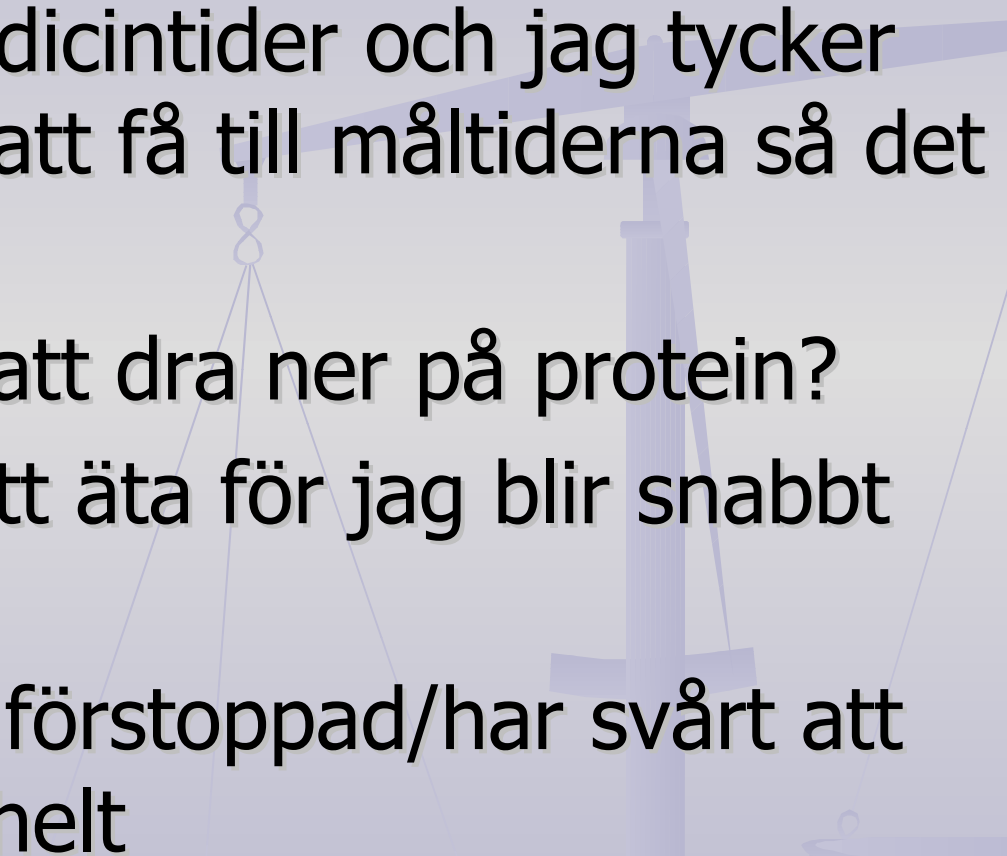




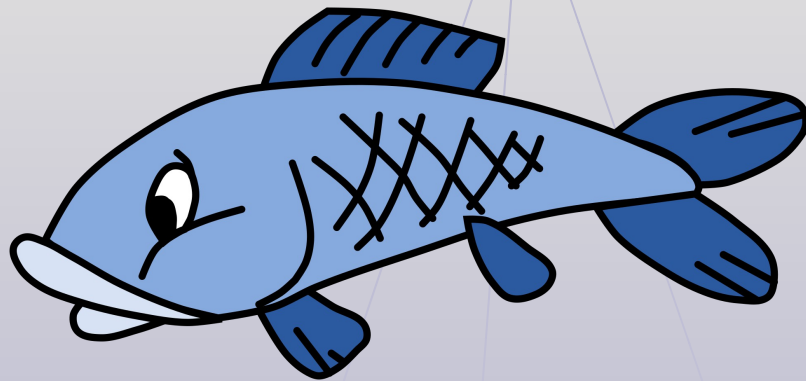
# KOST OCH MAG-TARMSYSTEMET



# Vanliga frågor/påståenden

- Jag har täta medicintider och jag tycker att det är svårt att få till måltiderna så det inte krockar
  - Hur gör jag för att dra ner på protein?
  - Det är jobbigt att äta för jag blir snabbt mätt
  - Jag känner mig förstoppad/har svårt att tömma tarmen helt
- 

Varför talas det om att man inte ska ta medicinen i samband med måltid och varför bör man undvika protein?

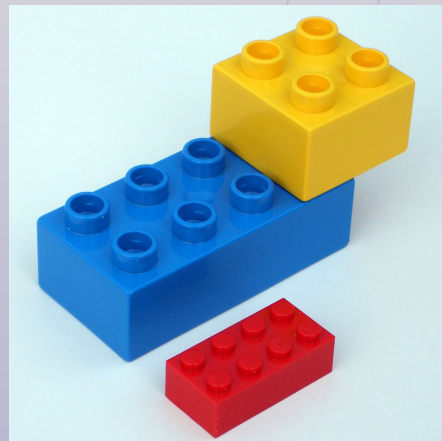


# Upptag av L-dopa

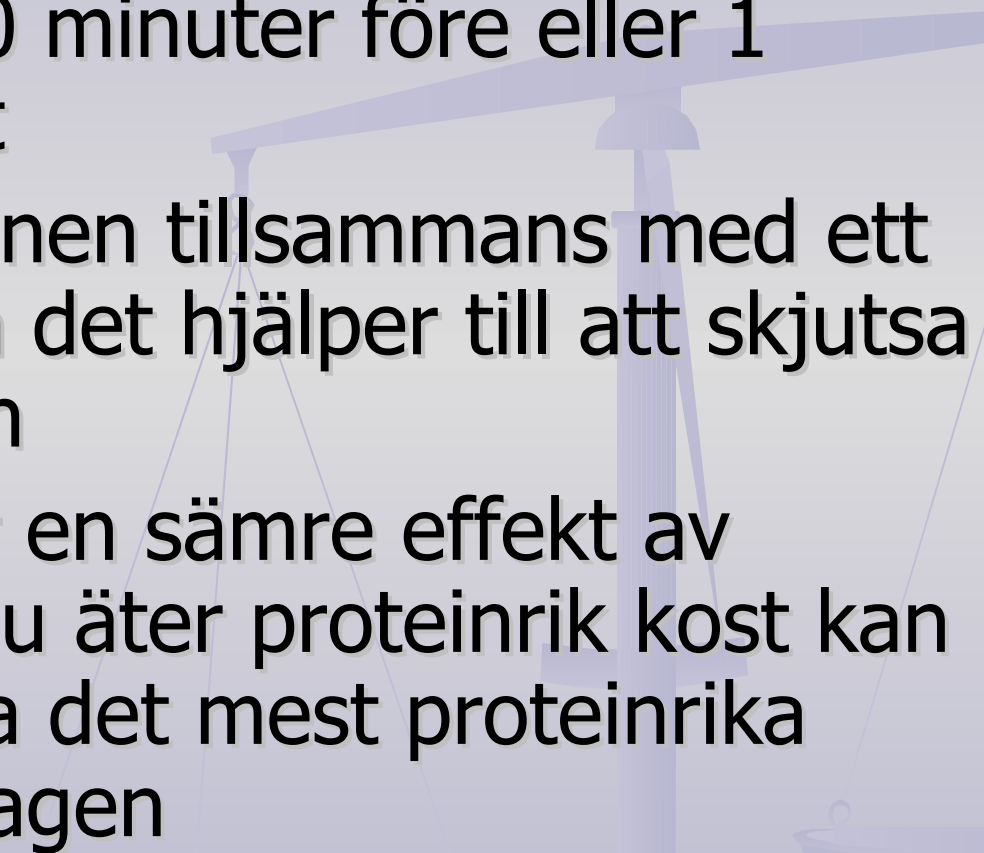
- Processen för att ta upp L-dopa är samma som den för att ta upp protein från föda
- Upptaget av L-dopa sker i den nedre delen av tolvfingertarmen medan proteiner från föda tas upp i hela tunntarmen
- Upptaget av L-dopa kan därför bli sämre om det intas tillsammans med proteinrik kost

# Men . . .

- Protein ingår i alla kroppens vävnadsceller. Hormoner, enzymer och viktiga delar av immunförsvaret består av protein
- Protein är en viktig beståndsdel för cellernas uppbyggnad och hela kroppens funktion



# Tips!

- Ta medicinen 30 minuter före eller 1 timme efter mat
  - Ta gärna medicinen tillsammans med ett stort glas vatten det hjälper till att skjutsa ner den i tarmen
  - Om du upplever en sämre effekt av medicinen när du äter proteinrik kost kan du försöka lägga det mest proteinrika målet sent på dagen
- 

# Det är inte bara kosten som är viktig för medicinupptaget



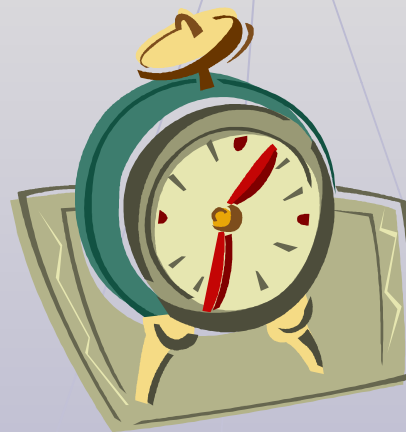
# Förstoppning

- En följd av parkinson kan vara att magsäcken tömmer sig sakta och att tarmarna rör sig långsamt detta kan leda till förstoppning
- Motoriska svårigheter kan leda till att du rör på dig mindre och det ökar risken för förstoppning





*"Hur lång en minut är beror helt på vilken sida om  
toalettdörren man befinner sig."  
(The Lutheran Journal)*



# Tips!

- Fiberrik kost kan minska risken för förstoppning men det förutsätter att du dricker tillräckligt
- Avföringen blir oftast mjukare om du får i dig mer vätska
- OBS! Att plötsligt börja dricka en stor mängd vätska kan leda till vätskebalansrubbingar.
- Rådgör alltid innan du lägger om dina vanor
- Fysisk aktivitet kan hålla igång tarmen
- Ta dig tid under toalettbesöket och sitt bekvämt

# Terminologi

- SNR = svenska näringsrekommendationer

Syftar till att ge riktlinjer för kost som utgör underlag för god hälsa (utifrån vad vi vet idag)

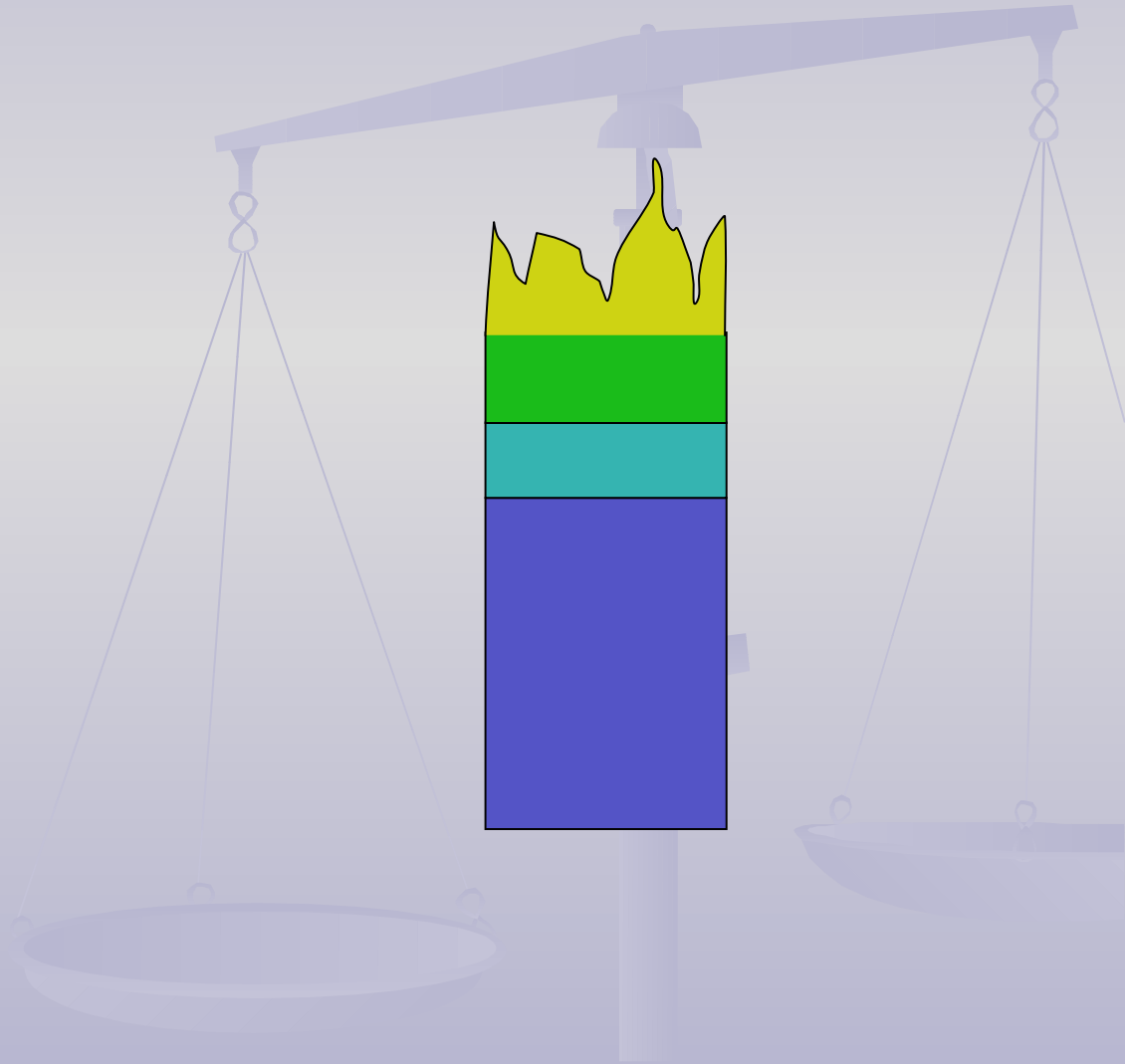
NNR = Nordiska näringsrekommendationer

Riktas till grupper av friska människor med låg till måttlig fysisk aktivitet

Dessa rekommendationer kan behöva justeras vid vissa sjukdomstillstånd

# Energibehov

- Muskelaktivitet
- Termisk effekt
- Uppvaknande
- Sömn

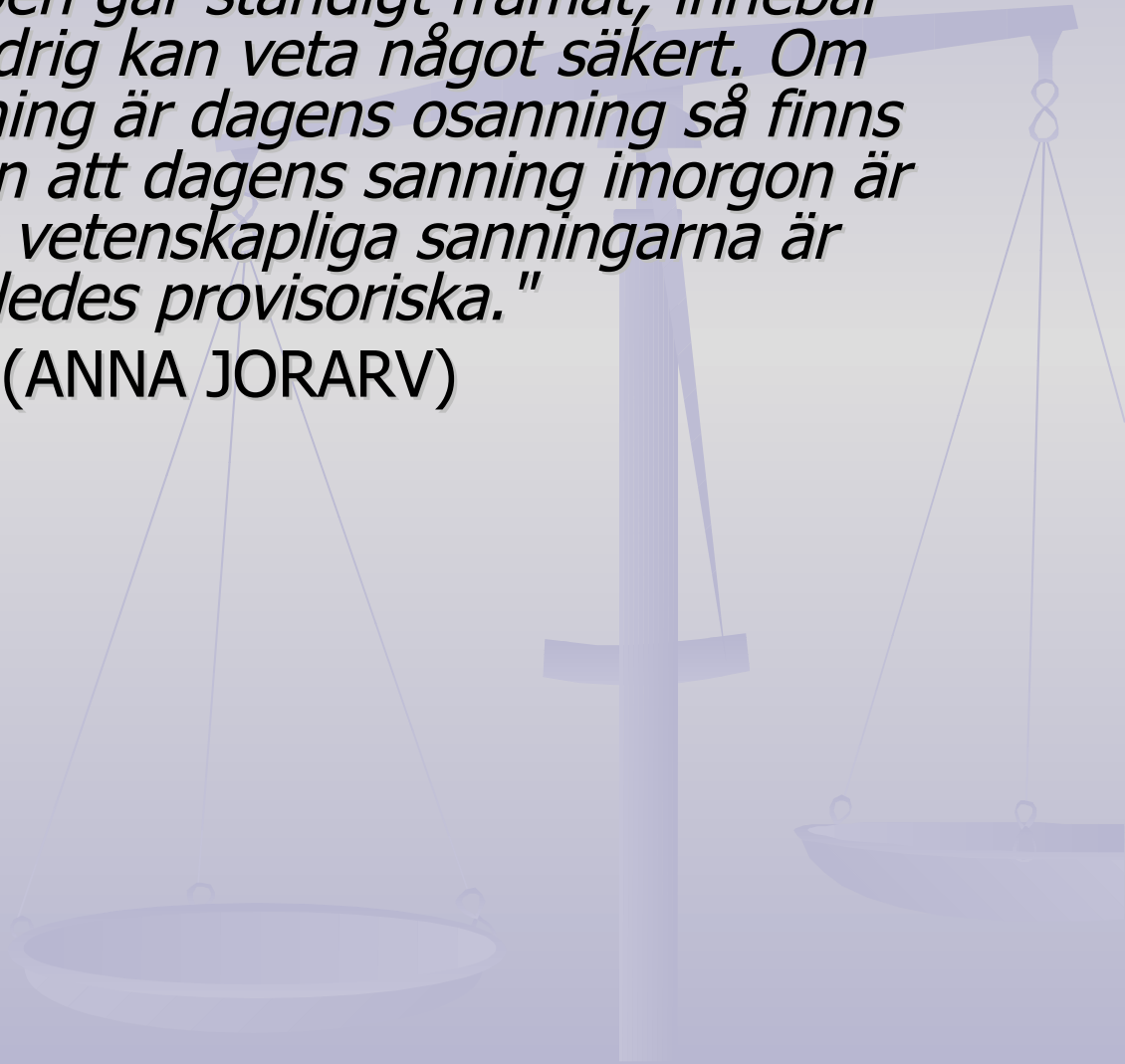


[livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se)



*"Om vetenskapen går ständigt framåt, innebär det ju att vi aldrig kan veta något säkert. Om gårdagens sanning är dagens osanning så finns det ju den risken att dagens sanning imorgon är osanning. De vetenskapliga sanningarna är således provisoriska."*

(ANNA JORARV)



# Glöm inte att du känner dig själv bäst!





Vanliga frågor/påståenden

Upptag av L-dopa

Men . . .

Tips!