Parkinson Foundation. Les références pour l'information contenue dans cette édition sont fournies par l'auteur; l'information pour la contacter est disponible dans l'annexe C.

Holden a écrit un livre très pragmatique nous rappelant que la nourriture importe, les liquides importent, les vitamines importent..... en bref, la nutrition importe. Nous au NPF sommes redevants à Kathrynne pour un manuel complet et compréhensible sur la nutrition qui prouvera sa valeur inestimable aux patients et aux familles.

Susan C. Imke, R.n., M.s., Éditeur
Infirmière praticienne en gériatrie

Au sujet de l'auteur

Kathrynne Holden, MS, RD, est une diététicienne enregistrée qui a reçu ses baccalauréat et maîtrise de l'université de l'Etat du Colorado, où elle s'est spécialisée en nutrition gerontologique. Mme Holden est un membre de l'association diététique américaine et un membre actif de l'ADA Gerontological Nutritionist Practice Group. En plus de ses manuels pour les personnes avec la maladie de Parkinson et leurs soignants, elle a reçu une demande pour écrire un guide sur la nutrition et la maladie de Parkinson pour les diététistes. Sa pratique privée inclue le traitement, la recherche, l'écriture, et les conférences s'adressant aux professionnels de la santé et au public.

Remerciements

Le manuel complet dont cette édition spéciale de la NPF est extraite d'un mûrissement de plusieurs années, et doit son existence à la générosité, à l'encouragement, et à l'inspiration de d'autres intervenants. Il est en grande partie le résultat d'une étude dirigée par Gerald C. McIntosh, M.D., directeur du ADA Gerontological Nutritionist Practice Group, de Fort Collins, au Colorado. Dr. McIntosh est un neurologue consciencieux et préoccupé de faire avancer la science, il a lui-même conduit la recherche sur la maladie de Parkinson. Des remerciements très spéciaux au Dr. McIntosh et à son personnel.

Je souhaite également remercier Bob et Joy Graham Tom Perth, Australie, de m'inviter à parler à la quatrième conférence multidisciplinaire australienne sur la maladie de Parkinson; et à tous mes amis du groupe de support concernant le Parkinson sur internet. Un remerciement très spécial à mon mari, Steve, pour sa patience, ses encouragements, et son support moral.

Kathrynne Holden. MY. RD

Table des matières

Chapitre 1: Parkinson: Introduction à la nutrition optimale

Chapitre 2: Protéine et Levodopa

Chapitre 3: Constipation

Chapitre 4: Hydratation et liquides

Chapitre 5: Santé des Os

Chapitre 6: Perte De Poids

Chapitre 7: Menus et recettes équilibrés avec Protéines

Chapitre 8: Liste D'Achats

ANNEXE A: Ressources Diététiques

ANNEXE B: Parkinson et l'Internet

ANNEXE C: Cadre De Suggestion

CHAPITRE 1

Parkinson : Introduction à la nutrition optimale

Pourquoi un livre sur la nutrition et la maladie de Parkinson? Si vous avez la maladie de Parkinson, et vous vous demandez pourquoi vous auriez besoin d'un livre sur la nutrition, j'y répond simplement:

Pour rester hors de l'hôpital.

Comme diététiste à l'hôpital, j'ai conseillé beaucoup de patients présentant la maladie de Parkinson. Je n'ai jamais rencontré un patient qui était à l'hôpital parce qu'il avait la maladie de Parkinson !

Pourquoi les gens avec le Parkinson vont-ils à l'hôpital?

Au cabinet privé et dans la recherche, je me suis concentrée sur le Parkinson. De cette manière, j'ai appris certaines des raisons spéciales expliquant pourquoi les personnes atteintes de la maladie de Parkinson sont si souvent hospitalisées. Les gens avec le Parkinson éprouvent souvent un ou plusieurs des facteurs suivants:

- nausée
- interférence de la constipation ou des protéines dans l'absorption de la levodopa

- perte de goût, de l'odorat, et/ou d'appétit
- perte non planifiée de poids

- dépression
- difficulté à avaler
- étouffement

Ces derniers facteurs comportent tous des risques directs ou indirects de malnutrition. Outre ces conditions, les symptômes du Parkinson peuvent inclure: tremblement, rigidité, bradykinesia (lenteur du mouvement), et une diminution de l'équilibre (instabilité posturale).

Grâce à une subvention d'un neurologue dévoué, Dr. Gerald C. McIntosh, je pouvais terminer une étude de recherche "risque pour la malnutrition et la fracture des os dans la maladie de Parkinson". Les résultats de cette étude suggèrent que les gens avec le Parkinson sont à risque pour l'hospitalisation, pour un certain nombre de raisons, en particulier:

1. Risque de fracture des os. Beaucoup d'études et de recherches ont prouvé que la malnutrition, la perte de poids et une incidence plus élevée de tomber augmentent considérablement le risque de fracture et autres incapacités. D'autres études prouvent que les gens avec le Parkinson ont souvent des os affaiblis. Dans notre étude, peu de sujets ont mangé des repas qui fournissaient les aliments favorisant la force des os, en particulier le calcium, le magnésium, et les vitamines D et K. Également, un trop petit nombre ont reçu une exposition à la lumière du soleil (qui fournit la vitamine D favorisant le renforcement des os) ou obtenu assez d'exercices favorisant le renforcement, tel que la marche. Les aliments, la lumière du soleil, et l'exercice sont nécessaires pour empêcher les fractures et l'hospitalisation.

2. Risque pour la déshydratation. Dans notre étude, presque personne n'ont bu même une quantité minimale d'eau quotidiennement. Les médicaments pour la maladie de Parkinson peuvent augmenter le risque de déshydratation. La déshydratation peut mener à la confusion, à la faiblesse, aux problèmes respiratoires, aux mauvais fonctionnement des reins, et à la mort. Aux Etats-Unis, la déshydratation est responsable d'environ 1,8 millions de jours/soin hospitaliers par année (environ dix jours par patient), et d'un coût de plus de \$1 milliard annuellement.

3. Risque pour l'occlusion intestinale. Les sujets dans notre étude reçoivent souvent moins de la moitié de la quantité de fibre alimentaire qu'ils auraient eu besoin dans leur menu quotidien. La constipation est commune dans le Parkinson, et si elle n'est pas traitée correctement, cela peut mener à une masse de résidus secs et durs, impossibles à passer normalement. Ceci s'appelle l'occlusion intestinale. Les gens avec des problèmes d'occlusion intestinale ont besoin fréquemment d'hospitalisation.

4. Risque pour la perte de poids. Les gens avec le Parkinson perdent souvent du poids, et cela valait pour environ la moitié des personnes dans notre étude sur la nutrition. La perte non planifiée de poids peut être due aux facteurs de risque énumérés plus haut, comme la nausée, la perte d'appétit, etc... La perte non planifiée de poids combinée avec la malnutrition peut mener à un système immunitaire affaibli, à une diminution de la masse musculaire, à la perte d'éléments nutritifs importants, et au risque considérablement accru pour la maladie. Une perte de plus de dix pour cent du poids moyen de la vie d'un adulte est un signal pour la maladie et la mort.

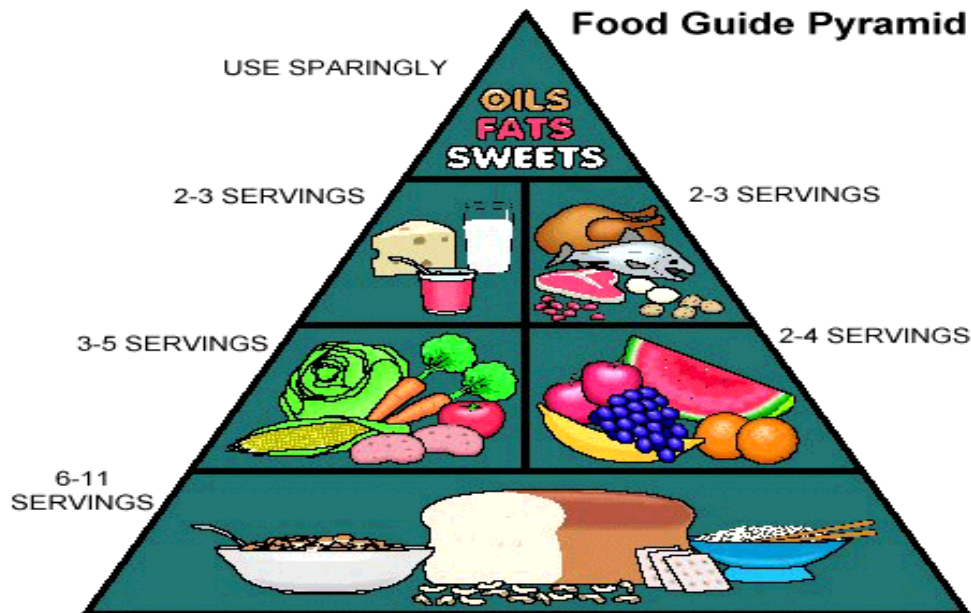
Les hôpitaux posent des soucis particuliers pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Certains membres du personnel d'un hôpital sont peu familiers avec les médicaments anti-Parkinson. La synchronisation optimale des médicaments peut être difficile pour le personnel, qui peut déjà avoir des programmes institutionnels en place. Beaucoup d'hospitalisations peuvent être évitées et la bonne santé être maintenue, par de bonnes pratiques en matière de nutrition. Le Parkinson est une maladie compliquée qui affecte chaque personne différemment. Cependant, il y a beaucoup de besoins semblables, tels que le besoin de fibre alimentaire, de liquide, et d'éléments nutritifs, besoins communs à presque toutes les personnes avec le Parkinson. Un livre tel que celui-ci peut fournir une référence et une information utile pour des personnes vivants avec la maladie de Parkinson.

En quoi consiste la nutrition optimale pour les adultes en bonne santé?

Aussi simpliste qu'elle peut paraître, la pyramide du guide alimentaire montrée à la page suivante représente des buts réalistes et possibles dans le défi pour maintenir une bonne santé alimentaire. Un menu quotidien basé sur les grains entiers, avec l'abondance des légumes et des fruits, les nourritures riches en calcium, et de plus petites portions de nourritures à haute valeur protéique sont non seulement recommandées pour chacun, c'est également le meilleur choix pour des personnes avec la maladie de Parkinson. Les grains entiers contiennent la fibre qui aide à contrôler le taux de sucre dans le sang, le cholestérol, la maladie du coeur, et la constipation qui se produit souvent dans la maladie de Parkinson. Les légumes et les fruits fournissent les antioxydants, les minéraux, et les vitamines qui nourrissent et supportent les muscles, le système nerveux, et les organes du corps. Le calcium est particulièrement important, car il aide à conserver des os forts, diminuant les risques de fracture. Les protéines sont nécessaires pour maintenir le système musculaire en bonne santé, aidant à maintenir une bonne force et l'équilibre.

La pyramide du guide alimentaire du ministère de l'agriculture des États-Unis est approuvée par l'association diététique américaine. On recommande que la grande partie des aliments soient pris à partir des rangées inférieures de la pyramide, avec moins et de plus petites quantités de nourriture des catégories des rangées supérieures.



La pyramide propose autant de portions ?

Qui peut manger onze portions de pains et céréales chaque jour? Chaque groupe dans la pyramide a un nombre minimum et maximum de portions. Le groupe des pains et céréales recommande six à onze portions par jour. Une petite femme ou une femme peu active a besoin d'environ six portions, tandis qu'un homme ou une plus grande femme ou une femme plus active a besoin de plus de portions.

Quelle est la grosseur d'une portion?

Les portions sont petites et ne sont pas difficiles à incorporer à un plan quotidien de nourriture. Voici quelques exemples de la grosseur des portions de la pyramide:

Groupe de pain (hydrate de carbone complexe)
6-11 portions quotidiennes

- 1 tranche de pain
- 1 tortilla de maïs ou de farine de 6 "
- 1 once de céréale toute préparée
- 1/2 tasse de céréale, riz ou pâtes cuites
- 4 petits biscuits
- 1/2 bagel ou petit pain anglais

Groupe Végétal
3-5 portions quotidiennes

- 1/2 tasse de légumes cuits.
- 1/2 tasse de légumes crus coupés.
- 6 onces de jus de légumes
- 1 tasse de salade verte crue

Groupe De Fruit
2-4 portions quotidiennes

- 1 pomme moyenne, banane, ou orange
- 1/2 tasse de baies ou cerises fraîches
- 15 raisins
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 1/4 de tasse de fruits secs
- 3/4 de tasse de jus de fruit

Groupe de calcium
(laitier)
3 portions quotidiennes

- 4 onces de sardine ou saumon en boîte (avec des os)
- 1 tasse d'épinard cuit
- 2 tasses de fèves ou haricot cuit
- 1 tasse de lait ou yaourt, ou substitut de lait enrichi
- 1 1/2 once de fromage
- 2 tasses de fromage cottage

Groupe de protéine (viande)
2 ou 3 portions quotidiennes

2 ou 3 onces de viande cuite, poisson ou volaille
1 tasse d'haricots secs cuits
2 gros oeufs
4 cuillère à table de beurre d'arachide

Graisses, Huile, Et Sucrieries
Utilisation modéré

Graisses: beurre, margarine, crème sûre, mayonnaise, sauce salade, huile
Sucrieries: sucre, confiture, gelée, miel, sirop, boissons non alcoolisées, desserts.

N'est-il pas meilleur de manger des légumes et des fruits frais?

Pas nécessairement. Les procédés de mise en boîte et de congélation ont avancé considérablement, de sorte que plus d'éléments nutritifs sont maintenus. Idéalement, il est meilleur de manger des aliments crus ou certains aliments cuits. Cependant, si mâcher ou avaler est difficile, ou si cela prend trop de temps pour manger des aliments crus, on peut très bien manger des aliments bien cuit, en boîte ou surgelés.

Que diriez-vous de prendre des suppléments alimentaires, tels que des vitamines et des minéraux?

Les médecins et les diététistes enregistrées proposent souvent des suppléments de vitamines et de minéraux s'ils croient qu'un individu ne peut pas les obtenir dans son alimentation quotidienne. En général, un supplément de multivitamine et de minéraux est utile pour la plupart des personnes, particulièrement lorsque nous vieillissons. Le métabolisme âgé peut moins bien absorber et utiliser les vitamines et les minéraux, les suppléments peuvent aider. Cependant, vous devriez toujours discuter des suppléments avec votre médecin. L'utilisation de beaucoup de médicaments, tels que les diurétiques et les médicaments pour éclaircir le sang, en même temps que des suppléments, peuvent sérieusement affecter votre santé. Si vous êtes à risque d'hémorragie ou anti-coagulé, les suppléments de vitamine E ne sont pas recommandés.

En outre, quelques maladies, telle que les maladies du rein, peuvent être empirées par l'utilisation des suppléments. Une discussion avec un médecin et une diététiste peut vous aider à choisir les bons suppléments dans les bonnes quantités pour vos propres besoins. Votre pharmacien peut vous aider à choisir des marques peu coûteuses et de haute qualité.

La vitamine B6 et la maladie de Parkinson.

Avant que la combinaison de levodopa/carbidopa ait été produite, les gens avec la maladie de Parkinson recevait souvent de la levodopa seule. La vitamine B6 empêchait l'absorption du levodopa, ainsi les gens ont été informés de ne pas prendre des suppléments de B6, ou manger de trop de nourritures riches en B6.

Maintenant, on utilise le carbidopa en combinaison avec le levodopa. La vitamine B6 n'est plus vue comme un problème pour des personnes utilisant ce médicament. On recommande généralement que les suppléments de vitamine pour des personnes utilisant le levodopa ne contiennent pas plus qu'environ deux milligrammes de B6 quotidiennement; cependant, quelques experts estiment que quatre à huit milligrammes est sûr. D'autres croient que même les grandes quantités de B6 sont correctes si prises deux heures avant ou après le levodopa. Vous devriez informer votre médecin si vous avez l'intention d'utiliser des suppléments de B6, en particulier si vous désirez prendre plus de 2 mg par jour. Les sources de nourriture de B6 incluent le poulet, les poissons, le porc, les oeufs, le riz brun, le soja, l'avoine, le blé entier, les arachides, et les noix, également des produits enrichis tels que des céréales.

CHAPITRE 2 Protéine et Levodopa

Une combinaison de levodopa et de carbidopa, connue sous le nom de marque Sinemet et d'autres marques de fabrique génériques, est un médicament important utilisé pour traiter la maladie de Parkinson. Cependant, il y a quelques barrières à l'absorption de Sinemet par le corps humain.

Si vous prenez votre Sinemet avec un repas, ou juste après un repas, cela peut prendre un très bon moment pour que le Sinemet soit absorbé. C'est parce que l'estomac prend environ une à trois heures pour se vider. Si Sinemet est mélangé à la nourriture, il prend le même temps que la nourriture pour s'effacer de l'estomac.

Un repas à haute teneur en gras prend encore plus longtemps pour sortir de l'estomac. La graisse est assimilée très lentement comparé à l'hydrate de carbone et à la protéine. Si Sinemet est pris avec un repas à haute teneur en gras, il retarde encore à sortir de l'estomac.

La protéine dans la nourriture est décomposée dans l'intestin en acides aminés. Ces acides aminés doivent voyager à travers la paroi intestinale pour entrer dans le sang. Après ils doivent croiser la barrière hémato-méningée pour entrer dans le cerveau. Sinemet doit également passer l'intestin et la barrière hémato-méningée en utilisant exactement le même système de porteur que les acides aminés.

La plupart des repas contiennent une grande quantité de protéines, et ainsi les acides aminés épuisent tous les " porteurs. " Le Sinemet doit attendre jusqu'à ce que les porteurs soient libres à nouveau, afin de traverser dans la circulation sanguine. La même chose se produit quand Sinemet essaie d'atteindre le cerveau, où il effectue son travail. Une fois de plus, les acides aminés obstruent tous les " porteurs " et Sinemet ne peut pas atteindre le cerveau. Par conséquent, il est recommandé de prendre Sinemet 30 à 60 minutes avant de manger un repas. Ceci permet au Sinemet d'être rapidement absorbé avant que la nourriture puisse s'y mêler.

. * PROBLÈME: Certains ont la nausée quand elles commencent d'abord à utiliser Sinemet. Ceci disparaît habituellement après quelques semaines, bien que certains continuent à sentir la nausée aussi longtemps qu'elles utilisent Sinemet.

* SOLUTION: Prenez le Sinemet avec certaines nourritures qui ne contiennent pas de protéine. Le Ginger Ale est un bon choix pour beaucoup de gens, parce qu'il replace l'estomac. " Un biscuit graham avec un Ginger Ale peut aider, ils sont très bas en protéine, et ne devraient pas gêner l'absorption de Sinemet.

Si votre nausée n'est pas soulagée après quelques semaines, discutez-en avec votre docteur, qui peut prescrire différents médicaments anti-nausée.

Qu'est-ce que Sinemet CR?

Le CR de Sinemet (" version contrôlée ") est conçu pour être déchargé lentement dans le sang sur une longue période, fournissant un approvisionnement continu en Sinemet. Par conséquent, il est probable que vous deviez manger un repas avant qu'il soit complètement absorbé. Il est encore mieux de prendre Sinemet CR de 30 à 60 minutes avant de manger un repas, comme vous faites pour le Sinemet régulier.

Fluctuations On-Off.

Aux premiers stades de la maladie de Parkinson, le cerveau produit la dopamine, bien que dans des quantités réduites. Les médicaments tels que le levodopa dans Sinemet augmentent cette quantité, fournissant ainsi un approvisionnement régulier de dopamine au cerveau en tout temps. Plus tard, le cerveau cesse de produire la dopamine en quantité significative, et doit compter totalement sur Sinemet. C'est alors que "les fluctuations On-Off" commencent à se produire.

Quand le levodopa commence à faire effet et qu'il y a une bonne réponse de dopamine, la personne est dite " en période On ", fonctionnant et se déplaçant bien. Dès que le levodopa commence à perdre son effet et que les mouvements deviennent plus difficiles; la personne est dite "en période Off" ou éprouve un "phénomène de Wearing Off". Ces fluctuations On-Off sont un problème commun pour les patients qui ont pris Sinemet pendant plusieurs années.

Le problème alimentaire est qu'il y a six grands acides aminés neutres (isoleucine, leucine, valine, phénylalanine, tryptophane, et tyrosine), qui doivent traverser les cellules des parois intestinales pour entrer dans le sang, et traverser la barrière encéphalique pour entrer dans le cerveau. Ces acides aminés emploient exactement la même voie que le levodopa (Sinemet) pour entrer dans la circulation sanguine et le cerveau.

Par conséquent, un repas haut en protéine combinée avec Sinemet peut sérieusement gêner l'absorption de levodopa, en particulier au niveau des récepteurs du cerveau. La recherche indique que beaucoup de gens qui éprouvent des fluctuations " On-Off " peuvent bénéficier d'ajuster leur consommation de protéine. Deux solutions de rechange sont possibles pour ceux qui désirent ajuster leur consommation de protéine:

* Protéine de soirée.

Mangez des nourritures à haute valeur protéique seulement en soirée; ceci permet une meilleure mobilité pendant le jour.

Certains trouvent ce plan plus utile, car même très peu de protéine affectent leur absorption de levodopa. D'autres ont constaté que leur mobilité est considérablement réduite pendant la nuit, et elles ont de la difficulté à se tourner dans le lit, ou à se lever la nuit.

* plan de menu de 7:1.

Mangez les repas qui se composent d'un rapport de sept parts d'hydrate de carbone pour une part de protéine.

L'hydrate de carbone se décompose en glucose, et entre dans la circulation sanguine. La protéine se décompose en acides aminés, qui entrent dans la circulation sanguine avec le glucose. Un rapport élevé d'hydrate de carbone et de protéine cause une grande quantité d'insuline à être dégagée dans le sang. L'insuline élimine certains des acides aminés du sang et peut aider à diminuer la concurrence entre les acides aminés et le Sinemet.

Le plan de repas de 7:1 semble fonctionner pour environ deux-tiers des personnes qui l'essaient. Il permet de manger un peu de protéine tout au long de la journée, et d'avoir un menu plus normal. Un tel plan de menu devrait être discuté avec son médecin avant de mettre en application les changements diététiques. Certains le trouvent si réussi qu'ils peuvent avoir besoin de moins de levodopa, et votre médecin doit travailler étroitement avec vous pour déterminer la quantité correcte.

En outre, quelques conditions, comme le diabète, les problèmes pulmonaires, et les hauts niveaux de triglycérides, peuvent demander des précautions supplémentaires avec l'utilisation de grandes quantités d'hydrates de carbone. En plus de votre médecin, il serait utile de travailler étroitement avec une diététiste. Une diététiste peut déterminer vos différents besoins en protéine, et fournir des informations précises sur les quantités de protéine et d'hydrate de carbone à inclure dans vos repas.

Si vous et votre médecin avez décidé qu'un plan de menu de 7:1 est bien pour vous, vous devrez faire quelques ajustements dans la planification de vos repas. Ça peut sembler mêlant au début, mais graduellement, vous serez plus à l'aise avec la cuisine avec un haut niveau d'hydrate de carbone.

La viande, la volaille, les poissons, le lait, le fromage, et les oeufs sont tous élevés en protéine. Pour beaucoup de gens, le lait gêne particulièrement l'absorption du levodopa/Sinemet. Pour obtenir de meilleurs résultats de votre Sinemet, employez les nourritures à haute valeur protéique en petite quantité, avec de grandes quantités de fruits, de légumes, et de céréales. Ceci signifie qu'à un repas vous devriez manger juste une once de viande, volaille, poisson, ou fromage, ou un oeuf, accompagné de fruits, légumes, et pain, céréale, pâtes, ou d'autres grains.

Si le lait est un problème pour vous, un bon produit de remplacement est le lait de soja ou lait de riz à faible teneur en matière grasse, ne contenant pas plus de quatre grammes de protéine par portion de huit onces. Soyez sûr de choisir les sortes qui sont enrichies avec du calcium et la vitamine D.

- * La boisson de soja de Westsoy sans matières grasses a une version enrichie.
- * Rice Dream a également une version enrichie.

Vous pouvez avoir ces produits dans les épiceries à grande surface ou dans les magasins d'aliment naturel.

* "Carnation Instant Breakfast" est peu coûteux, et les "Instant Breakfast Shake" fonctionnent bien pour la plupart des personnes, aussi longtemps qu'il est fait en utilisant le lait de soja ou de riz, et des fruits. Cependant, il contient un peu de lait en poudre, ainsi certains peuvent trouver qu'il affecte leur absorption de levodopa - ils peuvent ne pas pouvoir utiliser ces produits instantanés.

La protéine végétale est un bon choix pour une partie de vos besoins de protéine. La protéine végétale (haricots secs, noix, et graines) contient un rapport élevé d'hydrates de carbone par rapport aux protéines, tandis que la viande, les poissons, et la volaille ne contiennent aucun hydrate de carbone. C'est une bonne idée de manger plusieurs portions d'haricots secs, de pois, ou de lentilles cuits chaque semaine. Les légumineuses ont plus de fibre que n'importe quelle autre nourriture. La fibre aide à combattre la constipation et protège le coeur. Les légumineuses ont un rapport d'hydrates de carbone environ de 5:1 par rapport à la protéine, et fonctionnent très bien dans un plan d'alimentation de 7:1.

Les bons choix sont la soupe aux pois, haricots, salade aux trois haricots, et les petits pâtés faits à partir de la protéine de soja, comme Morningstar Farms " Better'n Burgers " ou Boca Burgers . Vous pouvez les trouver dans les produits congelés des épiceries.

Les menus équilibrés en Protéine et un échantillon de recettes savoureuses de " Eat well, stay well with Parkinson's disease " sont fournis au chapitre 8.

CHAPITRE 3

Constipation

Pourquoi la constipation arrive-t-elle tellement souvent avec la maladie de Parkinson?

La constipation est définie comme ayant moins de trois éliminations par semaine. Il semble y avoir deux raisons principales de la fréquence de la constipation dans la maladie de Parkinson:

1. Les médicaments utilisés pour traiter le Parkinson (levodopa, selegiline, amantadine, agonistes de dopamine, anticholinergiques, et d'autres) peuvent mener à la constipation, souvent en ralentissant le péristaltisme - le mouvement qui déplace la nourriture dans l'estomac, les intestins, et le colon.

2. Le Parkinson peut causer la dégénérescence des nerfs de la région gastro-intestinal.

D'autres raisons possibles: les gens avec le Parkinson ont souvent envie de sucrerie, qui contribue à la constipation. En outre, très peu de gens boivent assez de liquide ou mangent assez de fibres.

Pourquoi la constipation est-elle un sujet d'inquiétude? N'est-elle pas principalement juste un ennui?

Au début, la constipation peut ressembler plus à un ennui qu'à un vrai souci. Cependant, une personne qui est constipée fréquemment, sur une longue période, peut présenter une occlusion intestinale, une condition où des résidus secs, durs, s'accumulent dans le colon et ne peuvent pas être éliminés. Les résidus aqueux peuvent parfois passer autour de l'occlusion, comme une diarrhée, menant la personne à croire qu'elle n'est pas constipée. L'occlusion intestinale peut être très douloureuse, et peut exiger l'hospitalisation.

Si la constipation est provoquée par des médicaments ou par la maladie de Parkinson, comment peut-elle être contrôlée?

Il est important de prendre assez de fibres et de liquide chaque jour. Sans compter qu'à part aider à empêcher la constipation, la fibre peut abaisser le cholestérol, aide à empêcher beaucoup de maladies chroniques, et aide souvent des personnes avec du diabète à contrôler leur taux de sucre dans le sang. Les liquides travaillent de pair avec la fibre pour prévenir la constipation.

Que fait la fibre?

La fibre, avec l'eau, aide nos intestins à fonctionner facilement. La fibre insoluble fonctionne comme un associé avec de l'eau. Chaque élément de fibre absorbe l'eau comme une petite éponge et gonfle jusqu'à plusieurs fois sa taille. Toutes ces éponges imbibées d'eau ajoutent du volume à la nourriture, la rendant molle et facile à passer. Ils exercent également les muscles de l'intestin, ainsi ils restent forts et en bonne santé. Le résultat est des éliminations plus fréquentes des intestins. Ceci aide non seulement à empêcher la constipation, ça peut également empêcher ou soulager les hémorroïdes. Ceux-ci se produisent quand nous tentons d'éliminer des résidus durs. Il y a également de bonne évidence que la fibre peut abaisser le risque du cancer du colon et du rectum.

Pourquoi est-ce que je ne peux pas juste utiliser des laxatifs?

Beaucoup de gens préfèrent des laxatifs, qui sont puissants, mais travaillent d'une façon différente. Les laxatifs stimulent les terminaisons nerveuses du colon, causant le déplacement rapide du contenu des intestins. Avec le temps, les laxatifs endommagent la paroi du colon, occasionnant encore de plus grandes difficultés avec la constipation.

Quelles sources de fibre sont les meilleures?

La fibre est trouvée seulement dans les aliments végétaux. Les nourritures les plus hautes en fibre insoluble sont les grains entiers, les haricots secs cuits, et les fruits et les légumes avec des peaux comestibles. Le son est une excellente source de fibre insoluble. Vingt à 25 grammes de fibre par jour est une recommandation minimum. Si vous n'êtes pas habitués à manger des nourritures entières, ou les pommes et les pommes de terre avec la peau, il est préférable d'augmenter la quantité de fibre graduellement. Le ballonnement et les gaz peuvent se produire pendant que le système essaie de s'habituer à la nouvelle consommation de fibre. Les produits comme Beano ont aidé beaucoup de gens à apprécier un régime riche en fibre.

Que diriez-vous des liquides?

Les liquides sont aussi importants que la fibre - tellement qu'un chapitre entier est consacré à l'hydratation adéquate. Sans liquide, les particules de fibre demeurent sèches et durcissent, rendant la constipation plus mauvaise. Quatre à huit verres d'eau par jour, plus les jus, le lait, et d'autres boissons sont nécessaires.

Que faire si la fibre alimentaire et les liquides ne sont pas suffisants pour contrôler la constipation?

Le régime devrait être votre premier traitement pour la constipation. Cependant, le péristaltisme (action de muscle dans le grand intestin) est parfois ralenti avec la maladie de Parkinson, alors d'autres thérapies peuvent être indiquées. Si vous prenez en abondance des fibres et du liquide, et que vous avez moins de trois éliminations par semaine, il peut être nécessaire de prendre d'autres mesures.

Un remède utilisé dans quelques hôpitaux est un cocktail de jus de pruneau.

Mélangez 1/2 tasse de compote de pommes, 2 c. à table de son, et 4-6 onces de jus de pruneau. Entreposé dans le réfrigérateur. Prenez une c. à table par jour au début, en augmentant graduellement jusqu'à ce que vous trouviez la quantité qui fonctionne le mieux. La plupart des personnes trouvent ce mélange tout à fait agréable au goût.

Quelques patients mentionnent qu'une portion de pruneaux ou du jus de pruneau avec pulpe, 2 ou 3 fois par semaine, est salutaire.

Demandez à votre docteur au sujet d'un supplément de fibre alimentaire, tel que Metamucil, Citrucel, ou Unifiber. Metamucil et Citrucel peuvent être mélangés dans des liquides, et sont trouvés dans la plupart des pharmacies et épicereries. Unifiber peut être mélangé au liquide ou être remué dans des nourritures plus épaisses, comme la mayonnaise, la compote de pommes, les céréales cuites, et d'autres nourritures; et si nécessaire, peut également être utilisé dans l'alimentation par tube. Votre pharmacien peut commander Unifiber du fournisseur (information dans l'annexe A de ce manuel).

Le massage abdominal manuel du bas de la cage thoracique jusqu'au dessus de l'os pubique, exécuté de 2 à 3 fois par jour, envoie des signaux mécaniques aux intestins pour "garder la digestion en mouvement."

Habituez-vous "à respecter le besoin d'aller au toilette". Cela peut ne pas toujours se produire en tout début de matinée! De même, la position normale pour éliminer est la position accroupit. Les dispositifs pour augmenter la hauteur du siège de toilette peuvent faciliter la mobilité, mais ne sont pas idéaux pour l'élimination. Essayez de hausser vos pieds vers le haut à l'aide d'un petit banc tout en étant assis sur la toilette.

Interrogez votre médecin au sujet d'utiliser un produit pour ramollir les selles tel que Solace ou Peri-colace. Si l'élimination est bonne mais les selles sont sèches et difficiles à passer, les professionnels de la santé recommandent également l'utilisation occasionnelle de suppositoires de glycérine de petites dimensions afin de ramollir les selles dans le colon et de réduire la tension.

Si vous avez essayé toutes ces solutions et avez toujours un problème avec la constipation, consultez votre médecin pour voir si des médicaments ou un rendez-vous avec un spécialiste sont indiqués.

CHAPITRE 4

Hydratation et liquide

Si j'offrais de donner une conférence sur l'eau, je garantis que personne ne viendrait, même si l'entretien était gratuit ! L'eau est si bon marché, si abondante, et si facile à obtenir, que je devine que nous la prenons pour acquis. Nous oublions toutes les choses spéciales au sujet de l'eau qu'aucune autre boisson ne peut appuyée.

L'eau dissout les vitamines et les minéraux que nous avons besoin. Alors le sang, qui est constitué principalement d'eau, les porte dans tout le corps. L'eau aide également à lubrifier nos articulations, et agit comme amortisseur à l'intérieur des yeux et du cordon médullaire. Et, quand le système digestif change la nourriture en carburant pour le corps, beaucoup de toxines et des déchets sont produits. L'eau est la force qui porte ces déchets hors du corps dans le souffle, l'urine, et la matière fécale. Vraiment, l'eau est une substance miraculeuse.

Pourquoi les liquides sont si importants pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson?

Il y a tant de choses à penser pour le Parkinson que le besoin de liquide est souvent oublié. Pourtant les liquides peuvent être un des aspects les plus importants pour traiter le Parkinson.

Comment l'eau aide-t-elle la constipation?

Le travail du gros intestin, ou le colon, est de maintenir assez d'eau dans les selles pour les maintenir molles. Mais une selle dure ne représente pas un danger pour la vie, ainsi le colon a une faible priorité pour l'eau. Quand il n'y a pas assez d'eau dans le corps, le colon enlève une certaine quantité d'eau des selles et la donne à d'autres organes. Les selles deviennent sèches et dures, et difficile à passer, ayant pour résultat la constipation.

Bien que la constipation ait beaucoup de causes possibles, si vous ne buvez pas assez d'eau, la constipation est un joli pari sûr. Mais si vous n'êtes pas habitué de boire de l'eau potable, commencez graduellement en buvant un verre ou deux par jour, et augmentez graduellement jusqu'à 8 verres. Votre système peut prendre un certain temps pour s'ajuster. Vous pourriez constater que vous reprenez l'eau au début, mais graduellement votre corps libérera les liquides supplémentaires et demeurera toujours bien hydraté.

Une autre raison de boire des liquides en abondance.

Les infections urinaires sont communes chez les adultes et les personnes plus âgées atteintes de la maladie de Parkinson. Pourquoi? La sensation de soif est diminuée à mesure que nous vieillissons; donc, nous ne nous sentons pas assoiffés, même lorsque nous avons besoin de liquides. Des adultes plus âgés sont fréquemment dans un état de déshydratation douce et prolongée. Ceci permet à des bactéries d'exister et de se développer dans la vessie et l'appareil urinaire, causant l'infection.

Un grand verre de jus de canneberge quotidiennement, avec au moins quatre verres (de préférence huit) d'eau, plus tous les jus ou autres boissons habituellement consommés, est une bonne idée. Le jus de canneberge peut aider à empêcher des infections dans beaucoup de cas, et peut également les éliminer. Il contient une substance qui empêche les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie et de l'appareil urinaire. Les bactéries sont éliminées par l'écoulement de l'urine.

Bouche sèche, yeux secs, soif.

Certains signalent qu'ils se sentent souvent assoiffés et ont parfois la bouche sèche, la salive épaisse, et les yeux secs. Ceci peut être dû à ou aggravé par des médicaments anti-Parkinson; les médicaments anticholinergiques tels qu'Artane ou Cogentin qui traitent le tremblement sont en particulier connus pour causer de tels symptômes. La bouche sèche peut être provoquée par la difficulté à avaler, dormir avec la bouche ouverte, ou respirer par la bouche même éveillé.

Pourquoi la bouche sèche est-elle un problème?

Sans salive, les bactéries peuvent se multiplier le long des gencives et causer l'affaiblissement et la perte de dents, aussi bien qu'une faible digestion de la nourriture. D'autres problèmes qui affectent la santé dentaire peuvent inclure la difficulté à se brosser les dents, et/ou se rincer la bouche due à la rigidité de la langue, de la mâchoire et des muscles faciaux. Les gens avec le Parkinson devraient discuter de leur santé buccale avec leur dentiste. Fournissez une liste de tous les médicaments que vous utilisez. Votre dentiste peut recommander un lubrifiant artificiel pour aider à maintenir la bouche humide; renseignez-vous également au sujet des traitements ou rinçages au fluorure.

Si vous buvez de six à huit verres d'eau quotidiennement, plus des jus et autres boissons et que vous sentez toujours que votre bouche est sèche, prenez régulièrement des gorgées d'eau et promenez-la dans votre bouche pour la maintenir humide. Vous devriez également signaler votre problème à votre dentiste, qui peut suggérer un rinçage au fluorure ou une salive artificielle.

Yeux secs.

Le réflexe automatique de clignement des yeux est diminué dans la maladie de Parkinson. Ceci a souvent comme conséquence des yeux fatigués et irrités même chez une personne qui s'hydrate bien. L'utilisation de larmes artificielles 2 ou 3 fois par jour, disponibles dans les pharmacies, est souvent recommandée. Demandez à votre médecin ou optométriste pour voir si cette solution pourrait être appropriée.

Soif excessive.

Se sentir très assoiffé peut être un signe de déshydratation. La déshydratation chronique est la cause de beaucoup d'hospitalisations et peut réellement causer la mort. Malheureusement, beaucoup de médicaments pour le Parkinson peuvent tendre à assécher la bouche, entraîner la soif, et par la suite, la déshydratation.

Le mécanisme de la soif ralentit avec l'âge. À la différence du signal de la faim qui nous indique que notre corps a besoin de carburant, la conscience de la soif peut ne pas être ressentie jusqu'à ce que nous soyons déjà déshydratés. En outre, des adultes plus âgés prennent des médicaments qui changent les quantités de sueur et d'urine produites, dont les médicaments pour les problèmes respiratoires, l'incontinence urinaire, et le Parkinson.

À moins que votre docteur ait recommandé une restriction en liquide, le meilleur choix est de boire en abondance de l'eau, 4-8 verres au minimum par jour. Si vous buvez les boissons contenant de la caféine ou les boissons alcoolisées, soyez sûr de boire une quantité égale d'eau.

Susan Imke, infirmière, recommande que les personnes qui prennent des médicaments anti-Parkinsonien et choisissent de boire des boissons alcoolisées devraient limiter la prise à 2 onces d'alcool, ou 1 bière (12 onces), ou 6 onces de vin par jour.

Si vous éprouvez la sensation de bouche sèche, les yeux secs, ou une soif excessive, notez combien d'eau vous buvez quotidiennement. Ce n'est probablement pas assez. Essayez d'ajouter la moitié en verre par jour jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau recommandé. Il peut être utile de garder un "logarithme naturel de l'eau" réel ou l'agenda des onces consommées chaque jour pendant une période d'une semaine pour voir si vous obtenez réellement assez de ce liquide essentiel à la vie. Exemple:

Logarithme naturel Hebdomadaire De l'Eau

Lundi _____ Onces

Mardi _____ Onces

Mercredi _____ Onces

Jeudi _____ Onces

Vendredi _____ Onces

Samedi _____ Onces

Dimanche _____ Onces

CHAPITRE 5

Santé des os

Les études ont prouvé que les gens avec la maladie de Parkinson ont souvent une densité minérale des os inférieure, et une plus grande incidence d'ostéoporose, de chutes et de fracture. La guérison de la fracture de la hanche prend plus de temps et peut avoir comme conséquence l'admission à un service de soin à long terme. Les os forts et denses peuvent résister à l'impact soudain. Les os faibles et fragiles peuvent rompre en raison d'une chute accidentelle.

Quels sont les facteurs de risque communs?

Age. La perte des os augmente avec l'âge.

Perte d'oestrogène suite à la ménopause chez les femmes.

Hérédité et origine ethnique: les femmes blanches et asiatiques sont plus à risque.

Utilisation à long terme de médicaments, tels que les stéroïdes employés pour traiter l'asthme et l'arthrite; quelques traitements de cancer; anticonvulsivants; et antiacides qui contiennent de l'aluminium.

Les maladies qui affectent les niveaux d'hormone, tels que le diabète, la maladie du rein, et hyperthyroïdie. Tabagisme.

Utilisation excessive d'alcool.

Basse prise de calcium.

Trop peu d'activité physique.

Un peu de prévention...

Alors que peuvent faire les gens avec le Parkinson pour empêcher l'ostéoporose?

L'âge et l'hérédité sont des facteurs de risque auxquels nous ne pouvons rien faire. Mais nous pouvons contrôler quelques autres facteurs.

Rester à un poids sain est important. La perte de trop de poids augmente le risque pour les fractures. Laissez votre docteur ou diététiste déterminer le meilleur poids pour vous, et maintenez ce poids.

Demandez à votre médecin si vous utilisez régulièrement des médicaments qui augmentent le risque pour l'ostéoporose; si vous croyez que vous avez de bas niveaux de testostérone(homme); ou si vous avez le diabète, une maladie du rein, ou l'hyperthyroïdie.

Changez toutes les habitudes malsaines qui causent la diminution de l'os, comme le tabagisme, utilisation excessive d'alcool, et inactivité.

Obtenez assez de calcium, de magnésium, et de vitamines D Et K.

Calcium - le minerai de l'os

La dernière recommandation pour des adultes de 50 ans et plus est 1200 à 1500 mg de calcium par jour. Cette quantité peut être trouvée dans quatre verres de lait enrichi ou quatre à six onces de fromage. Mais, puisque ces nourritures sont hautes en protéine, elles peuvent ne pas être utiles pour ceux qui utilisent la levodopa. En fait, certains ont constaté que les produits laitiers sont plus susceptibles que d'autres nourritures avec protéine d'empêcher l'absorption de levodopa.

Obtenir assez de calcium peut être difficile quand vous avez le Parkinson. Voici quelques recommandations qui aideront à répondre à des exigences de calcium: (référez-vous au chapitre de liste d'achats pour plus d'information sur ces produits.)

-jus d'orange enrichi de calcium

-Le lait de riz et de soja enrichi de calcium est une solution de rechange pour l'usage sur les céréales et dans beaucoup de plats cuits.

-Des céréales au petit déjeuner sont enrichis avec des vitamines et des minéraux.

Il peut également être utile d'utiliser un supplément de calcium. Le carbonate de calcium est la source la plus riche de calcium, mais certains ne peuvent pas la tolérer. Le citrate de calcium est souvent un meilleur choix. Des tablettes masticables de calcium sont mieux absorbées, parce qu'elles sont déjà décomposées quand elles atteignent l'estomac.

Vitamine D -- pour l'absorption du calcium.

Sans quantité adéquate de vitamine D, le calcium ne peut pas être absorbé par le corps. Si vous vivez dans une zone ensoleillée, il est facile d'obtenir la vitamine D avec environ une heure dehors par semaine au soleil le visage, les mains, et les bras exposés. Puisque la vitamine D est emmagasinée, notre corps peut accumuler assez de vitamine D pendant l'été pour passer l'hiver.

Cependant, si vous vivez dans des zones nordiques ou si vous restez la plupart du temps à l'intérieur, vous ne pouvez pas obtenir assez de vitamine D. La vitamine D est principalement trouvée dans des aliments riches en protéines, et les gens avec le Parkinson qui prennent la levodopa essaient souvent d'éviter de telles nourritures.

La recommandation actuelle pour la vitamine D est 400 IUs. quotidiennement pour des personnes de 50 ans et plus. D'autres sources de nourriture incluant des céréales enrichies, et le lait de soja Westsoy enrichi ou de riz "Rice Dream" (voir le chapitre de liste d'achats). Si vous pensez que vous n'avez pas assez de vitamine D, demandez à votre médecin ou diététiste pour un supplément en vitamine D. Faites attention à ne pas en prendre trop, puisqu'il est accumulé dans les tissus et peut être toxique en grande quantité.

Le magnésium peut être aussi important que le calcium. Il aide la reconstruction et renforce l'os. Il a également un certain effet comme décontractant musculaire, ainsi peut être salutaire pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui éprouvent de la rigidité musculaire comme symptôme primaire.

Le brocoli et autres légumes vert-foncé, haricots secs et pois, et grains entiers sont tous riches en magnésium. La ration est 350 mg par jour. Du magnésium et du calcium sont souvent combinés dans des suppléments alimentaires.

CHAPITRE 6

Perte De Poids

Beaucoup d'études ont prouvé que les gens avec le Parkinson perdent du poids, parfois une quantité critique de poids. Les raisons de ceci ne sont pas toujours claires. La dépression peut causer le manque d'appétit et de désir de manger. Certains ne peuvent pas manger assez rapidement pour terminer des repas à l'heure dans une situation de groupe. Dans d'autres cas, des personnes avec la maladie de Parkinson ont un bon appétit, elles ont du plaisir à manger, mais perdent mystérieusement du poids. Souvent cette perte de poids est progressive, prenant place pendant plusieurs années, pourtant la perte de poids peut également être soudaine, se produisant pendant quelques mois ou même semaines.

Perte de poids -- pourquoi est-ce un problème?

La perte non planifiée de poids devrait ne jamais être prise à la légère. Les études indiquent que la perte de juste dix pour cent du poids moyen d'une personne dans sa vie dans les dix dernières années augmente considérablement le risque pour la maladie, la fracture, et même la mort.

Quand nous perdons du poids, la masse musculaire est diminuée. La perte musculaire rend la marche, le maintien de l'équilibre, et l'exécution d'activités habituelles de la vie quotidienne difficiles. En outre, le corps devient vidé des aliments, comme des vitamines et des minéraux. Ceci peut mener au changement de comportement, au système immunitaire affaibli, aux os affaiblis, et à d'autres conditions indésirables.

Nous avons besoin également de repas réguliers pour maintenir notre énergie. Les réserves alimentaires fournissent un approvisionnement régulier de glucose au sang, qu'utilisent les cellules de notre corps pour s'alimenter, pour l'énergie, et le travail. Sans ce glucose, nous pouvons nous sentir fatigué, indifférent, apathique. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont souvent l'expérience de la fatigue due à la maladie ou aux médicaments pour traiter le Parkinson; le manque de glucose peut rendre cette fatigue plus mauvaise.

Première chose !

Si vous avez perdu du poids, la première chose à faire est d'informer votre médecin et de demander une référence à une diététiste. Vos médicaments, préférences de nourriture, et tous les diagnostics doivent être pris en considération dans le but d'établir un programme sûr de gain de poids. Une diététiste peut vous aider à résoudre ces problèmes.

Comment est-ce que je peux surmonter le manque d'appétit?

Quand vous n'avez pas d'appétit, un grand plat de nourriture peut sembler décourageant. N'essayez pas de vous forcer à manger des repas copieux. Vous devrez manger un peu plus que d'habitude, mais pas tout en même temps. Au lieu de cela, planifiez trois petits repas et trois collations nutritives chaque jour. Les repas et les collations devraient comprendre de 100 à 500 calories chacun, assez de calories pour empêcher la perte de poids. Si la perte de poids est déjà présente, les calories devraient être adéquates pour vous permettre de regagner du poids.

Pour un gain progressif de poids d'environ une ou deux livres par mois. Un certain nombre de mes clients qui ont éprouvé une perte progressive de poids sur une période de plus ou moins dix ans, ont regagné du poids de cette façon.

Et si je ne peux pas terminer les repas à l'heure?

Plusieurs conditions peuvent rendre difficile de terminer un repas. Parfois la bradykinésie ou l'affaiblissement du contrôle moteur fin rend difficile la manipulation des ustensiles, ou couper la viande. Cela peut aider de choisir des nourritures plus molles, comme le pain de viande, des potages et des ragoûts, où la viande a été modifiée ou cuite pour être tendre. Évitez les légumes et les salades de laitue crus si ça prend trop de temps à manger. Les légumes cuits, les jus de légumes, et les potages aux légumes peuvent être de meilleurs choix. Cela peut également aider si la mastication est rendue difficile.

S' il est rendu difficile d'avaler, ou si des obstructions se produisent, votre médecin peut demander une évaluation par un spécialiste de la parole, qui peut déterminer s' il y a un danger d'inhaler la nourriture. Ceci peut mener à un état respiratoire connu sous le nom de pneumonie d'aspiration. Le spécialiste de la parole peut recommander de manger certains choix de nourriture et de boisson pour réduire au minimum le risque d'obstruction.

Un questionnaire complet pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs personnes soignantes, qui peut aider à déterminer la sévérité de la mastication et des difficultés d'ingestion, est disponible dans le manuel de la parole et de communication édité par la Fondation nationale du Parkinson (National Parkinson Foundation).

Améliorer la fonction d'avalement

Stefanie Countryman, M.A., CCC-SLP, recommande les points suivants pour améliorer les capacités de manger, de mâcher, et d'avaler:

Pensez " avaler " - rappelez-vous d'avaler la salive avant de parler et de compenser fréquemment la diminution du réflexe normal.

Avalez deux fois après chaque bouchée; prenez de petites bouchées.

Prenez de petites gorgées; alternez les bouchées et les petites gorgées; ceci aide la nourriture à libérer la bouche et la gorge.

Tenez votre menton bas ou parallèle à la table. Il y a une tendance à soulever le menton en buvant la dernière gorgée de liquide dans une tasse ou une bouteille. Quand votre menton est vers le haut, votre oesophage est partiellement fermé et la trachée est plus ouverte. Cette position augmente votre risque pour l'aspiration.

Soyez prudent avec les pailles. Certaines personnes mentionnent que les pailles sont utiles quand elles ont des tremblements ou des dyskinésies graves. Ne mettez pas la paille trop loin dans la bouche, et prenez seulement de petites gorgées (non consécutives).

Ne parlez pas avec de la nourriture dans votre bouche!

Il y a également des modifications diététiques qui peuvent améliorer la fonction de mâcher et la fonction d'avaler. Il peut être plus difficile de mâcher et d'avaler certaines nourritures telles que les légumes crus, les noix, et le beurre d'arachide. Un spécialiste du langage ou une diététiste peut recommander des textures de nourriture et des breuvages consistants plus facile à avaler.

Quand la dépression cause la perte de poids

Le manque d'appétit peut être dû à la dépression, à un état de tristesse ou au désespoir. C'est souvent un état provisoire, mais s'il persiste, votre docteur peut prescrire un médicament et/ou recommander un thérapeute pour aider à résoudre la dépression. Il est important de manger durant cette période, parce que le manque d'aliments peut rendre la dépression beaucoup plus grave. Suivez les directives dessous, " comment puis-je surmonter le manque d'appétit? " Prenez de petits repas avec des collations fréquentes. Les repas et les collations devraient être aussi nutritifs que possible, afin de fournir tous les vitamines et minéraux requis pour aider à surmonter la dépression.

Ayez à la portée de la main les nourritures que vous aimez le mieux. Il est plus facile de manger des nourritures que vous aimez que celles qui vous tentent moins. Rendez les petites collations accessibles, où vous pouvez les atteindre facilement. Si vous prenez de la levodopa/Sinemet, les collations hautes en hydrate de carbone sont particulièrement importantes. Un plat de crème glacée, une tasse de chocolat chaud (faites avec "Rice Dream" si vous utilisez levodopa/Sinemet, voir les recettes), quelques biscuits de figue, peuvent convenir. Il vaut mieux manger des sucreries que de ne pas manger du tout!

Les repas attrayants et colorés sont habituellement appétissants, ainsi tirez le meilleur des garnitures, des textures, et des saveurs. Une ambiance lumineuse et gaie, et une musique douce peuvent aussi aider.

CHAPITRE 7

Menus et recettes équilibrés de protéine

Ce chapitre vous aidera à commencer à préparer des repas ajustés en hydrates de carbone et en protéines. Chaque repas est conçu avec un taux élevé d'hydrates de carbone. Il y a quelques points à maintenir à l'esprit quand vous commencez à mettre en application ce plan.

Consultez votre médecin.

Quelques conditions, telles que le diabète, le cholestérol, et la maladie pulmonaire, peuvent être affectés par un régime haut en hydrate de carbone. Avant de commencer le plan de menu de 7:1, voir votre docteur et soyez sûr qu'il est fait pour vous. Demandez une référence à une diététiste qui peut vous aider à planifier vos repas. En outre, certaines personnes qui utilisent régulièrement le plan 7:1 peuvent trouver que leur dosage de levodopa devrait être ajusté. Il est très important que votre médecin soit informé de votre nouveau régime.

Vous devez maintenir le taux.

Vous pourriez préférer manger une plus grande portion de viande, par exemple, et moins de fruits. Mais cela changera le taux. Beaucoup de gens peuvent tirer bénéfice d'un taux de 6:1 ou même de 5:1, et vous trouverez des menus dans ces proportions. Cependant, un taux de 4:1 ou de 2:1 ne sera probablement pas utile pour corriger des fluctuations "on-off".

Et si je ne peux pas manger le repas entier?

Si un menu de repas est trop gros, divisez chaque élément de nourriture également. Par exemple, regardez le menu suivant pour un petit déjeuner:

- 8 onces de jus d'orange
- 1 tasse de Raisin Bran
- 8 onces de "Rice Dream"
- 1 banane

Si vous ne pouvez pas manger beaucoup de nourriture, diminuer chaque élément par la même quantité -- par exemple, de la moitié. C'est 4 onces de jus d'orange, 1/2 tasse de Raisin Bran, 4 onces de "Rice Dream", et 1/2 banane. Pour garder le taux de 7:1, chaque élément doit être diminué par la même quantité -- dans ce cas-ci, la moitié.

Et si j'ai besoin de plus de nourriture que montré dans un plan de menu?

C'est CORRECT aussi -- augmentez chaque élément de nourriture par la même quantité, par exemple, d'une moitié. C'est 12 onces de jus d'orange, 1 tasse et 1/2 de Raisin Bran, 12 onces de "Rice Dream", 1 banane et demi. Soyez juste sûr d'augmenter chaque nourriture par la même quantité -- une demie, un quart, un tiers, etc...

Chaque menu donne le taux d'hydrates de carbone pour une protéine.

Vous noterez que ce ne sont pas tous des taux de 7:1. C'est parce que certaines personnes vont très bien avec des taux de 6:1 ou de 5:1, alors que d'autres ont besoin des taux plus élevés d'hydrates de carbone -- 8:1 ou 9:1.

Soyez sûr que vous avez assez de protéines chaque jour.

Nous avons besoin d'environ 0,8 à 1 gramme de protéine par kilogramme de poids corporel par jour. Contrôlez votre poids approximatif pour voir combien de protéines vous avez besoin.

Poids	Grammes de protéine par jour
personne de 80 livres.....	30-35 grammes
personne de 100 livres.....	38-45 grammes
personne de 120 livres.....	45-55 grammes
personne de 140 livres.....	51-60 grammes
personne de 160 livres.....	58-73 grammes
personne de 180 livres.....	65-82 grammes
personne de 200 livres.....	73-91 grammes

Si vous êtes particulièrement sensible à la protéine, et avez besoin d'un taux de 8:1 ou de 9:1, vous ne pouvez pas obtenir assez de protéine pendant le jour. Dans ce cas, vous devriez manger une plus grande portion de protéine à votre repas de soirée. Vous devrez employer le plan de 7:1 pendant deux semaines pour permettre à votre système de s'ajuster. Si vous suivez le plan loyalement, vous pouvez noter une certaine diminution des fluctuations " On-Off ". Beaucoup de gens constateront que ce plan de menu augmentera les temps de "On", au moins à un certain degré.

Un mot au sujet du sucre.

Le sucre est un hydrate de carbone pur, et soulèvera rapidement le rapport de l'hydrate de carbone à la protéine. Beaucoup de gens avec cette trouvaille ont opté pour les nourritures sucrées. C'est tentant d'utiliser des sucreries souvent, d'autant plus qu'elles ne gêneront pas l'absorption de levodopa. Cependant, les sucreries peuvent considérablement augmenter la constipation, élever le taux de sucre dans le sang, le cholestérol, et autres conditions. Appréciez les sucreries avec modération, pas pour remplacer la variété de grains, de légumes et de fruits nécessaires pour un menu équilibré.

Plan de protéine de 7:1 - échantillon de menus et recettes

Chaque menu fournira le taux indiqué d'hydrates de carbone pour une protéine (5:1, 6:1, 7:1, etc...) si le menu entier est consommé tel qu'écrit.

MENUS POUR LE PETIT DÉJEUNER

1 oeuf, cuit comme vous l'aimez
8 onces de jus d'orange enrichi de calcium
2 tranches de pain de blé entier grillées avec du beurre
2 c. à table de confiture, gelée, ou miel
1/2 tasse de fruit

Taux 7:1

(530 calories, 106 g de carb., 15 g de pro., 8 g de fibre, 400 mg de calcium)

NOTE: Pour les personnes qui sont moins sensibles aux protéines, ajouter une portion de bacon fera un taux 6:1, et ne gênera probablement pas l'absorption de levodopa.

1 tasse de flocons de céréale de son

** 1/2 tasse de lait de soja ou "Rice Dream"

** 8 onces de jus d'orange enrichi de calcium

1 petit pain anglais de blé entier grillé avec 2 c. à thé de beurre,

2 c. à table de confiture ou de gelée

Taux 10:1

(600 calories, 120 g de carb., 11 g de pro., 8 g de fibre, 380 mg de calcium)

1 1/2 tasse de farine d'avoine cuite avec 2 c. à table de raisins secs

** 1/2 tasse de lait de soja ou "Rice Dream".

** 8 onces de jus d'orange enrichi de calcium

1 bagel grillé avec 2 c. à table de fromage fondu à faible teneur en matière grasse

Taux 6:1

(745 calories, 141 g de carb., 23 g de pro., 9 g de fibre, 460 mg de calcium)

** 8 onces de jus d'orange enrichi de calcium

2 tranches de pain au raisin grillé avec 2 c. à thé de beurre ou de margarine.

2 c. à table de confiture, gelée, ou miel

1 tasse de son et raisin sec (Raisin Bran de General Mills)

1 tasse de lait 1%

(pour ceux qui peuvent tolérer le lait régulier; autrement utilisez un substitut de lait **)

Taux 8:1

(706 calories, 135 g de carb., 17 g de pro., 8 g de fibre, 870 mg de calcium)

4 onces de lait (1% ou écrémé) ou 8 onces d'un substitut de lait (lait de soja ou de riz) * *

2 gaufres Eggo Nutri-Grain congelées de Kellogg, ou gaufres congelées Hungry Jack, grillés **

1/4 de tasse de sirop

2 c. à thé de beurre ou margarine

Taux 9:1

(486 calories, 88 g de carb., 10 g de pro., 4 g de fibre, 200 mg de calcium)

1/4 de tasse de pruneaux cuits
6 onces de jus de pruneau
1 tranche de pain Français grillé
1 c. à thé de beurre.
2 c. à table de sirop
1 oeuf, comme vous l'aimez
Taux 7:1
(520 calories, 88 g de carb, 13 g de pro., 7 g de fibre, 125 mg de calcium)

(* *) indique un produit énuméré dans le chapitre " de liste d'achats "

MENUS DE DÉJEUNER (dîner)

(note: Les menus de déjeuner(dîner) et de repas de soirée sont interchangeables)

Sandwich aux roast beef ou au poulet:
1 once de roast beef ou de poulet
sur 2 tranches de pain de blé entier avec de la laitue, mayo
8 onces de jus de canneberge
1 pomme
1/2 tasse de bâtons de carotte
1/2 tasse d'haricots verts ou tout autre légume
Taux 6:1
(507 calories, 96 g de carb., 16 g de pro., 11 g de fibre, 110 mg de calcium)

1 tasse de spaghetti avec une 1/2 tasse de sauce marinara
1 petite boulette de viande (environ 1 ")
2 tranches de pain à l'ail
1 tasse de choux de bruxelles ou broccoli avec du jus de citron et du beurre
8 onces de jus de canneberge
2 biscuits sucrés
Taux 7:1
(832 calories, 134 g de carb., 19 g de pro., 6 g de fibre, 114 mg de calcium)

** 1 tasse de potage de poireau et pomme de terre Knorr
Salade avec 2 c. à table de vinaigrette
8 onces de jus de canneberge
1 once de fromage
4 biscuits de blé entier
1 Barre Nutri-Grain De Kellogg
1/2 tasse de morceaux de melon ou tout
autre fruit
Taux 6:1
(700 calories, 118 g de carb., 15 g de pro., 11 g de fibre, 312 mg de calcium)

1 burrito haricot et fromage
1 banane
6 onces de jus de raisins
Taux 8:1
(410 calories, 53 g de carb., 10 g de pro., 3 g de fibre, 131 mg de calcium)

salade de Thon et macaronis:
1 once de thon en boîte
1 tasse de macaronis cuits
2 c. à table de mayonnaise légère
1/4 de tasse de salade de chou
1/2 tasse de bâtons de carotte
1/4 de cantaloup ou 1/2 tasse de tout autre fruit
8 onces de jus d'orange enrichi de calcium
1 pomme
** 1/2 tasse de crème glacée "Healthy Choice" toute saveur
Taux 7:1
(770 calories, 140 g de carb., 21 g de pro., 13 g de fibre, 526 mg de calcium)

MENUS DE REPAS DE SOIRÉE (souper)

1 petit pâté: " Boca Burger " * * ou Morningstar Farms " Better'n Burgers " * *
1 brioche
1/2 tasse de compote de pommes
1/2 tomate, coupée en tranches
8 onces de lait de soja enrichi ou n'importe quelle saveur de lait Rice Dream
Taux 8:1
(645 calories, 126 g de carb., 15 g de pro., 7 g de fibre, 386 mg de calcium)

1 1/2 tasse de soupe aux pois
2 grands biscuits de seigle
8 onces de lait de soja enrichi ou n'importe quelle saveur de "Rice Dream"
1 kiwi
2 biscuits aux brisures de chocolat
Taux 7:1
(615 calories, 110 g de carb., 16 g de pro., 13 g de fibre, 429 mg de calcium)

2 onces de boeuf cuit, de porc, de poulet, ou de poissons
1 pomme de terre de trois onces cuite au four avec 2 c. à table de crème sûre à faible teneur en matière grasse
1/2 tasse de brocoli ou de choux de bruxelles, avec 2 c. à table de jus de citron
8 onces de lait de soja enrichi ou de "Rice Dream"
1 tranche de pain de grain entier avec du beurre
1 poire
1/2 tasse de sorbet
Taux 5:1
(840 calories, 139 g de carb., 26 g de pro., 11 g de fibre, 500 de calcium)

NOTE: Ceux qui sont trop sensible aux protéines peuvent abaisser le taux de protéine dans ce repas en choisissant juste une once de boeuf, de porc, de poulet, ou de poissons, rééquilibrant le taux de CHO/PRO à 7:1

1 once de jambon cuit au four
1 tasse de pommes de terre cuites à la vapeur (6 onces.) avec 1 c. à thé de
beurre/margarine
1/2 tasse de carottes cuites avec 1 c. à thé de beurre/margarine
8 onces de jus de tomates bas en sodium
1 tranche de pain de blé entier avec 1 c. à thé de beurre/margarine
1 portion de tarte aux fruits
Taux 7:1
(662 calories, 112 g de carb., 16 g de pro., 12 g de fibre, 105 mg de calcium)

2 onces de pain de viande
1/2 tasse de purée de pommes de terre
1/2 tasse de choux de bruxelles avec du jus de citron et du beurre
1 morceau de pain de maïs (2" carré) avec 1 c. à thé de beurre,
1 c. à table de gelée, confiture, ou miel
8 onces de jus de fruit (pomme, raisin, etc...)
1 portion de gâteau glacé
Taux 7:1
(875 calories, 133 g de carb., 20 g de pro., 7 g de fibre, 196 mg de calcium)

**BUFFET DE RESTAURANT:
DÉJEUNER OU DÎNER (dîner ou souper)**

Les buffets sont une bonne façon de choisir un repas de 7:1. Juste à conserver des portions de viande, de volaille, de poisson, d'oeuf et de lait petites, et ajouter une abondance de fruits, de légumes, de pains et de grains. Le fruit et le jus de fruit ne contiennent aucune protéine -- une part de chacune augmentera le rapport d'hydrate de carbone / protéine. Rappelez-vous que les pommes de terre gratiné ou autres nourritures au gratin auront des protéines à cause du fromage.

Voici un exemple:

Protéine - choisissez une once de pain de viande, de poisson/poulet cuit au four, ou de rôtis de boeuf/jambon (une once est environ 1/3 de la taille d'un paquet de cartes)

Légume - 1 tasse

Salade de fruits - 1 1/2 tasses

Pain de grain entier avec du beurre ou la margarine

Jus de fruit - 8 onces.

Dessert - portion modérée

Taux 6:1 (approximatif)

Les calories et la fibre changeront selon les nourritures choisies; le rapport d'hydrate de carbone/ protéine sera autour 6:1.

COLLATION ENTRE LES REPAS

Entre les repas les collations sont un excellent choix pour plusieurs raisons:

Quand vous devez gagner du poids: Trois petits repas, avec des collations fréquentes quotidiennement peuvent aider à regagner du poids. c'est souvent décourageant de faire face à un repas copieux, et beaucoup plus attrayant de traiter avec de petits repas et collations.

Cela prévient les brûlures d'estomac: Manger plusieurs petites collations au lieu d'un repas copieux peut aider à empêcher un estomac trop rempli, qui peut mener aux brûlures d'estomac. Attention: pour empêcher les brûlements d'estomac la nuit, mangez le repas de soirée plusieurs heures avant de vous coucher, et ne prenez pas de collation juste avant.

Cela aide à combattre la fatigue: Manger un peu de nourriture à toutes les heures ou 2 heures fournit un approvisionnement constant en glucose dans la circulation sanguine. Le glucose est utilisé pour l'énergie, et peut diminuer la fatigue.

Les collations montrées ici sont soigneusement choisies. Elles sont " nutritives " signifiant qu'elles fournissent une grande variété d'aliments, plutôt que juste " des calories vides. " Elles sont également basses en protéine, ainsi elles gênent moins l'absorption de levodopa.

Fruit Smoothie - Petit déjeuner Instantané

** 8 onces de lait de soja ou de riz

1 banane ou 1 tasse de fruits

1 c. à table des déjeûners instantanés Carnation

Placez tous les ingrédients dans le mélangeur, mélangez bien. Donne une portion.

Taux 6:1

(307 calories, 55 g de carb., 9 g de pro.)

(Le petit déjeuner instantané Carnation est une poudre enrichie que vous ajoutez au lait pour faire une boisson nutritive. Au lieu du lait de vache, je vous recommande l'essai de substituts tel que le lait de soja ou le lait de riz (énumérés dans la section de liste d'achats). NOTE: Le petit déjeuner instantané contient un peu de solides de lait en poudre; les personnes qui sont sensibles au lait ou à la protéine du lait peuvent devoir utiliser une des autres recettes énumérées)

Ensure Fruit Smoothie

8 onces d'Ensure (Pas l'Ensure Plus!)

1 tasse de fraises coupées en tranches, de pêches, ou toute autre fruit (frais, congelé, ou en boîte)

2 c. à table de sucre

Placez tous les ingrédients dans le mélangeur, mélangez jusqu'à consistance lisse.

Donne 1 portion.

Taux 7:1

(391 calories, 70 g de carb., 10 g de pro., 3 g de fibre)

oeuf et Jus de canneberge

1 oeuf cuit dur

8 onces de jus de canneberge

Taux 6:1

(221 calories, 37 g de carb., 6 g de pro., 0 g de fibres)

Les recettes suivantes sont tirées de " Eat well, stay well with Parkinson 's disease " .

Petit déjeuner Solo Poêlon

Utilisez PAM pour la cuisson

1/2 c. à thé de beurre ou de margarine

1/4 de tasse d'oignon , découpé en dé de 1 "

1/4 de tasse de piment rouge ou vert, découpé en dé de 1 "

1 petite pomme de terre (environ 3 onces), cuite au four et découpé en dé de 1"

1/4 c. à thé d'assaisonnement (votre favori)

1 oeuf, cuit comme vous l'aimez

Mettre du Pam dans le poêlon, la chaleur à médium-haut. Ajoutez le beurre, l'oignon, et le piment. Remuez et faites cuire environ 3 minutes. Ajoutez la pomme de terre et assaisonnez d'épices, laissez cuire, en remuant de temps en temps, environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à brunir. En attendant, faites cuire l'oeuf. Placez les légumes sur un plat, placez l'oeuf sur le dessus.

Donne 1 portion. Pour un repas élevé en hydrate de carbone, ajoutez:

** 8 onces de jus d'orange enrichi de calcium

1 tranche de pain de blé entier grillé avec 1 c. à thé de beurre

2 c. à table de confiture, gelée, ou miel

Taux 6:1

Pour le repas complet: 450 calories, 75 g de carb., 12 g de pro., 5 g de fibre, 370 mg de calcium.

Potage Minestrone

8 onces de boeuf à braiser sans os, dépourvu de gras
3 litres d'eau
2 tasses de tomates coupées, ou une boîte de 16 onces de tomates sans sel
1 oignon moyen, coupé (3/4 tasse)
2 branches de céleri, coupé en tranches
1 c. à table de persil sec
1/2 c. à thé d'origan sec
1/4 c. à thé de poivre noir moulu
1 gousse d'ail coupé (ou 1/2 c. à thé de poudre d'ail)
1 tasse d'orge crue
1 boîtes de pois chiches, avec le liquide (2 tasses)
1 tasse de courgette découpée
1 tasse d'haricots verts coupés
1 carotte, coupée en tranches
1 tasse de chou coupé
1 pomme de terre moyenne, non épluché, découpée

Dans la marmite, cuire la viande dans l'eau 1 heure à 1 1/2 heure jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlevez la viande et la déchiquetez. Ajoutez les tomates, l'oignon, le céleri, le persil, l'origan, le poivre, l'ail, et l'orge dans l'eau. Cuire en remuant de temps en temps, 20-30 minutes. Ajoutez la viande, les pois chiches, la courgette, les haricots verts, la carotte, le chou, et la pomme de terre. Cuire 30-40 minutes de plus jusqu'à ce que les légumes et l'orge soient tendres. Donne environ dix portions de 1 1/2 tasse. Vous pouvez congeler. En tant qu'élément d'un repas élevé d'hydrate de carbone, ajoutez:

8 onces de jus de raisins
2 gâteaux de riz
1 kiwi ou 1/2 tasse d'un autre fruit.

Taux. 6:1

Pour le repas entier: 489 calories, 101 g de carb., 16 g de pro., 13 g de fibre, 100 mg de calcium.

CHAPITRE 8

Liste D'Achats

Ce chapitre vous aidera à trouver les nourritures et les produits mentionnés dans les chapitres précédents. Certains sont faciles à trouver dans la plupart des épiceries, bien que vous pourriez ne pas être familier avec ces produits. Il peut être plus difficile de trouver certains produits.

De plus grandes épiceries comportent beaucoup de nourritures spécialisées, et peuvent habituellement commander des produits qu'elles ne gardent pas normalement. Les magasins d'aliment naturel devraient avoir ces produits.

JUS D'ORANGE ENRICHI DE CALCIUM

Le jus d'orange enrichi avec du calcium fournit une très bonne source de calcium. Once pour once, il contient autant de calcium que le lait. Tropicana fait un jus d'orange enrichi de calcium qui vient dans des cartons dans la section réfrigérée de l'épicerie. Minute Maid offre également le jus d'orange enrichi de calcium, dans les produits congelés.

SUBSTITUTS DE LAIT

Le lait de vache est haut en protéine - huit grammes par portion de huit-once - et peut être très ennuyeux pour certaines personnes atteintes de la maladie de Parkinson car la protéine gêne l'absorption de levodopa. Certains constatent que la protéine du lait interfère davantage que les autres protéines contenues dans d'autres aliments, telles que les protéines de la viande, de la volaille, du poisson, et des légumes. Puisque le lait est riche en calcium et est enrichi avec la vitamine D, il est une de nos meilleures sources de ces aliments. Éviter le lait de vache peut rendre difficile l'obtention d'assez de calcium et de vitamine D dans l'alimentation quotidienne.

Cependant, il y a des substituts de lait pauvres en protéine que vous pouvez essayer. Ceux-ci peuvent être utilisés sur les céréales, pour cuisiner, et pour des milkshakes aux fruits. Soyez sûr que le substitut de lait que vous choisissez est enrichi avec du calcium et la vitamine D - les variétés ne sont pas toutes enrichies. Je recommande:

Le breuvage Westsoy contenant du soja bas en gras(avec du calcium et vitamines A et D).

Il a 3 grammes de protéine par portion de 8 onces. Soyez sûr d'obtenir la version enrichie.

Vous pouvez obtenir le lait de soja de Westsoy dans les grandes épiceries ou dans les magasins d'aliment naturel. Si votre magasin ne le possède pas, ils peuvent le commander pour vous de:

Westbrae Natural Foods
Carson, CA 90746

Rice Dream est un substitut de lait qui est encore plus bas en protéine - 1 gramme de protéine par portion de 8 onces. Il vient nature, à la vanille, et à la saveur de chocolat. Soyez sûr de choisir des versions enrichies. Il est distribué par:

Imagine Foods, Inc.
350 Cambridge Avenue, Suite 350
Palo Alto, CA 94306

BURGERS.

La viande est très haute en protéine. Cependant, il y a beaucoup de produits de remplacement délicieux. Essayez jusqu'à ce que vous en trouviez un que vous aimez. Je recommande ceux fait avec la protéine de soja, parce que le soja a un protecteur phytochimique non retrouvé dans d'autres nourritures. Exemples: Morningstar Farms " Better'n Burgers " et Boca Burgers . La plupart des grandes épiceries ont ces derniers dans le congélateur.

POTAGES EN BOÎTE.

Pour les repas rapides et commodes, vous pouvez vouloir conserver plusieurs boîtes de potage en main. Les bons choix sont des potages faits avec les haricots secs cuits, les pois, et les lentilles, parce qu'ils contiennent plus de fibres que n'importe quelle autre nourriture. Je recommande des potages de ce type fait par "Healthy Choice", Campbell's Healthy Request, et "Health Valley" , parce qu'ils contiennent moins de sodium et de graisse saturée que beaucoup d'autres produits.

Quelques exemples:

*Campbell's Healthy Request - haricot avec jambon et bacon

*Healthy Choice - pois et jambon

*Progresso - Lentille 99% sans gras

Knorr - Potage De Poireau et De Pomme de terre. C'est riche en hydrates de carbone, cependant pas en fibre.

On peut les trouver dans la section des conserves de votre épicerie.

CÉRÉALES DES PETIT DÉJEUNER -- HAUTES en FIBRE.

Pour augmenter la fibre dans votre menu quotidien, les céréales au petit déjeuner sont un bon choix. Choisissez ceux qui ont au moins cinq grammes de fibre par portion. Quelques bons choix:

- *Nabisco - Shredded Wheat Spoon Size (5 g de fibre par tasse)
- *Nabisco - Shredded Wheat 'N Bran (8 g de fibre par 1 1/4 tasse)
- *Post - Grape-Nuts (5 g de fibre par 1/2 tasse)
- *Post - Raisin Bran (8 g de fibre par tasse)
- *General Mills - Multi-Bran Chex (7 g de fibre par 1 1/4 tasse)
- *General Mills - Total Raisin Bran (5 g de fibre par tasse)

Note: General Mills Fiber One contient 13 g de fibre par portion de 1/2 tasse. L'aspartame, un édulcorant, est parmi les ingrédients énumérés. Les faits anecdotiques indiquent que les propriétés d'acide aminé de l'aspartame peuvent être contraindiquées chez les personnes avec la maladie de Parkinson.

ANNEXE A Ressources Diététiques

Ce qui suit sont des sources des produits qui peuvent être utiles à certains avec la maladie de Parkinson:

Healty Balance

Distribué par Balance Nutrition , c'est une série de produits formulée dans le taux de 7:1. Le supplément en boîte est semblable à l'Ensure et vient dans les saveurs de vanille, de chocolat, et de fraise. Il y a également des barres semblables aux barres de granola et des préparations de soupe en sachet. Pour information 1-800-473-3663.

Beano

Sous la forme de capsule, Beano contient les enzymes qui aident à empêcher la flatulence souvent provoquée par les haricots, le chou, et d'autres nourritures. La plupart des épicereries et pharmacies ont le produit Beano.

Unifiber

C'est une fibre qui peut être mélangée dans la nourriture pour aider à maintenir la fonction d'élimination. Votre pharmacien peut la commander de:

Niche Pharmaceuticals, Inc.
P.O. Box 449
Roanoke, TX 76262
1-800-677-0355

ANNEXE B Parkinson et l'Internet

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez a accès au World Wide Web, vous avez une source riche d'information et de support en ce qui concerne la maladie de Parkinson. Voici justes quelques sites web, pour commencer:

National Parkinson Foundation -- <http://www.parkinson.org/>

Contient des publications de la NPF que vous pouvez lire en ligne ou télécharger pour lire plus tard. Information sur le NPF Centers of Excellence; chapitres affiliés et liens pour des groupes de support; Programmes de recherche de la NPF; conférences éducatives; causeries en ligne, et plus.

Eat well, stay well with Parkinson's disease--
<http://www.nutritionucanlivewith.com/>

Ce site web, appelé "Nutrition you can live with!" se concentre sur les besoins spéciaux en nutrition des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, ainsi qu'à la personne âgée de 60 ans et plus. Il appartient à une diététiste se spécialisant dans la nutrition en gériatrie et pour la maladie de Parkinson. Vous trouverez l'information pour demander le bulletin mensuel de nutrition comme "Eat well, stay well with Parkinson's disease," un manuel qui parle des obstacles et des objectifs de nutrition pour empêcher des problèmes nutritionnels fréquemment trouvés dans la maladie de Parkinson: comme le brûlement d'estomac, la bouche sèche, les besoins de vitamine, les problèmes pour mastiquer et avaler, la fracture, les infections de l'appareil urinaire, et les médicaments. Contient des annexes avec des ressources; des recettes et menus uniques.

Parkinson's Digest -- <http://pdweb.mgh.harvard.edu/>

Ce site web est un bon endroit pour commencer. Vous trouverez de l'information sur les dernières épreuves des médicaments, les dernières procédures chirurgicales, recherche récente, et beaucoup plus, y compris des liens vers d'autres websites instructifs.

Simon Coles' website -- <http://james.parkinsons.org.uk/index.htm>

Situé dans le R-U, ce site web contient néanmoins de l'information utile sur la maladie de Parkinson pour les personnes dans le monde entier, y compris des archives, un groupe de support Internet sur la maladie de Parkinson, une base de données sur les médicaments, et plus.

ANNEXE C

Boîte à suggestion

L'auteur invite n'importe qui intéressé à la nutrition à contribuer aux idées pour contrer la constipation, le maintien du poids idéal, ou autre élément connexe à la nutrition pour la maladie de Parkinson. Elle peut être contactée à l'adresse en-dessous ou sur le site web identifié dans l'annexe B.

Les recettes et les suggestions de menu sont également bienvenues. Les changements dans les besoins quotidiens recommandés pour certaines vitamines et minéraux sont en évolution, et Mme Holden prévoit la révision continue de ses publications pour refléter les dernières données concernant les adultes vivant avec la maladie de Parkinson.

Dans l'appréciation des suggestions des lecteurs de la NPF pour des révisions à venir de sa publication, Mme Holden a gracieusement offert la remise de 5% de toutes les ventes de "Eat well, stay well with Parkinson's disease" à la Fondation nationale du Parkinson (National Parkinson Foundation) pendant une période d'un an.

Les références complètes pour les informations fournies dans ce manuel sont fournies dans cette publication, ou sur demande par l'auteur:

Kathrynne Holden, MS, RD

Five Star Living, Inc.
604 East Pitkin
Fort Collins, Colorado 80524

Information pour commander (anglais)

"Eat well, stay well with Parkinson's disease"

Kathrynne Holden, MS, RD

- * A nutrition handbook written by a registered dietitian who specializes in the nutrition needs of people with Parkinson's
- * Spiral-bound to lie flat
- * Large type

Information includes:

- * Timing of levodopa // dealing with nausea;
- * Controlling constipation // preventing bowel impaction;
- * Fluid needs // Preventing dehydration;
- * Parkinson's and bone health;
- * B vitamin needs / BG and levodopa;
- * Dealing with heartburn / reflux / ulcers / hiatal hernia;
- * Protein and levodopa;
- * Unplanned weight loss why it is a problem, how to prevent it;
- * Chewing & swallowing difficulties;
- * Menus in the 7:1 ratio;
- * Recipes not found elsewhere;
- * Medications that mimic symptoms of PD;
- * References and appendices listing resources of interest to people with PD and caregivers.

Developed and published by:

Five Star Living, Inc. Tel: 970-493-6532

604 East Pitkin Fax: 970-493-6538

Fort Collins, CO 80524 E-mail: fivstar@webaccess.net

www.nutritionucanlivewith.com/

Costs: 1-9 copies \$ 16.00 each, plus shipping and handling

10-19 copies \$ 14.00 each, plus shipping and handling

20-50 copies \$ 12.00 each, plus shipping and handling

(Shipping and handling charges and order form below)

Shipping and handling charges within the United States

Method Ground Service Express Service

If your book(s) total: Your shipping and handling charge is:

<u>Amount</u>	<u>Book Rate</u>	<u>First Class</u>
Under \$20.00	\$ 5.00	\$ 8.00
\$ 20.01 - \$ 40.00	\$ 10.00	\$ 12.00
\$ 40.01 - \$ 80.00	\$ 15.00	\$ 19.00
\$ 80.01 - \$ 150.00	\$ 20.00	\$ 22.00
\$ 150.01 - \$ 200.00	\$ 25.00	\$ 28.00
Over \$200.01	Call, e-mail or fax for rates	

Shipping and handling charges outside the United States

Method Ground Service Express Service

If your book(s) total: Your shipping and handling charge is:

<u>Amount</u>	<u>Book Rate</u>	<u>First Class</u>
Under \$20.00	\$ 10.00	\$ 24.00
\$ 20.01 - \$ 40.00	\$ 13.00	\$ 27.00
\$ 40.01 - \$ 80.00	\$ 16.00	\$ 32.00
\$ 80.01 - \$ 150.00	\$ 21.00	\$ 48.00
\$ 150.01 - \$ 200.00	\$ 26.00	\$ 52.00
Over \$200.01	Call, e-mail or fax for rates	

To order, send your name, address and zip code, along with:

- 1) check or money order in U.S. dollar amount; or
- 2) Visa or Master Card number, for credit card purchase
- 3) Purchase order if required

Name

Street, P.O. Box

City, State, Zip Code

Telephone, Fax, E-mail

Number of books ordered: _____ at \$ _____ per copy

Total cost of books \$ _____-

Shipping/handling charges \$ _____.

Total cost of order: \$ _____

Check or money order enclosed Charge my account:

Visa card number Exp. date _____

Master Card number _____ Exp. date _____

Amount _____

Signature _____

Sent to: Willman Productions Tel: 970-223-7379
P.O. Box 272345 or 800-816-7566
Fort Collins CO 80527 Fax: 970-223-7379
USA

Copyright © 1996-2000 The National Parkinson Foundation, Inc.