

Alimentos Recomendados para pacientes com Doença de Parkinson

DR. DIEGO DE CASTRO
NEUROLOGISTA



ÁGUA

Certifique-se de beber cerca de 2L de água por dia.

Isto evita a desidratação e sintomas como mal estar, cansaço e tontura, estabiliza a pressão arterial e melhora a constipação.

Se você tem dificuldade de controle da urina, tome líquidos até as 17h, evitando assim a possibilidade de levantar a noite para ir ao banheiro.



AMEIXAS

Ricas em antioxidantes, fibra, vitamina A e potássio, além de tratar eficazmente a constipação.

BRÓCOLIS E FOLHAS VERDES

Fonte de antioxidantes e uma alta fonte de fibras, vitamina C, cálcio, ferro e magnésio.



SALMÃO, SARDINHA E ATUM

Possuem grande quantidade de proteína e ômega-3, saudáveis para o coração e para saúde neurológica.

O ômega-3 potencialmente auxilia na preservação da memória e do raciocínio.

AZEITE E ABACATE

Esses 2 alimentos contêm gorduras sabidamente benéficas para a saúde geral. E seu consumo diário deve ser estimulado.



CHÁ VERDE

Grande fonte de fitoquímicos que servem como antioxidante e uma ótima maneira de ingerir líquidos também.

Além disso, é uma ótima fonte de antioxidantes para aqueles que querem baixas quantidades de calorias.

MAMÃO

Fruta não só rica em antioxidantes, mas também contém uma enzima, chamada papaína, que pode diluir a saliva espessa e melhorar o funcionamento do intestino.



MEL

Ao invés de açúcar, prefira adoçar o café, o chá ou iogurte com mel.

Isso ajuda o paciente a consumir menos alimentos industrializados.



CHOCOLATE AMARGO

Um pedaço de chocolate 70% está liberado 01 vez ao dia.

O cacau, rico em flavonoides e outros antioxidantes, pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares e do AVC.

O cacau também pode aumentar a serotonina no cérebro, substância química que modula o humor.

Evite chocolate processado, que é rico em gordura e açúcares.



GENGIBRE

Pode ajudar a aliviar náusea causada por medicamentos para tratar a doença de Parkinson. Use gengibre na forma natural ou cristalizada, ao invés dos suplementos, para garantir que você está ingerindo o produto real.



FARINHA DE AVEIA

Fácil de engolir, fácil de preparar, rica em fibras e com baixa proteína (altos níveis de proteína pode reduzir a absorção de L-dopa).

Também promove a saúde do coração e pode reduzir o colesterol. Ao invés de massas à base de trigo, você pode preparar bolos e pães com aveia.



IOGURTE NATURAL

Contém bactérias que protegem o organismo contra inflamação.

Ajuda a normalizar a flora bacteriana do paciente com Parkinson, auxilia na constipação e na melhora do humor.



FRANGO

O peito de frango é uma boa opção de proteína para os pacientes com doença de Parkinson.

Possui digestão e absorção mais rápida e fácil do que as carnes vermelhas.



CUIDADO COM AS CARNES!

Carne vermelha deve ser ingerida pelo paciente com doença de Parkinson no máximo 2 vezes por semana, pois tem digestão lenta (piora a constipação) e grande quantidade de proteínas, que atrapalha a absorção dos medicamentos.

