



Unikt projekt med proteinförskjuten kost i Göteborg.

Kersti Yula

2004

Unikt projekt med proteinförskjuten kost i Göteborg.

De flesta med Parkinson står ju på någon Levodopamedicin: Madopark eller Sinemet. Det har visat sig att protein konkurrerar ut dopaminen i tarmen och hinner före till hjärnan. Det är därför det är så viktigt att ta L-dopamedicinen minst en halvtimme före måltid.

För att ytterligare minimera proteinets negativa effekt på medicineringen kan man förlägga de mer proteinrika måltiderna till senare delen av dagen och dessförinnan äta mest kolhydrater.

Parkinsonföreningen Väst hade turen att få kontakt med två dietiststuderande, Marie Gustavsson och Izabel Majoros, som ville undersöka vilken effekt proteinförskjuten kost kunde ha på en grupp parkinsonsjuka.

För att rätt utnyttja dessa ”fynd” ordnades en cirkel, där vi talade om kosten och fick undervisning om matens beståndsdelar.

Vi var tio som ville pröva proteinförskjuten kost under professionell ledning.

De blivande dietisterna – som skriver en 10-poängsuppsats om försöket – arbetade hårt på att förbereda oss. Var och en fick en personlig matsedel plus proteintabell och receptsamling. Under testveckan kunde vi närsomhelst ringa till Marie eller Izabel.

Som medicinskt sakkunnig hade de bakom sig doc. Martin Frizell.

Förskjuter proteinet gör man på så sätt att man väntar med att inta någon större mängd protein till efter kl 17. Fram till dess lagade vi och åt vegetariska rätter, eftersom kolhydraterna skulle överväga: t ex. rotfruktspytt, veg. råakor, purjolökssoppa.

Eftersom man skulle äta 5 ggr (inkl. två mellanmål), blev det inte mycket tid över till annat än att laga mat och äta!

Att lägga om kosten och bryta matvanor är ju inte helt lätt. På sikt skulle man nog ha kunnat vänja sig. Som det nu var, så mådde inte min mage riktigt bra av att plötsligt få den mesta belastningen framåt kvällen. Och saftsoppa i stället för filmjolk till frukost var den inte helt positiv till heller, även om havregröten gav en god mättnadskänsla länge.

Vilken effekt hade då den proteinförskjutna kosten? De flesta upplevde ingen större skillnad i sina symtom. Själv kände jag mig lättare under dagens vegetariska period och tyckte att både stelhet och darrningar minskade något.

Marie och Izabel underströk att dieten är avsedd för dem som medicinerat med L-dopa en längre tid och behöver få bättre effekt av medicinen utan att höja dosen.

En cirkeldeltagare märkte att han t o m kunde sänka sin dos till följd av proteinförskjutningen.

Han har prövat lite på egen hand förut och då följt den amerikanska boken Smart Medicine for Healthier Living. Han har t ex hoppat över kött och ägg tidigt på dagen

Det som denne man framför allt lärde sig av projektet var att han åt för lite kolhydrater förut.

Han blev mättare med den matsedel han fick nu och tänker fortsätta att äta på liknande sätt.

Alla var överens om att cirkeln och testveckan givit värdefull insikt om kostens betydelse.

Vi hoppas nu bara att det bland kommande dietiststuderande finns några som vill inrikta sig på Parkinson, så att fler kan få lära sig om och pröva proteinförskjuten kost.

Kersti Yula
PARKINSONFÖRENINGEN I VÅSTRA SVERIGE
e-post: parkinson.west@privat.utfors.se

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte.
Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Yula, K. (2004). Unikt projekt med proteinförskjuten kost i Göteborg. [Elektronisk].

Vårdalinstitutets Tematiska rum : Näring och ätande

Tillgänglig: www.vardalinstitutet.net, Tematiska rum.