

05. Alimentação e Nutrição

Alimentação Saudável na Doença de Parkinson

Uma dieta equilibrada fortalece o sistema imunológico, melhora a eficácia dos medicamentos e reduz sintomas como constipação e fadiga. A Michael J. Fox Foundation destaca que a nutrição pode ser uma ferramenta poderosa para o bem-estar geral:

■ RECOMENDAÇÕES GERAIS (MJFF + Parkinson's Foundation)

- Prefira dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas e proteínas magras.
- Inclua alimentos ricos em fibras (aveia, feijão, lentilha) para combater a constipação.
- Mantenha boa hidratação: ao menos 6–8 copos d'água por dia.
- Limite gorduras saturadas, açúcar refinado e alimentos ultraprocessados.
- Omega-3 (peixes, nozes, linhaça) tem papel protetor para o cérebro.

■ ATENÇÃO: Levodopa e Proteína (Parkinson's Foundation)

- Proteínas (carnes, laticínios, feijão) podem competir com a levodopa na absorção intestinal.
- Se notar piora dos sintomas após refeições ricas em proteína, converse com o médico.
- Estratégia comum: tomar a medicação 30–45 min antes das refeições.
- Nunca altere horários de medicação sem orientação médica.

Dificuldades de Deglutição (Disfagia)

- Corte alimentos em pedaços pequenos
- Prefira texturas macias ou pastosas
- Sente-se ereto para comer
- Não se apresse — coma devagar
- Evite distrações durante as refeições
- Use canudos para líquidos finos se necessário
- Consulte fonoaudiólogo se houver engasgos frequentes
- Engrossantes podem ser necessários