



# MED PARKINSON PÅ KJØKKENET



Norges Parkinsonforbund

# MED PARKINSON PÅ KJØKKENET

er utgitt av Norges Parkinsonforbund

*Brosjyren er skrevet av*

Asta Bye, klinisk ernæringsfysiolog og forsker

*I samarbeid med*



Regional kompetansetjeneste for  
lindrende behandling, avdeling for  
kreftbehandling,  
Oslo universitetssykehus HF



Institutt for sykepleie og  
helsefremmende arbeid,  
OsloMet – Storbyuniversitetet



Nasjonal kompetansetjeneste for  
bevegelsesforstyrrelser

*Tusen takk for innspill i arbeidet:*

Nevrolog Michaela D. Gjerstad

Helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket

Personer med parkinson og pårørende

Foto: Shutterstock

Design og produksjon: Sax Media & Design

Opplag 2 000, 2020

ISBN: 978-82-93032-37-3



## Innholdsfortegnelse

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Innholdsfortegnelse.....                  | 3  |
| Generell ernæring.....                    | 4  |
| Næringsstoffer – funksjon og kilder ..... | 16 |
| Ernæringsutfordringer ved parkinson ..... | 20 |
| Forstoppelse .....                        | 24 |
| Munntørrehet .....                        | 26 |
| Nedsatt lukt og smak.....                 | 28 |
| Svelgevansker .....                       | 31 |
| Feilernæring .....                        | 34 |
| Ufrivillig vekttap og underernæring ..... | 35 |
| Uønsket vektøkning.....                   | 38 |
| Proteinomfordelt kost .....               | 42 |





# GENERELL ERNÆRING



De nasjonale anbefalingene fra Helse-  
direktoratet slår fast at:

Sunn hverdagsmat og et variert kosthold gir  
et godt grunnlag for god helse, og bidrar til  
at man får i seg næringsstoffene kroppen  
trenger.

Dette gjelder også ved parkinson. Riktig  
kosthold med et tilstrekkelig innhold av  
næringsstoffer og nok energi kan være med  
å opprettholde god allmenntilstand og fore-  
bygge underernæring.

Det er lurt å spise fire hovedmåltider hver  
dag (frokost, lunsj, middag og kvelds). Det  
bør ikke gå mer enn fire timer mellom hvert  
hovedmåltid. Spis to til tre mellommåltider  
i løpet av dagen.



## Drikk nok

Kroppen vår består av 50-60 prosent vann. Vi trenger vann til alle kroppsfunksjoner. Ved parkinson er vann spesielt viktig for fordøyelsen. Vann fungerer som transportmiddel for næringsstoffene i blodet og er en del av alle celler i kroppen.

Samtidig er vann sentralt for blodtrykk og andre kroppslige funksjoner. Væsken gjør at medisinen løser seg opp i tarmen og får best mulig effekt. Det er derfor nødvendig å drikke nok hver dag, 1 ½ til 2 liter daglig og helst vann. Jo mer medisiner, jo mer væske.

Hvis du spiser lite kan det være lurt å variere med drikke som inneholder kalorier og næring, for eksempel smoothie.

Fiber binder vann og dersom du drikker for lite samtidig som du spiser mat med mye fiber kan det forverre forstoppelse. Her gjelder den samme regelen som for medisiner; jo mer fiber, jo mer væske.

Tørstfølelsen reduseres med alderen, men nok drikke er like viktig som før.





## Vitaminer og mineraler

For at kroppen skal fungere best mulig trenger den vitaminer og mineraler. Dette er stoffer som deltar i mange prosesser i kroppen og tilføres med maten.

De fleste klarer å dekke behovet gjennom et sunt og variert kosthold. Mye frukt og grønnsaker gir et godt grunnlag. Helsemyndighetene anbefaler «fem om dagen», fortrinnsvis to frukter og tre grønnsaker. I tillegg bidrar melkeprodukter, kornprodukter, kjøtt, fisk og fiskeprodukter med viktige vitaminer og mineraler.

Dersom det er vanskelig å få dekket behovet gjennom kosten, kan du supplere kosten med vitamin- og mineraltilskudd og ta tran.

Noen vitaminer og mineraler kan det være ekstra vanskelig å få nok av. Dette gjelder spesielt jern, kalsium, D-vitaminer og enkelte B-vitaminer.





## Jern

Grove kornprodukter, rødt kjøtt, blodpudding og leverpostei er gode jernkilder.

C-vitaminer bidrar til at jern i kornprodukter lettere tas opp i kroppen. Derfor er det lurt å drikke for eksempel et glass appelsinjuice til brødmåltidene og spise frukt og grønnsaker.

En blodprøve kan avgjøre om du har behov for jerntilskudd. Om du må ta jerntilskudd kan det være greit å vite at det kan redusere opptak av levodopa. Jerntilskudd bør derfor tas om kvelden.

## Kalsium

Melk og melkeprodukter er en svært god kilde til kalsium. Åtte desiliter melk eller yoghurt inneholder hele den daglige anbefalingen. Det samme gjør 90 gram hvitost, om lag ni skiver skåret med osthøvel. Sterkt grønne bladgrønnsaker, som brokkoli og spinat, er også rike på kalsium. D-vitaminer bidrar til at kalsium blir tatt opp fra tarmen og benyttet i kroppen.



## D-vitaminer

I Norge har vi mange lårhalsbrudd som kommer av benskjørhet, og personer med Parkinsons sykdom har en høyere hyppighet av benskjørhet enn andre. Noen studier har vist at mangel på D-vitaminer er en risikofaktor for benskjørhet.

D-vitaminer bidrar til at skjelettet holder seg sterkt ved å stimulere til dannelsen av beinvev. Det er også holdepunkter for at D-vitaminmangel kan føre til muskelsvakhet, som kan gi økt falltendens og dermed økt risiko for brudd.

D-vitaminer er de eneste vitaminene som kroppen vår kan lage selv. Ultrafiolette

stråler i sollys omdanner et forstadium til vitaminet som finnes i huden, til det aktive vitaminet. Egenproduksjonen under påvirkning av sollys reduseres når vi blir eldre og det er en av grunnene til at mange ofte har mangel på D-vitaminer. I tillegg er det få matvarer som inneholder D-vitaminer. Tran, fet fisk og rogn er de beste kildene. Det finnes også noe i H-melk og ost, samt margarin og lettmelk som er beriket med D-vitaminer. For å få nok bør du ta tran hver dag gjennom vinterhalvåret.

En blodprøve hos legen vil kunne fortelle deg om du har nok D-vitaminer i kroppen.





## B-vitaminer

Personer med Parkinsons sykdom kan ha lave nivåer av B-vitaminene B6, B12 og folat (folsyre). Dette skyldes ikke nødvendigvis at inntaket er for lite. Noen parkinsonmedisiner (de som inneholder levodopa) kan føre til at kroppen forbruker B6, B12 og folat i større grad enn normalt. Det er derfor viktig å følge med på dette gjennom jevnlig blodprøver. Hvis nivået er lavt kan legen skrive ut resept på B-vitamintilskudd.

Du kan også forsøke å dekke behovet gjennom maten. Vitamin B6 får vi fra kjøtt, fisk, sammalt mel og poteter. Vitamin B12 finnes bare i animalske matvarer som kjøtt, melk, egg og fisk. Folat finnes i mange ulike matvarer som grønnsaker, frukt og bær, brød og knekkebrød.



# NÆRINGSSTOFFER

– funksjon og kilder



| NÆRINGSSTOFFER: |                                                                                   | VIKTIG FOR:                        | KILDER:                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Karbohydrat     |  | Gir energi                         | Brød, mel, poteter, frukt, grønnsaker, sukker og sukrede matvarer |
| Protein         |  | Gir energi<br>Er byggemateriale    | Kjøtt, fisk, korn, brød, melk, ost og egg                         |
| Umettet fett    |  | Gir energi<br>Nødvendige fettsyrer | Oljer, fet fisk og hvitt kjøtt                                    |
| Mettet fett     |  | Gir energi                         | Smør, helmelk, ost og rødt kjøtt                                  |
| Kostfiber       |  | Viktig for fordøyelsen             | Grønnsaker, poteter, brød og kornvarer                            |



| NÆRINGSSTOFFER:   |                                                                                   | VIKTIG FOR:                                         | KILDER:                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Vitamin A         |  | Øyets funksjon.<br>Nødvendig for vekst og utvikling | Brød, mel, poteter, frukt, grønnsaker, sukker og sukrede matvarer   |
| Vitamin B-gruppen |  | Stoffskiftet, nervesystemet og bloddannelse.        | Grønne grønnsaker, brød og kornvarer, melk, ost, kjøtt, fisk og egg |
| Vitamin B6        |  | Stoffskiftet                                        | Kjøtt, fisk, sammalt mel og poteter.                                |
| Vitamin B12       |  | Utviklingen av røde blodceller                      | Finnes i animalske matvarer som kjøtt, melk, egg og fisk            |
| Folat             |  | Utviklingen av røde blodceller                      | Grønne grønnsaker, sitrusfrukter, brød og kornvarer                 |
| Vitamin C         |  | Celler og vev og for opptak av jern                 | Frukt, bær, grønnsaker og poteter                                   |

| NÆRINGSSTOFFER: |                                                                                   | VIKTIG FOR:                                                     | KILDER:                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Vitamin D       |  | At kroppen skal utnytte kalsium                                 | Sollys, tran, fet fisk, fiskelever, margarin og smør           |
| Vitamin E       |  | Celler og vev                                                   | Grønnsaker, kornprodukter og olje                              |
| Vitamin K       |  | Blodets evne til å koagulere                                    | Grønnsaker, spesielt grønne som brokkoli, rosenkål og grønnkål |
| Kalsium         |  | Skjelett, tenner, muskler og nervesystem                        | Alle melkeprodukter, grønne grønnsaker og nøtter               |
| Jern            |  | Er en del av de røde blodlegemene som fører oksygen til cellene | Brød, korn, kjøtt, innmat og poteter                           |
| Vann            |                                                                                   | Fordøyelsen og transport av næringsstoffer i kroppen            | Drikkevarer. De fleste matvarer inneholder også mye vann       |



# ERNÆRINGS- UTFORDRINGER







Både symptomer knyttet til parkinson og bivirkninger av medisiner kan bidra til ernæringsproblemer.

Personer som har parkinson kan ha økt energibehov på grunn av muskelspenninger, skjelvinger og ufrivillige bevegelser. I tillegg kan de motoriske symptomene føre til at spising tar lang tid, svelgefunksjonen reduseres og at fordøyelsessystemet påvirkes.

Parkinsonmedisiner kan gi bivirkninger som som munntørrehet, nedsatt matlyst, kvalme, nedsatt smak- og luktesans og forstoppelse.

Alt dette kan bidra til redusert mat- og drikkeinntak og dermed utilstrekkelig inntak av næringsstoffer.

Utfordringene ved å spise kan variere mye fra person til person. For mange er det viktig med en rolig og tilrettelagt atmosfære rundt måltidet. Stress forverrer ofte motoriske plager, og for noen kan nettopp måltider i sosiale sammenhenger være en kilde til stress. Snakk med dem du skal spise sammen med om hva du har behov for.

## Dette kan du gjøre selv

- Velg mat som krever lite bearbeiding på tallerkenen og som lett holder seg på skje eller gaffel
- Tilpass matens konsistens
- Glass og kopper kan fylles bare halvveis opp
- Sørg for å ha en god og oppreist sittestilling med stolen tett inntil bordet
- Hjelpemidler:
  - Tungt bestikk med godt gripeskift, for eksempel kniv med skarpe tagger
  - Kopper og glass som er stødige, tunge og gode å holde i
  - Tallerken med kant
  - Antiskliunderlag til tallerkenen
- Hør eventuelt med en ergoterapeut om hjelp til å finne hjelpemidler som passer akkurat for deg

## Forstoppelse

Tarmene elter og knar maten i en bølgende bevegelse ned mot endetarmen. Underveis bryter enzymer maten ned til enkle næringsstoffer som suges opp og transporteres via blodbanen til kroppen, mens avfallsstoffene blir til avføring. Denne elteprosessen styres av nervetråder som kommuniserer med musklene i tarmsystemet. Ved parkinson svekkes denne prosessen, noe som alene kan føre til forstoppelse.

Når tarmbevegelsene reduseres, vil det suges opp mer væske fra tarminnholdet enn vanlig, og konsistensen på tarminnholdet blir seigt, hardt og uformelig. Innholdet vil oppholde seg lenge i tarmen, og det kan dannes gasser som gir mageknip.

Bivirkninger av parkinsonmedisiner, kostholds faktorer, redusert bevegelsesevne og lite væskeinntak forverrer problemet. Hvis parkinson i seg selv er årsaken til forstoppelse, er det ikke alltid at de vanligste avføringsmedikamentene virker som forventet. Det er derfor lurt å forebygge forstoppelse så godt det lar seg gjøre.

Hvis tarmene og magen er full, oppstår kvalmeformnemmelse og magesmerter. Det er flere ting du kan gjøre slik at bevegelsene i tarmene ikke stopper opp.

Dersom ikke noe av dette fungerer, få råd på apoteket eller kontakt legen din.



## Dette kan du gjøre selv

- Drikk rikelig med væske, mer enn du tror, minimum to liter daglig
- Spis mat med mye fiber, ta eventuelt fibertilskudd, husk nok væske
- Vær i aktivitet
- Spis noe som smører tarmene, for eksempel svsker eller linfrø

## Munntørrhet

Mangel på spytt kan gjøre det vanskelig å tygge og svelge. Munntørrhet er ofte en bivirkning av medisiner. Mange opplever en vond smak i munnen og at maten smaker mindre enn tidligere.

Nedsatt eller endret spyttproduksjon fører til at beskyttelsesmekanismene i munnhulen ikke fungerer som de skal. Dette gir økt risiko for hull i tennene og betennelser i munnhulen. Hvis du har mye bakterier i munnhulen kan du få luftveisinfeksjoner. God tannhygiene er viktig.

I noen tilfeller kan du få dekket deler av tannlegebehandlingen ved munntørrhet. Snakk med din tannlege om dette.

Munntørrhet kan også føre til større mulighet for å få mat ned i lungene (aspirasjon).

## Dette kan du gjøre selv

- Drikk vann, både ved og utenom måltidene, gjerne med noe syrlig som for eksempel sitron
- Drikk litt til hver matbit. Det mykner maten og gjør det lettere å tygge og svelge
- Drikk juice eller spis noe lett ved medisininntak
- Sug på pastiller, sitrusfrukter, fryste bær eller druer
- Skyll munnen med saltvann, kok opp en teskje salt i en liter vann
- Puss tennene godt og bruk tannskyll med fluor
- Hør med tannlegen eller apoteket hva slags tannkrem du bør bruke
- Hør på apoteket om midler som øker spyttproduksjonen
- Husk at tørstedrikker med kullsyre, alkohol og sigaretter irriterer munnslimhinnen



## Nedsatt lukt og smak

Fordøyelsesprosessen igangsettes lenge før vi tygger maten. Lukt og syn av mat stimulerer sultfølelsen, tarmaktiviteten, produksjon av spytt og nedbrytende enzymer. Ved parkinson blir ofte smaks- og luktesansen tidlig redusert.

Noen opplever dette flere år før de oppdager andre symptomer. Samtidig, som en naturlig del av aldringsprosessen, vil smaks- og lukteceller reduseres. Også noen parkinsonmedisiner, har som bivirkning at de gir nedsatt lukt- og smakssans.

Som en følge av at smaksopplevelsen endrer seg, kan mat som tidligere har vært en favoritt, begynne å smake annerledes.



## Dette kan du gjøre selv

- Prøv varm mat som fremhever matens aroma
  - Eksperimenter med ulike typer krydder som kan øke smaksopplevelsen
  - Unngå matvarer som smaker vondt eller gjør spisingen vanskeligere
- 



## Svelgevansker

Svelgevansker (dysfagi) innebærer problemer med å føre mat og drikke fra munnen til magesekken.

Dette er relativt vanlig ved Parkinsons sykdom. Omtrent halvparten av alle personer med sykdommen har en eller annen form for svelgevansker, vanligvis i de senere stadiene av sykdommen.

Parkinsons sykdom gjør at muskulaturen i munnen og svelget svekkes og den normale svelgeresponsen blir forsinket. Redusert koordinasjon og svekkelse i leppe-, tunge- og kjevebevegelser, gir nedsett tygge- og eltekraft og reduserer kontroll over mat og drikke. Svekket svelge-

muskulatur kan medføre at mat blir liggende i svelget.

Forsinket svelgerespons kan føre til at drikke kommer for tidlig ned i svelget og havner i luftveiene i stedet for i spiserøret. Redusert svelgekraft resulterer også i samling av spytt i munnen og kan føre til sikling.

Vanlige symptomer på svelgevansker er hoste på grunn av mat eller drikke som setter seg i vrangstrupen og irritasjon i halsen etter måltidet. Dårlig ånde, som følge av at matrester samler seg i munnen, gjentatte luftveisinfeksjoner og grøtete stemme kan også være tegn på svelgevansker.



Hvis du har svelgevansker bør du spise når parkinsonmedisinene har best effekt.

Dersom svelgevansker er et problem, er det viktig med ro rundt måltidet.

Mangel på dopamin reduserer konsentrasjonen og tankevirksomheten og forverrer tygge- og svelgefunksjonen. Det kan være vanskelig for en med parkinson å forholde seg til mye på en gang, for eksempel både spising og snakking.

Et tverrfaglig team bør utrede og behandle svelgevansker. Logoped kan være til hjelp blant annet til kartlegging og innøving av svelgteknikker.

## Dette kan du gjøre selv

- Ha god sittestilling når du spiser
- Bøy hodet lett mot halsgropen idet maten svelges
- Spis på medikamenttopp, altså når medisinerne virker best
- Tilpass matens konsistens, spis gjerne mat med én konsistens av gangen
- Bruk rikelig mengde saus
- Fortykningsmiddel i tyntflytende væsker
- Oppsøk hjelp hos f.eks. logoped, fastlege eller nevrolog, slik at omfanget og årsaken blir kartlagt



# | FEILERNÆRING

Feilernæring er overskudd, mangel eller ubalanse i en persons inntak av energi og/eller næringsstoffer. Det omfatter derfor både underernæring og overvekt.

Underernæring er relativt vanlig ved parkinson. Det kan føre til tap av muskelmasse og styrke, og øke risikoen for sykdommer og infeksjoner.

Enkelte med parkinson kan også oppleve ufrivillig vekttoppgang.

### Ufrivillig vekttap og underernæring

Ufrivillig vekttap er et tegn på at du ikke får nok mat til å dekke energibehovet ditt. Det kan være mange årsaker til dette. Ved naturlig aldring eller sykdom påvirkes sultsenteret i hjernen. Lysten på mat blir redusert og følelsen av metthet kommer raskere enn før.

Mange som har parkinson beskriver også en følelse av at magen oppleves som full før de begynner å spise, ofte kombinert med en kvalmefornemmelse. En årsak til dette er forstyrrelser i bevegelsesmønstret i mage- og tarmkanalen, maten kommer ikke videre til tarmen. I en fase



av parkinson er musklene i kroppen ofte spente og jobber selv når kroppen er i ro. Dette øker kroppens næringsbehov og kan føre til at det oppstår ubalanse mellom næringsinntak og forbruk.

I tillegg kan en rekke andre symptomer ved parkinson påvirke evnen til å ta til seg mat. Nedsatt sultfølelse, raskere metthetsfølelse, kvalme, munntørrehet og svelgevansker kan føre til at du spiser for lite.

Det er viktig å forsøke å unngå underernæring siden det gjør deg mer utsatt for andre sykdommer og infeksjoner.

Hvis du ikke får dekket ditt energibehov gjennom vanlig mat, snakk med legen om dette. Det finnes gode produkter på apoteket som kan være til hjelp, for eksempel energipulver og ulike drikker som gir god tilførsel av næring.

## Dette kan du gjøre selv

- Spis lite og ofte
- Spis fett- og sukkerholdige matvarer
- Eksempler på hvordan du kan berike maten:
  - Smør i potetmos, til grønnsaker, brød, pasta og i grøt
  - Olje i dressing, grøt og saus
  - Fløte i saus, stuing, grøt, suppe, kakao, omelett og vaffelrøre
  - Rømme eller crème fraiche i saus, dressing og grøt
  - Eggeplomme i sauser, potetstappe og grøt
  - Ost på grateng, pizza, pasta, grønnsaker og i hvit saus

## Uønsket vektøkning

Uønsket vektøkning ved parkinson er mindre vanlig, men kan forekomme.

Parkinsonmedisiner og dyp hjernestimulering, kan ha impulskontrollforstyrrelser som bivirkning, for eksempel nattspising.

Behandlingen kan også føre til økt appetitt.

Vekten vår kan variere med så mye som en til to prosent i løpet av en dag. Derfor er en variasjon i vekt på pluss minus to kilo normalt. Vekten er til dels påvirket av hva vi spiste dagen før, om vi har hatt avføring og tidspunktet for veiing.

Det er vanlig å benytte kroppsmasseindeks (KMI) for å vurdere om noen er overvektig. Det er viktig å være klar over at det er normalt for eldre mennesker å ha høyere KMI enn yngre.

For de aller fleste med parkinson som opplever vektøkning er økningen forbigående og skyldes bedre symptomkontroll.

Direkte slanking for personer med sykdommer som parkinson er ikke anbefalt. I stedet kan du forsøke å forebygge uønsket vektøkning ved å spise et så balansert kosthold som mulig og å være fysisk aktiv.

## Dette kan du gjøre selv

- Tre hovedmåltider (frokost, lunsj og middag) hver dag.
- 1-2 mellommåltider ved behov.
- Tre porsjoner (å 150 g = 1 stor neve) grønnsaker, pluss to porsjoner frukt eller bær daglig.
- Tallerkenmodellen kan være et hjelpemiddel for å øke inntaket av grønnsaker, spesielt til middag:
  - en halv del med grønnsaker
  - en kvart del med fisk, kylling eller magert kjøtt
  - en kvart del med poteter, ris eller pasta
- De fleste som skal gå ned i vekt trenger å redusere samlet mengde godterier, kaker, boller, kjeks, sjokolade, is, snacks og alkohol.











# PROTEINOMFORDALT KOST

De mest effektive og vanligste medikamentene som brukes ved parkinson inneholder levodopa, som omdannes til dopamin i hjernen. Levodopa er bygd opp av aminosyrer. Aminosyrer er også byggesteinene i proteiner. Alle aminosyrene transporteres fra tarmen til blodet og deretter til hjernen.

Likheten mellom levodopa og proteiner kan skape konkurranse om opptak fra tarmen, hvor levodopa blir den tapende part. Enkelte merker derfor en forverring av symptomene etter å ha spist et proteinrikt måltid. Det kan hjelpe å ta medisiner en halvtime før du spiser. Da får medisinene et forsprang.

Studier har vist at personer med parkinson som har ujevn virkning av medisinene kan ha nytte av proteinomfordelt kost. Dette betyr ikke at proteininntaket skal reduseres, men omfordeles i løpet av dagen.

Anbefalt inntak av proteiner er 0,8 gram per kg kroppsvekt. En mann i alderen 61–75 år som veier 80 kg bør ha et daglig proteininntak på 65 gram. I proteinomfordelt kost skal mannen som veier 80 kg innta maksimalt 10 gram protein til frokost og lunsj. Resten, 55 gram, skal inntas til middag og kveldsmåltid.

Det er viktig å variere kosten, slik at den ikke blir for ensformig og kjedelig.

## Frokost og lunsj

Frokost og lunsj skal til sammen bestå av maksimalt 10 gram proteiner.

Unngå matvarer som egg, melk, kjøtt, fisk og brød. Spis proteinfattig brød, med pålegg som syltetøy, honning eller andre sukkerholdige påleggssorter.

Lunsjen kan bestå av en blandet salat med oljedressing og proteinfattig brød. Varm mat både smaker og metter mer, så et godt alternativ kan være stekte poteter med grønnsaker, eller en varm grønnsaksstuing servert med proteinfattig brød og smør.

Frukt anbefales som mellommåltid før middag.

Drikke kan være vann, juice, kaffe eller te med sukker.



## Middag og kveldsmåltid

Middags- og kveldsmåltidet skal til sammen bestå av 55 gram protein, og det er viktig å velge proteiner av god kvalitet.

Gode kilder til proteiner er egg, melk, kjøtt, fisk, brød og grønnsaker.

Middagen skal bestå av minst 150 gram rent kjøtt eller fisk. Tilbehør er poteter, ris eller pasta med grønnsaker og gjerne saus til.

Kveldsmaten kan bestå av vanlig grovt brød med for eksempel ost, kjøttpålegg, kokt egg

med ansjos eller laks og eggerøre. Varme smørbrød som ostesmørbrød med skinke eller karbonadesmørbrød med speilegg, eller en omelett med salat og brød, er gode alternativer.

Drikke til kveldsmåltidet kan være melk eller kakao.



## Utfordringer

For å unngå redusert muskelmasse og vekttap må energiinntaket være tilfredsstillende. Energibehovet er forskjellig avhengig av alder, kjønn og aktivitetsnivå.

Energibehovet synker med alderen, men det gjør ikke behovet for næringsstoffer.

Personer som spiser lite bør derfor sjekke blodstatus jevnlig. Ved dårlig jernstatus eller for lite vitamier i blodet kan det være behov for tilskudd, for eksempel i form av en multivitamin-tablett. Ved ned-satt matlyst og vekttap er det aktuelt med energiberiking av maten.

Proteinomfordelt kost må planlegges og følges opp sammen med en person med ernæringsbakgrunn slik at et balansert og næringsrikt kosthold kan sikres.



## MED PARKINSON PÅ KJØKKENET

Parkinson kan gi utfordringer knyttet til mat og drikke. I denne brosjyren finner du nyttig og kvalitetssikret informasjon om ernæringsbehov og kosthold.