



Máttur næringar í Parkinsonsjúkdómi

Guðlaug Gísladóttir, næringarfræðingur

Parkinsonsamtökin á Íslandi voru stofnuð 3. desember 1983. Tilgangur samtakanna er að stuðla að auknum lífsgæðum fyrir fólk með Parkinson og skylda sjúkdóma og fjölskyldur þeirra. Þau standa vörð um hagsmuni sinna félagsmanna og veita fræðslu, ráðgjöf og stuðning.

Taktur endurhæfing er sérhæfð heilbrigðisþjónusta fyrir fólk með Parkinson og skylda sjúkdóma sem Parkinsonsamtökin standa að. Þar er veitt fagleg endurhæfing fyrir fólk sem er í sjálfstæðri búsetu og miðar við að styðja sem best við sjálfstæði og virkni í daglegu lífi, draga úr einkennum Parkinson, efla bjargráð og auka lífsgæði.

Parkinsonsamtökin og Taktur eru til húsa í Lífsgæðasetri St. Jó, Suðurgötu 41 í Hafnarfirði. Hægt er að hafa samband við skrifstofuna í síma 552-4440 eða með tölvupósti á netfangið: parkinson@parkinson.is. Hægt er að skrá sig í samtökin og fá nánari upplýsingar á www.parkinson.is.

Útgefandi: Parkinsonsamtökin.

1. útgáfa 2025.

Þessi útgáfa er styrkt af Heilbrigðisráðuneytinu.

Texti: Guðlaug Gísladóttir, næringarfræðingur.

Útlitshönnun og umbrot: Blek hönnunarstofa, Akureyri.

Teikningar og ljósmyndir á bls. 20, 22, 24, 33: iStockPhoto.

Prentun: Prentun.is

Prófarkalestur: Aðalsteinn Eypórsson.

Sérstakar þakkir fá:

Ólöf Guðný Geirsdóttir, prófessor, matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands;
Vala Kolbrún Pálmadóttir, sérfræðilæknir, taugalækningadeild Landspítala;
Jónína Hólmfríður Hafliðadóttir, sérfræðingur í hjúkrun, göngudeild taugasjúkdóma, Landspítala;
Guðríður Erna Guðmundsdóttir, yfiriðjuþjálfari, Landspítala,
og Carlos Magnús Rabelo, læknanemi, Háskóla Íslands.



Áhugaverðir vefir:

1. <https://parkinson.is>
2. <https://www.norden.org/is/node/81400>
3. <http://skraargat.is>
4. <https://www.nih.gov>
5. <https://vimeo.com/425461548>



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Efnisyfirlit

Formáli.....	4
Af hverju er næringarríkur matur mikilvægur?	6
Næringarmedferð.....	7
Er þörf á sérstöku mataræði fyrir fólk með Parkinson?.....	7
Miðjarðarhafs-mataræði.....	8
Norrænar næringarráðleggingar 2023 (NNR2023)	9
Þyngdartap/vannæring	10
Orkuríkt fæði.....	10
Orkubætt fæði	10
Næringarviðbót	11
Þyngdaraukning	12
Af hverju er mikilvægt að drekka nóg af vökva?.....	12
Hvaða vítamínum og steinefnum þarf að huga að?.....	13
Er beinheilsa mikilvæg?	14
Trefjar	16
Parmaflóran.....	17
Omega-3 fitusýrur	18
Skrárgatið.....	19
Algengar aukaverkanir levódópa (Madopar, Sinemet og Stalevo).....	22
Nokkur hagnýt ráð við algengum aukaverkunum levódópa.....	22
Dæmi um ekki-hreyfieinkenni (e. non-motor symptoms)	24
Hvernig get ég gert máltíðina ánægjulegri þrátt fyrir að hafa tapað lyktar- og bragðskyni?....	28
Milliverkun levódópa og próteinríkrar fæðu.....	30
Hvað getur truflað frásög levódópa (Madopar, Sinemet og Stalevo)?	31
MAO-B-hemlar, t.d. Azilect (rasagiline), Selegiline og Xadago (safinamide).....	31
Dæmi um hreyfieinkenni (e. motor symptoms).....	32
- Hvaða úrræði get ég nýtt mér þegar skjálfti eða stífleiki hindra að ég geti borðað?.....	32
- Hvaða hjálpartæki geta auðveldað máltíðina og undirbúning hennar?	32
- Nokkur góð ráð sem létta innkaupin og undirbúning máltíða.....	33
Tillaga að matseðli: Dæmi um lyfja- og matmálstíma	34

Formáli

Góð næring er öllum mikilvæg, en ekki síst einstaklingum með langvinnan sjúkdóm eins og Parkinsonsjúkdóm.

Parkinson er taugahrönnunarsjúkdómur sem er aðallega þekktur fyrir hreyfieinkenni sem hann veldur, svo sem hægar og stíðar hreyfingar og hvíldarskjálfta. Til eru ýmis lyf sem geta bætt hreyfieinkenni sjúkdómsins þótt enn sé ekki komin fram meðferð sem hægir á sjúkdómnum eða lækna hann.

Sjúkdómurinn veldur einnig ýmsum öðrum einkennum (e. *non-motor symptoms*) sem hafa ekki síður áhrif á lífsgæði en hreyfieinkennin. Af þeim eru nokkur sem geta haft áhrif á næringu fólks. Auk þess geta Parkinsonlyfin valdið aukaverkunum sem hafa áhrif á næringu einstaklinga. Þannig geta vandamál eins og lystarleysi, munnpurrkur, kyngingarvandi, seinkuð magatæming og hægðatregða dregið úr næringarinntöku og jafnframt skert lífsgæði. Einnig þarf að taka tillit til samspils matar og lyfja, sérlega eftir því sem líður á sjúkdóminn. Að ýmsu er að huga til að hámarka frásög og virkni Parkinsonlyfjanna.



Í bæklingnum er að finna góðar leiðbeiningar um hvernig megitryggja sem best næringu fólks með Parkinson, þar á meðal gagnleg ráð við hinum ýmsu sértæku meltingartengdu vandamálum sjúkdómsins. Það er einstaklingsbundið hvaða einkenni eru mest áberandi. Einnig er það breytilegt eftir tímabilum sjúkdómsferlisins. Að líkindum geta flestir tengt við einhver þessara vandamála og fundið þá góð ráð sem eru til þess fallin að bæta lífsgæði. Þó að Parkinsonlyfjameðferðin sé lykilþáttur í meðferð sjúkdómsins, þá er svo margt sem einstaklingurinn sjálfur getur gert til að bæta lífsgæði, svo sem að huga vandlega að næringu og stunda hreyfingu reglulega.

Gangi ykkur sem best!

Vala Kolbrún Pálmadóttir
sérfræðilæknir í taugalækningum og hreyfitruflunum

Frá höfundu

Hollur og næringarríkur matur er afar mikilvægur fyrir líkamsstarfsemi okkar. Hann getur veitt okkur gleði og ánægju, sér í lagi þegar við borðum með öðrum. Matur er ekki eingöngu orka og næringarefni heldur er hann mikilvægur þegar kemur að ýmsum þáttum eins og að viðhalda andlegri og líkamlegri færni, orku fyrir daginn o.fl. Allir þessir þættir geta aukið lífsgæði og komið í veg fyrir ýmis einkenni sem fólk með Parkinson finnur oft og tíðum fyrir. Þetta fræðsluefni er ætlað fólki með Parkinson og aðstandendum þeirra. Efnið veitir upplýsingar um mikilvægi máltíða og næringar. Þar er einnig að finna margar góðar tillögur og hagnýt ráð sem auðvelda máltíðir og undirbúning þeirra.



Vonandi getur þú nýtt þér bæklinginn og tileinkað þér fræðsluna á sem bestan hátt.

Gangi ykkur vel og njótið.

Guðlaug Gísladóttir
klínískur næringarfræðingur

Af hverju er næringarríkur matur mikilvægur?

Maturinn sem við borðum gefur okkur orku- og næringarefni sem líkaminn þarf til að geta starfað sem best. Orkuefni líkamans eru kolvetni, fita og prótein. Orkan er mæld í hitaeiningum (Kcal). Orkupörf einstaklinga er háð aldri, kyni, stærð og hreyfingu. Fólk með Parkinson hefur aukna orkupörf þegar miklar ofhreyfingar og stífleiki eru til staðar og þess vegna er mikilvægt að huga vel að því að uppfylla hana. Næringarefnin eru vítamín og steinefni sem nýtast best úr matnum sem við borðum.

Kolvetni er mikilvægur orkugjafi sem líkaminn brýtur niður í glúkósa (sykur). Vöðvar líkamans og taugakerfið, þar á meðal heilinn, nota kolvetni sem aðalorkugjafa auk þess sem allar frumur líkamans þurfa kolvetni til að starfa eðlilega.

Fita er bæði orkugjafi og byggingarefni. Líkaminn þarfnast fitu m.a. til að endurnýja frumurnar og við upptöku fituleysanlegra vítamína.

Prótein eru úr byggingareiningum sem kallast amínósýrur. Líkaminn notar prótein m.a. til að endurnýja húð, hár og neglur, viðhalda ónæmiskerfinu og efnaskiptum, græða skemmdan vef, byggja upp vöðva og halda þeim við.



Næringarmeðferð

Næringarríkur matur er mikilvægur hluti af meðferð fólks með Parkinson. Næringarmeðferð er alltaf einstaklingsmiðuð, þ.e.a.s. næringarfræðingur aðstoðar við að finna það mataræði sem hentar hverjum og einum best miðað við þarfir, einkenni sjúkdóms og lífsstíl.

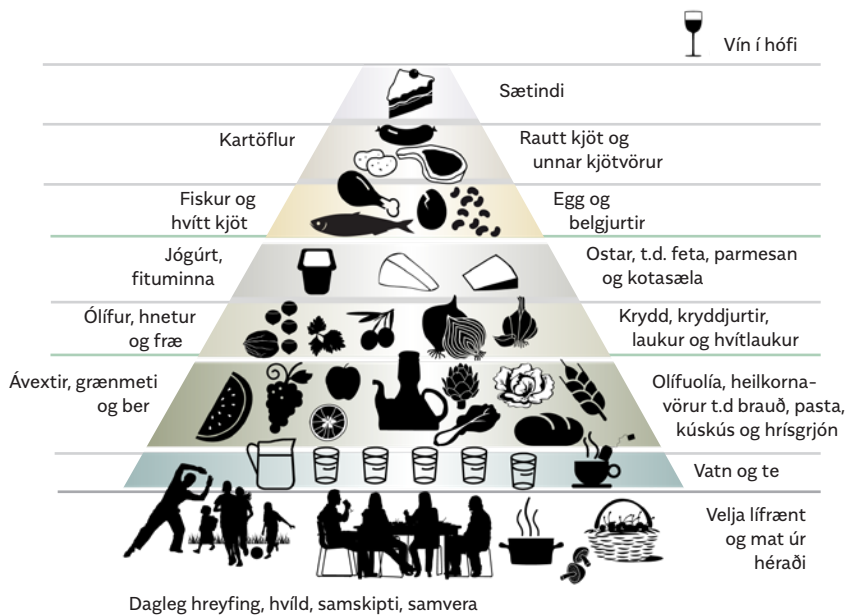
Er þörf á sérstöku mataræði fyrir fólk með Parkinson?

Enn sem komið er hefur ekki tekist að sanna að eitthvað ákveðið mataræði komi í veg fyrir Parkinson, hægi á sjúkdómnum eða stöðvi hann. Aftur á móti er vitað að hollt og næringarríkt mataræði ásamt nægum vökva getur dregið úr einkennum sjúkdómsins og komið í veg fyrir milliverkanir lyfja og matar.



Miðjarðarhafs-mataræði

Margar rannsóknir beinast að Miðjarðarhafs-mataræði og hafa þær sýnt jákvæðar niðurstöður hvað varðar sjúkdómseinkenni Parkinson. Þar er áherslan á matvörur úr plönturíkinu. Meginuppistaðan er grænmeti, ávextir, heilkorn, heilkornabrauð, pasta, belgjurtir, hnetur, fræ, ólífur og ólífuolía.



- Mikið af grænmeti, ávöxtum, berjum, kartöflum, hnetum, fræjum, heilkorni og belgjurtum (linsur, ertur og baunir).
- Næg fiskneysla, eða tvisvar til þrisvar í viku, og skal velja feitan fisk a.m.k. einu sinni í viku.
- Hófleg neysla á mjólkurvörum, eggjum og fuglakjöti.
- Takmörkuð neysla á rauðu kjöti og sættindum.
- Drekkja nægilega af vatni 1.5-2L á dag.
- Áfengis má neyta í hóflegu magni, betra að njóta þess með mat.
- Ávextir eru algengur eftirrættur í stað sættinda.
- Áhersla á að njóta máltíðar með öðrum.
- Stunda daglega hreyfingu.

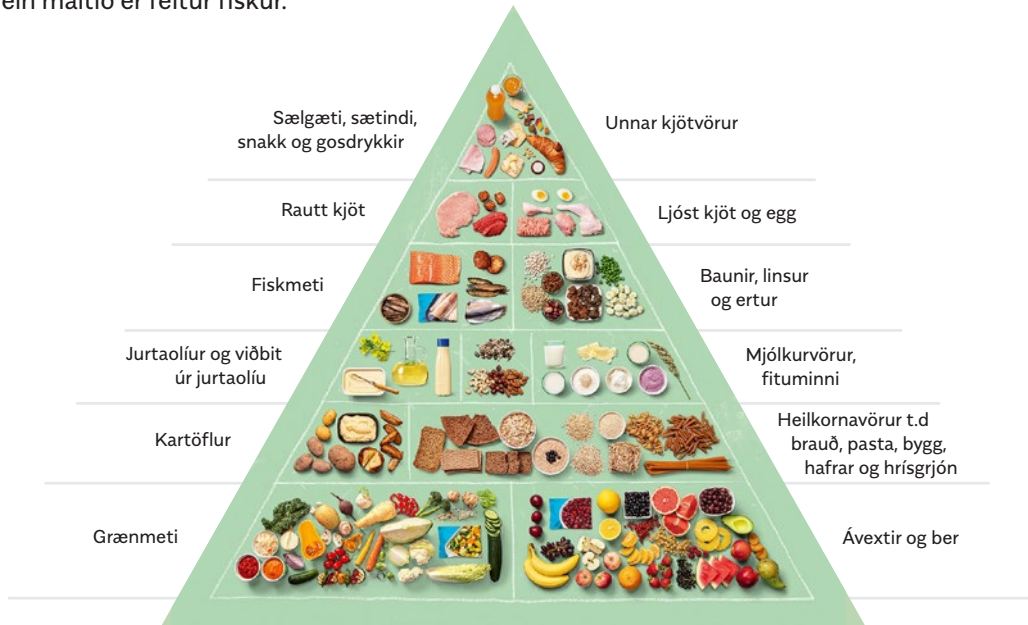
Mynd: Mediterranean Diet Unesco, <https://mediterraneandietunesco.org/resources/nutrition>

Norrænar næringarráðleggingar (NNR2023)

Í stuttu máli leggja NNR2023 áherslu á matvörur úr plönturíkinu. Meginuppistaða mataræðisins er grænmeti, ávextir, ber, kartöflur, heilkorn, belgjurtir, hnetur, fræ og jurtaolíur.

- Mikið af grænmeti, ávöxtum, berjum, kartöflum, hnetum, fræjum, heilkorni og belgjurtum (linsur, ertur og baunir).
- Næg neysla á fiski, eða tvisvar til þrisvar í viku, þar sem a.m.k. ein máltíð er feitur fiskur.

- Hófleg neysla á fituminni mjólkurvörum, eggjum og fuglajöti.
- Takmörkuð neysla á rauðu kjöti.
- Lágmarksneysla á sælgæti, sætindum, snakki, gosdrykkjum og unnum kjötvörum sem innihalda mikið af fitu, salti og sykri.
- D-vítamín er mikilvægt fyrir alla á norðlægum slóðum.



Mynd: Sustainable health from food - national nutritional recommendations 2024, <https://smartmoves.fi/en/nutrition/nutrition-guidelines>

Þyngdartap / vannæring

Líkur á þyngdartapi og vannæringu aukast með vaxandi einkennum Parkinson. Vannæring er ástand þar sem skortur er á orku- og næringarefnum þegar ekki er borðað nægilega miðað við orku- og næringarþörf líkamans. Orkuþörf eykst hjá þeim sem eru með miklar aukahreyfingar eða stífleika.

Vannæring hefur áhrif á líkamann, veldur vöðvarýrnun, hefur áhrif á andlega heilsu og neikvæð áhrif á ónæmiskerfið, sem dregur úr vörnum líkamans og veldur þreytu. Þetta ástand getur aukið einkenni sjúkdómsins og þar af leiðandi skert lífsgæði fólks.

Ef um þyngdartap er að ræða, þá er m.a. ráðlagt að:

- Borða reglulega yfir daginn: morgun-, hádegis-, og kvöldverð og 3-4 millibita .
- Orkuríkt fæði.
- Orkubætt fæði.
- Hafa próteingjafa í hverri máltíð.
- Í staðinn fyrir vatn má nota orkuríkan vökva sem gefur hitaeiningar. Má þar nefna safa, smoothies, mjólk, malt og pilsner.
- Næringarviðbót.

Orkuríkt fæði

Orkuríkt fæði er matur sem er ríkur af orku (hitaeiningum).

Góð dæmi um orkuríkt fæði:

- Feitar mjólkurvörur og ostar.
- Feitur fiskur.
- Lárpera (avókadó).
- Hnetur og möndlur.
- Hnetu- og möndlusmjör.



Orkubætt fæði

Gott dæmi um orkubætt fæði er þegar rjómi er notaður út á grauta, í sósur og súpur eða við önnur tækifæri. Einnig má nota olíu, smjör og sýrðan rjóma, sem er góður kostur hvort sem þessir orkugjafar eru notaðir við matargerð eða sem útlát. Mikilvægt er að hafa alltaf einn próteingjafa í hverri máltíð, það getur verið kjöt, fiskur, mjólkurvörur, jurtamjólk, hnetur, möndlur eða baunir.

Næringarviðbót

Oft er þörf fyrir næringarviðbót til að auka orkuinntöku. Næringarviðbót er notuð sem ábót á matinn eða sem millibiti og getur verið í formi næringardrykkja eða þeytinga (boost). EKKI er mælt með því að drekka próteinríka næringardrykki eða þeytinga um leið og tekin eru inn levódópa-lyf (Madopar, Sinemet, Stalevo).

Dæmi um næringarviðbót:

- Heimagerðir þeytingar.
- Næring+ er næringardrykkur sem fæst í matvöruverslunum.
- Nutridrink og Resource eru næringardrykkir sem fást í apótekum.

Tillaga að orku- og próteinríkum millibita:

- Smámál.
- Grísk jógúrt.
- AB-mjólk með sætu músli.
- Þykkmjólk.
- Engjaþykkni.
- Grjónagrautur með kanilsykri og rjóma.
- Nýmjólk.
- Kakómjólk.
- Jurtamjólk.
- Búðingur.
- Vöfflur með ávaxtamauki og rjóma.
- Pönnukökur með ávaxtamauki og rjóma.
- Avókadó.
- Ávextir.
- Ávaxta-smoothies.
- Hnetur og möndlur.
- Hafragrautur með rjóma og berjum.
- Hafrakex, hrökkbrauð, tekex, flatökur og brauðmatur með smjöri og öðru áleggi.
- Álegg: t.d. egg, mjúkir ostar, brauðostar a.m.k. 26%, kæfa, lax, hnetu- og möndlusmjör, hummus og smurostur.

Þyngdaraukning

Ráðlagt er að reyna að viðhalda stöðugri líkamsþyngd og forðast mikið þyngdartap eða þyngdaraukningu. Til þess að forðast óeðlilega þyngdaraukningu er mikilvægt að borða reglulega yfir daginn og huga að skammtastærð. Fjölbreytt og næringarríkt fæði er ráðlagt ásamt reglulegri hreyfingu. Sum lyf sem eru notuð við Parkinson geta aukið matarlyst og leitt til þyngdaraukningar.

Hér koma nokkur ráð ef um mikla þyngdaraukningu er að ræða:

- Borða reglulega yfir daginn, morgun-, hádegis- og kvöldverð og 1-2 millibita.
- Hugla að svengd og seddu fyrir og eftir máltíðir og meðan á máltíð stendur (borða í núvitund).
- Borða rólega og tyggja matinn vel.
- Hugla að skammtastærðum, setja einu sinni á diskinn.
- Borða trefjaríkt fæði.
- Drekka vatn.
- Draga úr sælgæti og sætabrauði.
- Draga úr skyndibitamat.
- Takmarka sæta drykki.
- Stunda Jóga Nidra eða aðra slökun í 20 mínútur þegar þreyta sækir á í staðinn fyrir að borða einföld kolvetni, sætindi og sætabrauð.
- Stunda hreyfingu sem hentar.

Af hverju er mikilvægt að drekka nóg af vökva?

Vatn er lífsnauðsynlegt fyrir heilsu okkar. Það flytur m.a. næringarefni til frumna, verndar liði og líffæri, viðheldur líkamshita og gerir nýrunum kleift að losa líkamann við sölt og úrgangsefni. Eldra fólk er oft minna meðvitað um að það drekki ekki nóg vegna þess að þorstatilfinningin minnkar með aldrinum.

Ef líkaminn fær ekki nóg vatn, getur það valdið ofþornun, en einkenni hennar eru meðal annars hægðatregða, lágur blóðþrýstingur, svimi, þvagfærasýking, þreyta, höfuðverkur og slappleiki.

Konur ættu að miða við að fá a.m.k. 1,6 lítra á dag og karlar 2,0 lítra. Allir drykkir og súpur teljast til vökva, t.d. te, djús, ávaxtasafi og næringardrykkir ásamt vatni.



Hvaða vítamínum og steinefnum þarf að huga að?

Með því að borða fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkunum ættum við að uppfylla þörfina fyrir flest vítamín og steinefni.

Þau vítamín sem virðast sérstaklega áhugaverð fyrir fólk með Parkinson og þarf að huga að eru B6-vítamín (pýridoxín), B12 (kóbalamín), B9 (fólat) og D-vítamín. Þekkt er að þeir sem taka levódópa geta verið lágir í eftirfarandi vítamínum: B6, B12, B9. Varðandi kalk og D-vítamín, sjá nánari upplýsingar á bls. 14.

Skortur á einu eða fleiri af þessum vítamínunum getur meðal annars leitt til hækkunar á amínósýrunni homocysteín í líkamanum en hækkaður styrkur homocysteíns hefur verið tengdur við aukna áhættu á ýmsum kvillum. Þar má meðal annars nefna vitræna skerðingu og hjarta- og æðasjúkdóma.

Líkaminn notar B-vítamínin B6, B12 og B9 í efnaskiptum á levódópa. Því er mikilvægt að passa upp á að mæta daglegri næringarþörf þessara þriggja vítamína en þó þarf alltaf að muna að ekki er mælt með að taka inn B6-vítamín sem fæðubótarefni, þar sem stórir skammtar takmarka virkni levódópa.

Áhersla er lögð á að ná ráðlögðum dagskammti af B6 úr matnum. Öðru máli gegnir um þau sem mælast með lágt B12 og B9, þau geta tekið vítamínin inn í formi fæðubótarefna.

Rætt hefur verið um hvort fólk sem er á levódópa-meðferð ætti einnig að fá B-vítamínmeðferð. Ekki er komin skýr niðurstaða úr þeirri umræðu enn sem komið er. Gott er að fylgjast með B12 og fólati í samráði við lækni.

Þeir sem fá Duodopa-meðferð með lyfjadælu fá frekari leiðbeiningar hjá sérfræðingi/hjúkrunarfræðingi um inntöku vítamínanna B6, B9 og B12.

Dæmi um mat sem inniheldur B12:

Kjöt, fiskur, egg og mjólkurvörur.

Dæmi um mat sem inniheldur B9:

Nýrna-, kjúklinga- og linsubaunir, baunir, aspás, grænt blaðgrænmeti, spínat, spergilkál, hvítkál, avókadó, mangó, maís, appelsínur og heilhveitibrauð.

Dæmi um mat sem inniheldur B6:

Fiskur, kjúklingur, tofu, svínakjöt, nautakjöt, mjólkurvörur, ávextir, ber, möndlur, sætar kartöflur, bananar, kartöflur, avókadó, grænt blaðgrænmeti, heilkornavörur og pistasíuhnetur.

Er beinheilsa mikilvæg?

Já, beinheilsa er sérstaklega mikilvæg. Nefna má að upptaka mikilvægra næringarefna eins og kalks minnkar hjá þeim sem eru með Parkinson og það getur leitt til beingisnunar (e. *osteopenia*) sem síðar getur þróast yfir í beinþynningu (e. *osteoporosis*). Það verður til þess að beinvefur þynnist og hætta á beinbrotum margfaldast. Þess vegna er mikilvægt að tryggja nægjanlegt magn próteina, kalks og D-vítamíns í fæðunni.

Eitt einkenni hreyfitruflunar sem getur borið á er truflun á jafnvægi og jafnvægisleysi. Þetta getur valdið hættu á byltum. Því eru sterk og heilbrigð bein mikilvæg bæði fyrir konur og karla til að koma í veg fyrir beinbrot.

Upplýsingar um byltuvarnir og ráðleggingar til að minnka líkur á svima og öðru sem eykur líkur á byltum er að finna á vefsíðu Landspítalans:

<https://vimeo.com/425461548>

Hvað get ég gert til að viðhalda góðri beinheilsu?

Mataræðið þitt er mjög mikilvægt, sérstaklega að borða kalkríkt fæði. Besta uppspretta kalks eru mjólkurvörur og einnig er hægt að fá kalkbætta jurtamjólk. Reyndu að miða við að borða þrjá skammta af mjólkurvörum daglega til að fá það kalkmagn sem þú þarft. Takist ekki að ná ráðlögðum dagskammti með mataræðinu, er ráðlagt að taka inn kalktöflur. Ráðlagður dagskammtur af kalki er 1200 mg á dag. Einnig þarf að hafa í huga að D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki við að taka upp kalk úr meltingarveginum og nýta það í uppbyggingu á beinum.

D-vítamín er stundum kallað sólarvítamínið því við getum myndað það í líkamanum þegar sólin skín á húðina. Fimmtán mínútur á dag án sólvannar nægir. Vegna sólarleysis af völdum hnattstöðu landsins þurfa Íslendingar að taka inn lýsi eða D-vítamín allt árið um kring. D-vítamín er nauðsynlegt til að kalk nýtist úr fæðunni og að beinin haldi styrk sínum. Góðar uppsprettur D-vítamíns eru feitur fiskur, egg og D-vítamínbættar matvörur.



Ráðlagður dagskammtur D-vítamíns fyrir einstaklinga með Parkinson er 25–50 µg (1000–2000IU) sem er nokkuð hærra en ráðlagt er fyrir heilbrigða einstaklinga. Mögulega er þörf á öðrum skammti en niðurstöður lífefnamælinga leiðir það í ljós. Í lokin má nefna að hreyfing er einnig mikilvæg fyrir beinheilsu og þá sérstaklega styrktaræfingar. Næringarmeðferð til að viðhalda eða auka beinþéttni felst í því að neyta kalkríkrar fæðu og D-vítamínjafa allt árið.

Fólki með Parkinson er hættara en öðrum við að fá beingisnun og beinþynningu. Því getur beinþéttnimæling verið nauðsynleg til að fylgjast með beinþéttni. Biðja þarf heimilislækni um að senda beiðni um beinþéttningarannsókn.



Dæmi um fæðutegundir sem innihalda kalk (kalkmagn í einum skammti):

- Mjólk 200 ml, kalk: 236–270 mg.
- Jógúrt 200 ml, kalk: 240 mg.
- Ostur 30 g, kalk: 240–300 mg.
- Kalkbætt mjólk úr jurtaríkinu 200 ml, kalk: 200–240 mg.
- Sardínur 60 g, kalk: 480 mg.

Dæmi um fæðutegundir sem innihalda D-vítamín:

- Lax.
- Bleikja.
- Síld.
- Lúða.
- Egg.
- D-vítamínbættar matvörur eins og jurtamjólk og nýmjólk.

Trefjar

Trefjar eru kolvetni sem finnast nær eingöngu í fæðu úr jurtaríkinu. Líkaminn getur ekki melt þær og fara þær ómeltar niður meltingarveginn. Þær nýtast því ekki sem orkugjafi en gegna þó mikilvægu hlutverki fyrir meltingu og líkamsstarfsemi. Trefjar skiptast í tvo flokka, leysanlegar og óleysanlegar.

Mikilvægt er að borða nægilega mikið af trefjum til að viðhalda góðri meltingu. Trefjar þjóna meðal annars þeim tilgangi að örva þarmahreyfingar og koma þar með í veg fyrir hægðatregðu. Til þess að trefjar virki sem best, þarf að drekka nóg af vökva.

Trefjar er m.a. að finna í grófum kornvörum (heilhveiti, rúgmjöli, höfrum, haframjöli og hveitiklíði), grænmeti, ávöxtum, bæði ferskum og þurrkuðum, berjum og belgjurtum.



Til að brauð teljist trefjaríkt þarf það að innihalda a.m.k. 6 grömm af trefjum í 100 grömmum af vörinni. Dæmi um trefjaríkt brauð eru Kjarnabrauð, Orkubrauð, Speltbrauð, Fittybrauð, ýmis malt- og rúgbrauð og gróft hrökkbrauð.

Þegar trefjar eru auknar í fæðunni geta þær valdið óþægindum, svo sem loftmyndun, vindgangi og uppþembu. Því er mælt með að auka þær rólega og drekka nóg af vatni með. Ráðlögð neysla trefja er að minnsta kosti 25–35 grömm á dag.

Hér eru nokkur góð ráð til að auka trefjaneyslu:

- Borða trefjaríkt brauð, heilkornaflatkökur, hrökkbrauð og aðrar brauðvörur úr heilkorni.
- Borða hafragraut eða trefjaríkt morgunkorn. Cheerios, Weetabix og músli úr heilkorni eru dæmi um morgunkorn sem inniheldur yfirleitt meiri trefjar og minni sykurlaugar en önnur morgunkorn.
- Borða ávexti og grænmeti daglega. Blómkál, hvítkál, spergilkál, paprikur, tómatar, gulrætur og rófur eru dæmi um trefjaríkt grænmeti.
- Setja hnetur og þurrkaða ávexti út á hafragrautinn, í jógúrtið eða yfir salatið.
- Skipta hrísgrjónum og hvítu pasta út fyrir hýðishrísgrjón, bygg og pasta úr heilhveiti sem meðlæti með mat.
- Velja hnetur, möndlur og þurrkaða ávexti í millimál.

Parmaflóran

Parmaflóran samanstendur af þúsundum mismunandi örvera, s.s. bakteríum, veirum og sveppum sem lifa í meltingarvegi okkar, frá munnholi til endaparms. Parmaflóran hefur margvísleg hlutverk í meltingarveginum þar sem hún m.a. brýtur niður fæðuna sem við borðum ásamt því að mynda ýmis vítamín, amínósýrur og önnur efni sem eru okkur nauðsynleg. Heilbrigð þarmaflóra er mikilvæg fyrir ónæmiskerfið og gegnir mikilvægu hlutverki í meltingarkerfi okkar þ.e.a.s. viðheldur góðri meltingu.

Gerjaðar matvörur eru ríkar af bakteríum, t.d. jógúrt, kefír, sýrt grænmeti (ógerilsneytt), gerjað sveppate (kombucha), og gerjaðar sojabaunir (tempeh) sem auðga þarmaflórana af góðum bakteríum og örverum (e. *probiotics*)

Aspas, pistilhjórtu, hvítlaukur, laukur, blaðlaukur, tómatar, bananar, epli, hröfræ, chia-fræ, ber, baunir, hveitiklíð, bygg, heilhveiti og hafrar eru dæmi um matvæli sem góðar bakteríur nærast á í þörmunum og geta því byggt upp góða bakteríuflóru (e. *prebiotics*).

Í lokin má nefna að taka má inn LGG eða góðgerla í hylkjaformi sem fást í flestum matvöruverslunum, apótekum og heilsubúðum. Þó ber að hafa í huga að góðgerlahylki innihalda aðeins ákveðna stofna (tegundir) af örverum. Því gæti verið að ein tegund af góðgerlahylkjum henti sumum á meðan önnur tegund hentar öðrum. Góðgerlar/*probiotics* sem keyptir eru úr kæli þarf jafnframt að geyma í kæli heima.



Omega-3 fitusýrur

Omega-3 fitusýrur gegna mikilvægu hlutverki í lífefnafræðilegri virkni. Má þar nefna að þær geta haft bólgueyðandi virkni í meltingarvegi og jákvæð áhrif á þarmaflóruna.

Omega-3 fitusýrur fást í ríkulegu magni úr feitum fiski og fiskiolúm, sjá upptalningu hér að neðan. Þá er einnig hægt að taka omega-3 fitusýrur sem bætiefni, bæði í fljótandi formi og sem hylki.

Matur sem inniheldur Omega-3 fitusýrur (EPA/DHA):

- Flest sjávarfang.
- Fiskiolúr.
- Selolía.
- Kjöt og mjólkurvörur af grasbítum getur innihaldið omega-3 fitusýrur.

The National Institute of Health í Bandaríkjunum, stofnun sem sérhæfir sig í rannsóknum sem tengjast heilsu, mælir með neyslu á 1–1,6 grömmum af omega-3 fitusýrum daglega sem hluta af næringarríku og hollu mataræði. Ekki er ráðlagt að fara yfir 5 grömm á dag.



Skráargatið

Skráargatið er opinbert samnorrænt merki sem finna má á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna. Kornvörur sem merktar eru með skráargatinu innihalda meira magn af trefjum og heilkorni en sambærileg vara sem ekki er með skráargatinu.

Matvörur sem bera Skráargatið uppfylla ákveðin skilyrði varðandi fitu, sykur, salt, trefjar og heilkorn. Því auðveldar það valið á hollari matvörum.

- Minni og hollari fita.
- Minni sykur.
- Minna salt.
- Meira af trefjum og heilkorni.

Frekari upplýsingar er hægt að finna á www.skraargat.is



Mynd: livsmedelsverket.se





Algengar aukaverkanir levódópa (Madopar, Sinemet og Stalevo)

Levódópa-lyf geta haft aukaverkanir sem hafa áhrif á inntöku matar þannig að minna er borðað en vanalega, sem veldur þyngdartapi. Má þar nefna eftirtaldar aukaverkanir:

- Brjóstsviði.
- Seinkuð magatæming.
- Munnþurrkur.
- Niðurgangur.
- Hægðatregða.
- Lystarleysi.
- Ógleði.
- Uppköst.

Nokkur hagnýt ráð við algengum aukaverkunum levódópa

Brjóstsviði

Matur hefur ekki sömu áhrif á alla og því er mikilvægt að taka eftir og jafnvel skrá niður matinn sem er borðaður, ásamt magni, tímasetningu máltíða og lyfjainntöku. Stór máltíð getur haft jafnmikil áhrif og fæðutegund sem veldur brjóstsviða.

Hér koma hagnýt ráð við brjóstsviða:

- Borðu smærri máltíðir og millibita.
- Forðastu að drekka með máltíðum, drekktu á milli mála.
- Forðastu kryddaðan, brasaðan og fituríkan mat.
- Dragðu úr eða forðastu piparmintu, sítrussafa, lauk, hvítlauk, súkkulaði, tómata, kaffi og áfengi.
- Forðastu of heitan og of kaldan mat.
- Borðu kvöldmáltíðina snemma.
- Borðu sitjandi, láttu klukkutíma líða áður en þú leggst til hvíldar.
- Mörgum reynist vel að hafa hátt undir höfði á nóttunni.



Seinkuð magatæming

Seinkuð eða hæg magatæming (e. *gastroparesis*) stafar af óeðlilegri hreyfivirkni vöðva í maga sem truflar eðlilega meltingu og getur valdið ógleði, uppköstum, uppþembu, loftmyndun og kviðverkjum. Hún getur einnig valdið vandamálum varðandi inntöku matar.

Nokkur hagnýt ráð við seinkaðari magatæmingu:

- Borðu reglulega yfir daginn, smærri máltíðir og 2–3 millibita.
- Gefðu þér góðan tíma til að borða og tryggja matinn vel.
- Vertu upprétt/ur þegar borðað er og næstu 1–2 klukkustundir eftir máltíð.
- Maukaður matur hentar oft betur.
- Grænmeti hentar betur soðið og maukað ef þörf er á.
- Þeytingar sem innihalda ávexti henta betur án hýðis og fræja. Bakaðir ávextir henta betur, t.d. epli og perur án hýðis og niðursoðnir ávextir, t.d. perur og ferskjur.
- Forðastu mikið kryddaðan, trefja- og fituríkan mat.
- Fita í fljótandi formi hentar oft betur en í fastri fæðu, má þar nefna nýmjólk, kakómjólk, þeyting og næringardrykk.
- Gættu þess að drekka reglulega yfir daginn, 1½–2 lítra á dag.
- Forðastu kolsýrða drykki, áfengi og koffín.
- Hugaðu vel að reglulegri hægðalosun.
- Dagleg hreyfing er mikilvæg.

Lystarleysi

Lystarleysi getur átt sér ýmsar orsakir, þar má nefna:

- Breytt lyktar- og bragðskyn.
- Erfiðleika við að matast vegna ofhreyfinga eða stífni.
- Ógleði.
- Hægðatregðu.
- Kyngingartregðu.

Ógleði

Ógleði er þekkt þegar levódópa-lyf eru tekin á tóman maga. Þá er ráðlagt að taka þau inn með kolvetnarínum mat. Fyrir suma dregur það úr ógleði ef drukkið er fyrir eða eftir máltíðir.

Kolvetnaríkur matur:

- Ávextir.
- Ávaxtagrautur.
- Eplamauk.
- Ávaxta-smoothies.
- Ávaxtasafi.
- Heimagerður ávaxtaþeytingur.
- 7-up og Gatorade.
- Tekex, mjólkurkex og saltstangir.

Einnig geta stórar fituríkar máltíðar valdið ógleði sem stafar þá af seinkaðri magatæmingu og getur einnig haft áhrif á frásog og upptöku lyfja þar sem lyfin frásogast í smágirni. Hægðatregða getur einnig valdið seinkaðari magatæmingu.

Dæmi um ekki-hreyfieinkenni (e. *non-motor symptoms*)

- Réttstöðulágþrýstingur (blóðþrýstingur fellur þegar staðið er upp úr sitjandi eða liggjandi stöðu).
- Hægðatregða.
- Kyngingartregða.
- Breytingar á bragð- og lyktarskyni.
- Preyta.



Blóðþrýstingsfall (svimi) – hvað get ég gert?

- Drekkja 1–2 glös af vatni hálfri til einni klukkustund áður en farið er fram úr.
- Kaffibolli í rúmið gæti hjálpað.
- Drekkja reglulega og vel yfir daginn, a.m.k. 1½–2 lítra á dag.
- Ef nýrun eru í lagi, má salta matinn aukalega, borða saltaðan mat eða drekkja vökva. Má þar nefna V8-safa, tómatsafa, kókosvatn, saltaðar hnetur, saltstangir og grænmetissúpur.
- Áfengi getur tímabundið lækkað blóðþrýsting. Ef þú drekkur áfengi drekktu það með máltíð ásamt vatni.
- Það getur hjálpað að borða reglulega yfir daginn og lítið í einu. Borða morgun-, hádegis- og kvöldverð og 1–3 millibita á dag.
- Ráðleggingar um að stíga fram úr eftir legu eða langa kyrrsetu er að finna á vefsíðu byltuvarna hjá Landspítalanum,

<https://vimeo.com/425461548>



Hægðatregða – hvað get ég gert?

Algenzt er að fólk með Parkinson eigi við hægðatregðu að stríða. Ýmislegt er hægt að gera til að koma í veg fyrir hægðatregðu. Má þar nefna að borða reglulega yfir daginn; morgun-, hádegis-, kvöldverð og 1–3 millibita; borða fjölbreytt og trefjaríkt fæði sem hefur góð áhrif á meltingu og hægðalosun og drekka a.m.k. 1½–2 lítra á dag. Sveskjusafi, Sunsweet, reynist góður við hægðatregðu og mörgum hentar vel að drekka heitan vökva fyrri part dags. Hreyfing er æskileg og nauðsynleg til að halda þarmahreyfingum eðlilegum. Fylgstu með hvað veldur hægðatregðu hjá þér. Skrifaðu niður það sem þú borðaðir þegar hægðatregða á sér stað. Æskilegt er að hafa hægðir daglega.

Hér koma nokkur ráð ef um hægðatregðu er að ræða:

- Borða reglulega yfir daginn.
- Borða fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkunum.
- Borða trefjaríka fæðu, sjá bls. 16.
- Viðhalda heilbrigðri þarmaflóru, sjá bls. 17.
- Drekkja nægilegan vökva, a.m.k. 1½–2 lítra á dag.
- Stunda hreyfingu daglega.
- Halda hægðadagbók – hvað veldur hægðatregðunni?

Ef ofanefnd ráð duga ekki til þess að hægðalosun verði að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku eða ef þú þarft að rembast mjög mikið til þess að koma hægðunum frá þér þótt þær séu linar, skaltu hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing til þess að fá frekari ráðleggingar.



Kynging

Kyngingartregða er algeng og getur komið fram á öllum stigum sjúkdómsins. Hún getur valdið ýmsum fylgikvillum, þar á meðal þyngdartapi, vannæringu, ofþornun og lungnabólgu. Ef um kyngingartregðu er að ræða, þarf fyrst og fremst að huga að matnum og áferð hans. Mjúkt fæði, hakkað eða örðulaust maukfæði er dæmi um breytta áferð fæðis. Talmeinafræðingur metur kyngingu, ráðleggur áferð fæðis og æfingar sem geta hjálpað við kyngingu.



Skynfæri

Matarlyst og matur/máltíðir tengjast skynfærum mannsins. Við metum hvort matur sé girnilegur í gegnum skynfærin: útlit, lykt, bragð, lögun, áferð, hitastig matar og hljóð. Til dæmis höfum við tilhneigingu til að borða minna, eða alls ekki, ef maturinn lítur út fyrir að vera ólystugur, lyktar illa eða ef okkur finnst maturinn einhvern veginn ekki vera eins og hann á að vera. Einnig er talið að hægt sé að bæta matarupplifun með því að nota tilhlökkun og minningar um þann mat sem áður hefur verið borðaður í góðum félagsskap og í notalegu umhverfi.

Lyktarskyn/bragðskyn

Þekkt er að fólk með Parkinson tapi lyktar- og/eða bragðskyni. Talið er að skert lyktarskyn sé oft fyrsta merki um sjúkdóminn, sem kemur fram jafnvel árum eða áratugum fyrir greiningu. Ef lyktarskynið tapast, getur það haft áhrif á bragðskyn. Þegar bragðskyn er ekki til staðar þá finnst mörgum að þeir njóti ekki matarins eins. Það getur dregið úr matarlyst og leitt til þyngdartaps, vöðvarýrnunar og vannæringar.

Hér koma tillögur sem er hægt að nýta sér til að bæta upplifun matar og máltíða, sem getur leitt til aukinnar næringar og betri lífsgæða.

Ferskar matjurtir og sterk krydd sem geta örvað bragðskyn:

- Kóríander, rósmarín, mynta, blóðberg, steinselja eða basilíka.
- Cayennepipar, chilipipar, chili, pipar, karrý, sterkar sósur, t.d. tabasco, rauðvinsedik, balsamic-edik eða engiferrót.

Súr matur getur aukið bragðskyn:

- Hreinar mjólkurvörur, t.d. jóгурt, kefir og AB-mjólk.
- Sýrt grænmeti.
- Sítróna.
- Mýsa.



Hvernig get ég gert máltíðina ánægjulegri þrátt fyrir að hafa tapað lyktar- og bragðskyni?

Sjón

Sjónrænt aðlaðandi matur og notalegt umhverfi ásamt því að borða í góðum félagsskap er fyrir flesta frábær byrjun á ánægjulegri máltíð. Ef bragð- og lyktarskyn er ekki til staðar þá má leggja áherslu á sjónræna upplifun. Þegar maturinn er girnilegur á disknum þá getur þú notið þess að borða mat sem er fallegur og girnilegur.

Raða má matnum fallega á diskinn og nota litríkt grænmeti, ávexti og ferskar kryddjurtir til að skreyta matardiskinn og auka sjónræna upplifun. Einnig er hægt að nota fallegan dúk, borðbúnað, kerti og servíettur.

Hér koma nokkrar tillögur að litríku grænmeti, ávöxtum, berjum og kryddjurtum:

- Grænmeti: spergilkál, grænkál, rómönskusalat, spínat, tómatar, paprika, gulrætur, sætar kartöflur, rauðrófa, rauðkál og ólífur.
- Ávextir: epli, vínber, mangó, ananas, kíví, sítróna, appelsína og melóna.
- Ber: bláber, jarðarber og svört ber.
- Kryddjurtir: basilíka, steinselja, timjan og kóriander.

Snertiskyn / Áferð

Snertiskyn er mikilvægt þegar kemur að máltíðum og gerir okkur kleift að finna með tungu, tönnum, gómi og fingurgómum áferð matarins. Á meðan maturinn er tugginn er hann stöðugt metinn. Tennur, tunga og kjálki vinna með munnfyllina og finna hvernig hún brotnar auðveldlega niður og flæðir í munninum til að meta hvort hún sé þykk, seig, stökk, þunn, sleip, loftkennd eða stingandi.



Áferð mismunandi matvæla:

- Límkennt-þurrt: t.d. hnetusmjör og möndlusmjör
- Gos/freyðandi: bubblur, t.d. sódavatn og aðrir kolsýrðir drykkir.
- Hörð: harðfiskur.
- Fljótandi: t.d. súpur eða vökvi.
- Þétt: t.d. slátur.
- Seigt: t.d. kjöt.
- Laust í sér, molnar: t.d. kex, kaka.
- Sleipt: t.d. pasta, olía, pastasósa.



Hljóð

Heyrn er ótvírætt það skilningarvit sem oftast gleymist varðandi matarupplifun. Matarhljóð hafa augljós áhrif á skynjun fólks á bragði. Til dæmis er talið að stökkleiki geti ýtt undir bragðgæði. Við getum bara reynt að ímynda okkur að borða hráa gulrót án þess að heyra hljóðið sem myndast af því að hún er stökk. Rannsakendur telja tækifæri fólgin í því að nota hljóð til að hjálpa þeim sem eru farnir að missa bragð- og lyktarskyn.

Matur sem gefur hljóð þegar hann er borðaður:

- Marr: t.d. epli, hnetur, möndlur, sellerí, gulrætur eða popp.
- Notaleg tónlist við matarborðið.

Milliverkun levódópa og próteinríkrar fæðu

Levódópa-lyf eru byggð upp eins og aminosýrur líkt og matur sem inniheldur prótein. Upptaka levódópa fer fram í smágirni meltingarvegarins á sama stað og upptaka próteina úr fæðunni. Þegar lyfið er tekið með próteinríkum mat getur hann truflað frásog lyfsins af því að lyfið og próteinríki maturinn fara þá í samkeppni um frásog í meltingarveginum, sem veldur því að lyfið verkar hægar og minna.

Próteinríkur matur:

- Fiskur.
- Kjöt.
- Mjólkurvörur.
- Egg.
- Baunir.
- Hnetur.
- Sojavörur.
- Mjólkurvörur úr jurtaríkinu, t.d. soja-, kókos- og hnetumjólk.



Hér að neðan eru nokkrar tillögur um viðbrögð sem reyna má þegar próteinríkur matur hefur áhrif á frásog levódópa (Madopar, Sinemet og Stalevo).

- Dreifa próteinríkum mat yfir daginn
- Borða mat sem inniheldur prótein bæði úr dýra- og jurtaríkinu.
- Næringardrykkir frásogast hraðar og gætu hentað vel sem partur af máltíð eða sem millibiti.
- Taka lyfin a.m.k. 30–60 mínútum fyrir eða eftir máltíð.

Hversu mikið prótein er ráðlagt að borða?

Mælt er með a.m.k. 1–1,2 grömmum af próteini fyrir hvert kíló líkamsþyngdar. Dæmi: 70 kg manneskja þarf 70–84 g af próteini á dag.

Dæmi um próteinríkan mat úr dýraríkinu: (próteinmagn í 100 g)

Fiskur: 21–27 g.	Jógúrt, hrein: 3,4 g.
Kjúklingabringa: 26 g.	Kefír: 3,4 g.
Lambakjöt: 18–20 g.	Kotasæla: 11 g.
Nautakjöt: 20 g.	Ostur, fastur: 25 g.
Mjólk: 3,3 g.	
AB-mjólk: 3,7 g.	

**Dæmi um próteinríkan mat úr jurtaríkinu:
(próteinmagn í 100 g)**

Hvítar baunir, soðnar: 8,4 g. Tófú: 17 g.
Kjúklingabaunir, soðnar: 8,6 g. Sojamjólk: 3,3 g.
Sojabaunir, soðnar: 14 g. Mönðlumjólk: 0,42 g.
Sojakjöt: 20 g.

**Næringardrykkir, dæmi um próteininnihald:
(próteinmagn í 100 ml)**

Næring+: 8,1 g.
Hleðsla: 8,4 g.
Nutridrink og Resource: 4–14 g.

Hvað getur truflað frásog levódópa (Madopar, Sinemet og Stalevo)?

- Próteinríkur matur sem er borðaður í kringum lyfjatímana.
- Stórar fituríkar máltíðir.
- Hæg magatæming.
- Járnþöflur ætti ekki að taka á sama tíma og levódópa
- B6-vítamin, öðru nafni píridoxín, tekið í stórum skömmtum.
- Sýrubindandi lyf (antacid), sem eru notuð til að draga úr brjóstsviða eða meltingartruflunum, geta truflað upptöku levódópa þegar þau eru tekin á sama tíma.
- Magnesium þöflur geta truflað upptöku levódópa þegar þau eru tekin á sama tíma.

MAO-B-hemlar, t.d. Azilect (rasagiline), Selegiline og Xadago (safinamide)

MAO-B-hemlar eru lyf sem eru notuð í meðferð við Parkinson. Notkun þeirra eykur magn týramíns í líkamanum. Týramín er amínósýra sem finnst náttúrulega í líkamanum og í ýmsum mat, og eitt af hlutverkum þess er að stjórna blóðþrýstingnum.

Þegar borðaður er týramínríkur matur jafnframt því að taka inn MAO-B-hemla getur það valdið verulegri hækkun á blóðþrýstingi. Það er sjaldgæft að þetta gerist en getur verið alvarlegt. Ekki þarf að hætta neyslu á öllum þeim mat sem inniheldur týramín en best er að borða hann í hófi.

Týramínríkur matur og drykkir:

- Áfengi: kranabjór og vín.
- Ostur: gráðostur, camembert og svissneskur ostur.
- Kjöt: saltað, gerjað eða loftþurrkað, t.d. salami.
- Gerjað hvítkál: kimchi og súrkál.
- Fiskur: síld.
- Sojabaunavörur: misósúpa, sojasósa, tofu.

Dæmi um hreyfieinkenni (e. motor symptoms)

- Hægar hreyfingar.
- Skjálfti.
- Vöðvastífleiki.
- Jafnvægisleysi.

Hvaða úrræði get ég nýtt mér þegar skjálfti eða stífleiki hindra að ég geti borðað?

Það getur reynst vel að nota réttu hjálpartækin við máltíðir, sjá lista hér til hliðar. Einnig getur það hjálpað að fá aðstoð við máltíðir, t.d. aðstoð við að setja matinn á diskinn og skera niður ef þörf er á. Einnig getur hentað vel að nota fingurna í staðinn fyrir hnífapör. Fingramatur er matur sem auðvelt er að taka með fingrunum og bíta í eða setja allan bitann í munninn. Fingramatur er mjúkur og passlega þéttur þannig að hann lekur ekki niður á borð eða fatnað. Iðjubjálfi aðstoðar við val á tækjum svo þau komi að sem bestum notum.



Hvaða hjálpartæki geta auðveldað máltíðina og undirbúning hennar?

- Mataráhöld með breiðu og stömu gripi.
- Hnífapör, þung og sveigð.
- Súpubollar í staðinn fyrir skeið.
- Glös með góðu gripi.
- Stútkönnur með höldum.
- Að drekka með röri.
- Diskar sem festa má við borð.
- Diskakantur heldur matnum á disknum.
- Einangraðir diskar halda matnum lengur heitum.
- Smekkir og svuntur sem koma í veg fyrir að matur og drykkir sullist á fatnað.
- Handleggsstuðningur við borðhald.
- Vinnustóll sem er hækkanlegur og með stillanlegri setu og bremsu.
- Thermomix-heimilistæki, sem er m.a. vigt, saxari, blandari, steikir, gufusuðu- og hægeldunarpottur, töfrasproti, hrærivél, þeytari, hakkavél, hnoðari, barnamauksvél, ketill, eggjasuðutæki og hrísgrjónapottur.

Nokkur góð ráð sem létta innkaupin og undirbúning máltíða

- Ákveða hvað á að vera í matinn nokkra daga fram í tímann. Huga að matvælum sem nota á í morgun-, hádegis- og kvöldverð og millibita sem gott er að eiga og grípa í.
- Fara með innkaupalista þegar keypt er inn. Hann getur auðveldað innkaupin og gert þau skemmtilegri.
- Það auðveldar undirbúning máltíðar og getur sparað orkuna og komið í veg fyrir þreytu þegar hráefnið sem nota á er tekið til og sett á borðið. Gott er að sitja við borð á meðan verið er að undirbúa máltíðina, t.d. skera, hræra eða raða hráefnum í eldfast form. Einnig má nota Thermomix-heimilistæki sem auðveldar matseldina, sjá upptalningu á því sem vélin gerir á bls. 32.
- Elda stærri matarskammta, frysta og eiga næringarríkar máltíðir sem nota má síðar.
- Notaðu ofn, örbylgjuofn eða Thermomix-heimilistæki í staðinn fyrir eldavél. Það getur sparað orku fyrir þá sem þreytast við að standa á meðan eldað er.



- Ýmsar matvöruverslanir bjóða upp á tilbúinn mat og tilbúna rétti sem borða má annað hvort kalda eða hita upp. Frosið grænmeti, ávextir og ber eru næringarrík matvara og því góður kostur sem meðlæti eða í þeyting.
- Ýmsar matvöruverslanir bjóða upp á pantanir á netinu og heimsendingarþjónustu. Þessi þjónusta getur létt undir og sparað tíma sem fer í ferðir fram og til baka.
- Bæði veitingastaðir og sveitarfélög bjóða upp á heimsendingu á tilbúnum mat. Einnig eru fyrirtæki sem bjóða upp á heimsendingar á hráefni ásamt uppskriftum sem eru eldaðar heima.
- Hvetja fjölskyldu til að taka þátt í matarundirbúningi, eldamennsku, framreiðslu, frágangi og ekki síst að njóta þess að borða saman.

Tillaga að matseðli: Dæmi um lyfja- og matmálstíma

Lyfjagjöf kl 07:00

Morgunverður kl 08:00

Weetabix með mjólk og sveskjur eða AB-mjólk með korni og sveskjur.

Lyfjagjöf kl 11:00

Hádegisverður kl 12:00

Tortilla-pizza og ávöxtur/grænmeti eða jógúrt og brauð með áleggi og ávöxtur.

Lyfjagjöf kl 14:00

Millibiti kl 15:00

Kökusneið eða hrökkbrauð með áleggi eða brauð með áleggi.

Lyfjagjöf kl 17:00

Kvöldverður kl 18–18:30

Heit máltíð og meðlæti: fiskur, kjöt eða baunir með kartöflum, hrísgrjónum og grænmeti.

Lyfjagjöf kl 20:00

Millibiti kl 21:00 – ef vill.

Tillaga að matseðli: Dæmi um lyfjatíma á tveggja tíma fresti og matmálstíma

Lyfjagjöf kl 07:00

Morgunverður kl 08:00

Hafragrautur með mjólk og sveskjur eða AB-mjólk með korni og sveskjur.

Lyfjagjöf kl 09:00

Millibiti kl 09:30 – ef vill

Lyfjagjöf kl 11:00

Hádegisverður kl 11:30–12:00

Grautur, brauð með osti og ávöxtur eða afgangar frá kvöldinu áður.

Lyfjagjöf kl 13:00

Lyfjagjöf kl 15:00

Millibiti kl 15:30

Kökusneið eða hrökkbrauð með áleggi eða brauð með áleggi.

Lyfjagjöf kl 17:00

Kvöldverður kl 18:00 eða 19:30

Heit máltíð með meðlæti: fiskur, kjöt eða baunir með kartöflum eða hrísgrjónum og grænmeti.

Lyfjagjöf kl 19:00

Kvöldverður 19:30 eða 18:00

Heit máltíð með meðlæti: fiskur, kjöt eða baunir með kartöflum eða hrísgrjónum og grænmeti.

Lyfjagjöf kl 21:00

Millibiti kl 21:30 – ef vill



PARKINSON
SAMTÖKIN