



Kostråd for deg med Parkinson

1

Maten er vårt drivstoff

- Appetitt og energibehov
- Lukt, smak og matglede
- Håndfunksjon og evnen til å spise
- Tygging og svelging
- Mage- og tarmfunksjon
- Vekt og muskelmasse
- Effekten av levodopa



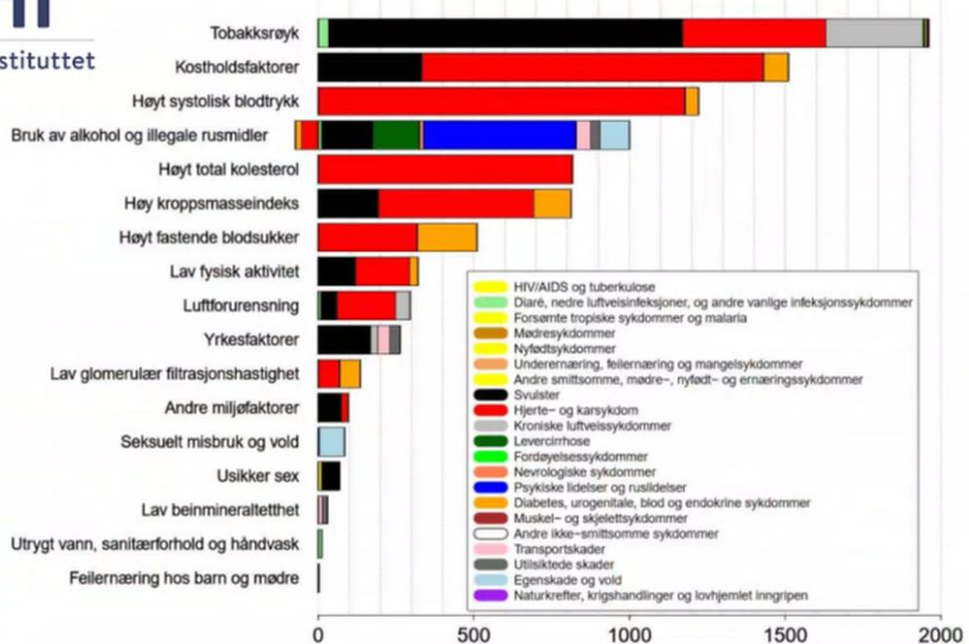
2

Hvorfor bør vi spise sunt?

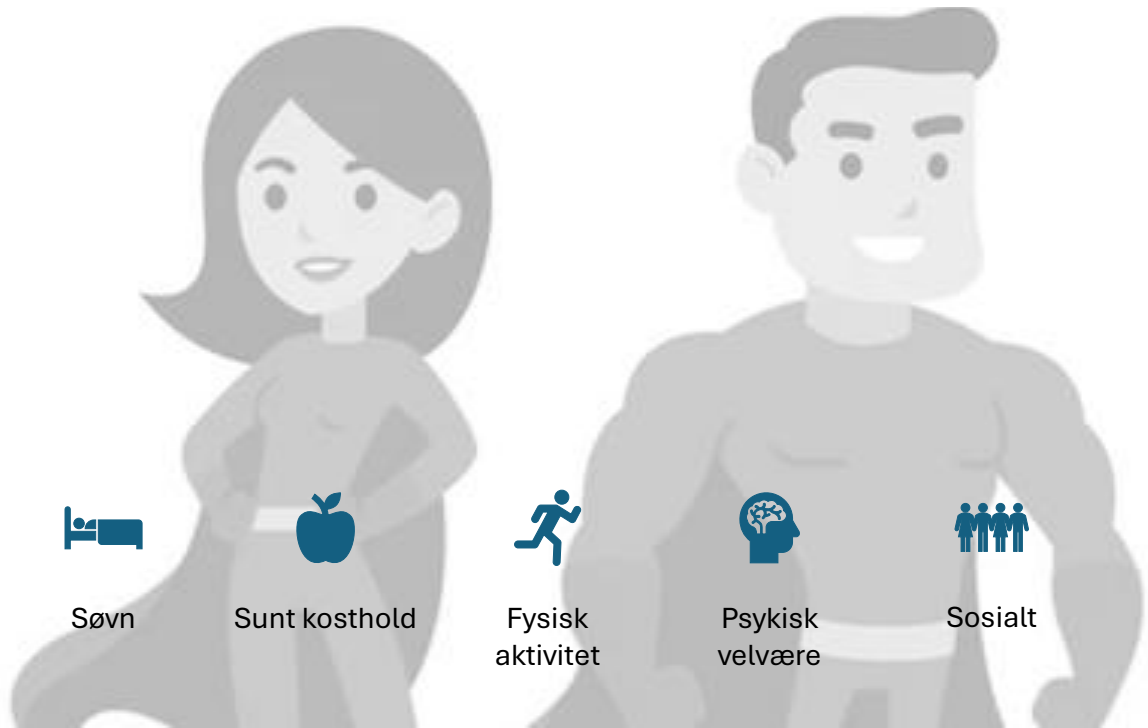


3

Dødsfall før 70 år for begge kjønn som kan tilskrives risikofaktorer



4



5



6

Hva er sunt?



7



Hvor mye



Hvor ofte



8

Kostrådene



Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede



Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider



La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag



Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt



Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett



Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses

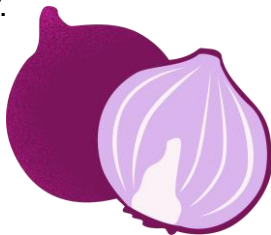


Drikk vann!

9

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Frukt, bær eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid. Det er anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner hver dag. Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker.



500–800
gram daglig

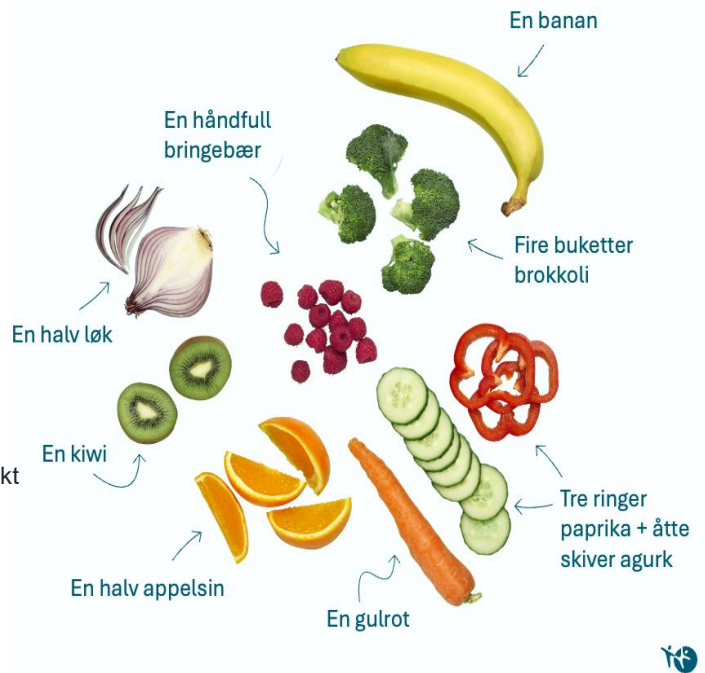
Fem til åtte porsjoner



10

Hvorfor?

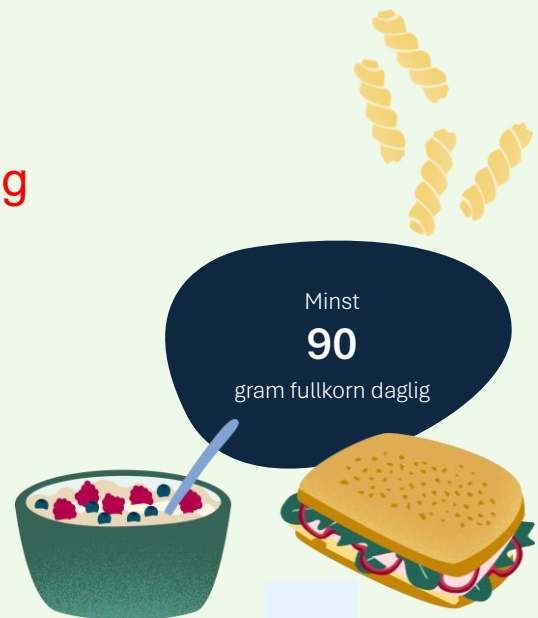
- Velg fargerikt
- Variasjon av vitaminer, mineraler og antioksidanter
- Fiber og volum
- Energifattig- lettere å holde gunstig kroppsvekt
- Lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, ulike kreftformer, diabetes type 2



11

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

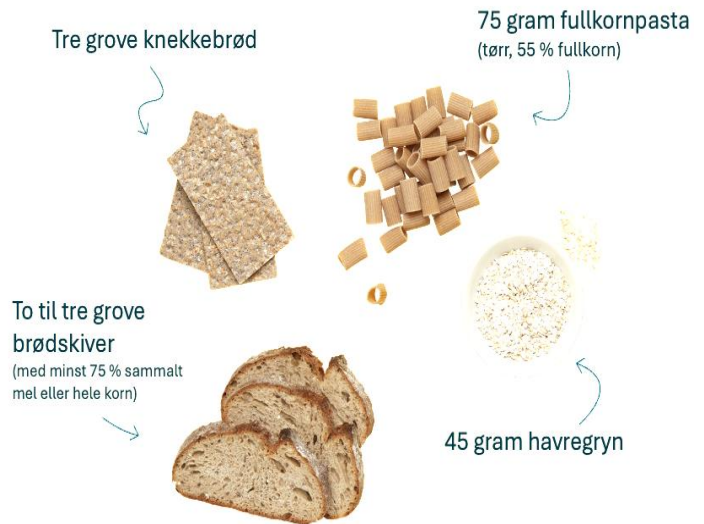
Det er anbefalt å spise grovt brød, grovt knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkornspasta eller andre fullkornsprodukter som en del av minst to måltider hver dag.



12

Hvorfor?

- Fullkorn bidrar med kostfiber og mange vitaminer og mineraler
- Metthet
- Langsom blodsukkerstigning
- God fordøyelse
- Et høyt inntak av fullkorn reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer, kreft i tykk- og endetarm, diabetes type 2 og for tidlig død.



13

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

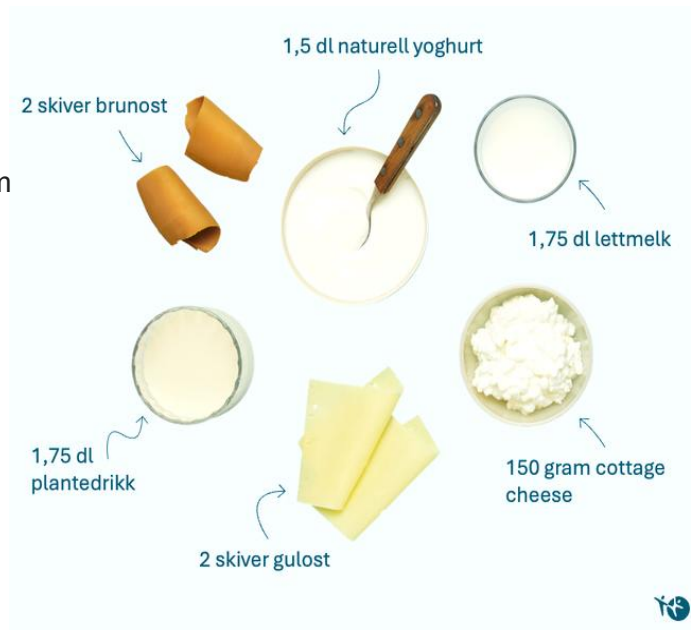
Det er anbefalt å drikke eller spise tre porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag. Velg varianter med mindre fett. Melk og meieriprodukter er viktige kilder til kalsium og jod.



14

Hvorfor?

- Mer enn 60 % av inntaket av kalsium og jod kommer fra melk og meieriprodukter
- Inntaket av fete meieriprodukter (helveit, fløte, helfet ost og smør) bør begrenses og erstattes med matvarer som inneholder lite mettet fett
- Magre meieriprodukter reduserer risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer og kreft i tykk- og endetarm



15

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt

Velg fisk og sjømat til middag to til tre ganger i uken og gjerne som pålegg. Bruk bønner, linser og erter som middag eller som tilbehør.

Fisk og sjømat, bønner, linser, erter, egg og rent kjøtt er gode kilder til flere viktige næringsstoffer.

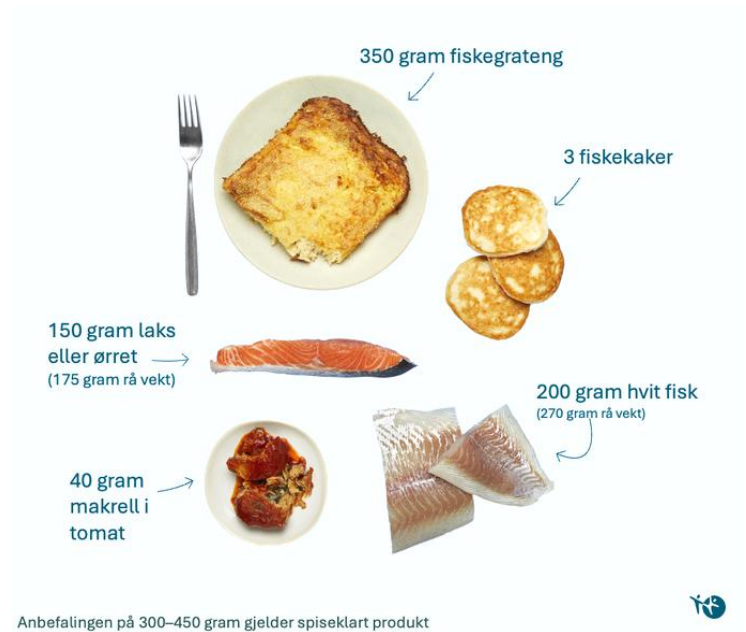
Begrens rødt kjøtt og spis minst mulig bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.



16

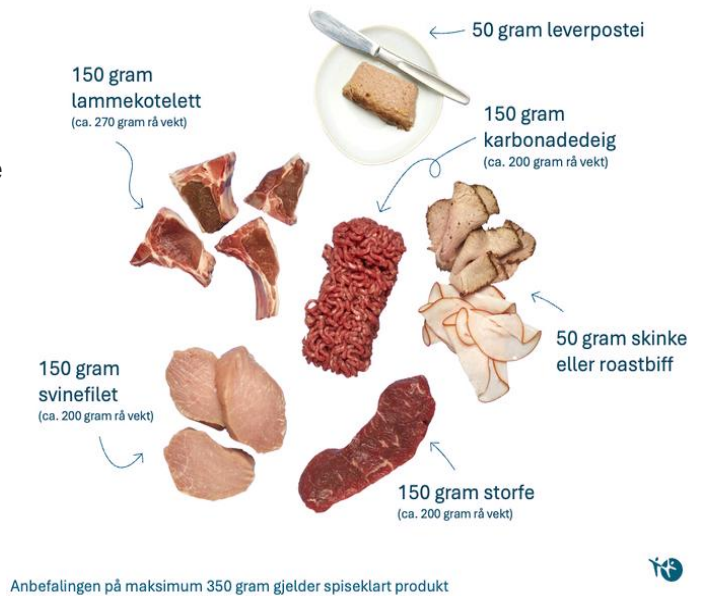
Hvorfor?

- Fisk og annen sjømat er viktige kilder til umettet fett, omega-3-fettsyrer, vitamin B12, vitamin D, jod, selen og protein
- Reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer og dødelighet
- Reduserer risiko for kognitiv svekkelse blant voksne.
- Variasjon i proteinkilde



17

- Rødt kjøtt er næringstett og bidrar med protein, jern, vitamin B12, andre B-vitaminer og sink i kostholdet.
- Inntak av rødt kjøtt er assosiert med økt risiko for å utvikle tykk- og endetarmskreft, det kan også øke risiko for hjerte- og karsykdommer



18

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses

Det er anbefalt å begrense inntaket av godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakevarer som kaker og boller. I et variert og sunt kosthold er det rom for disse matvarene av og til, og i små mengder.



19

Drikk vann!

Det er anbefalt å drikke vann når du er tørst, til måltider og ved fysisk aktivitet. Drikke med sukker, som brus, energidrikk, saft og iste, bør begrenses.

Inntaket av alkohol bør være så lavt som mulig ut fra et helseperspektiv.



Drikk minst mulig alkohol
for helsens skyld

20

Hva vet vi om kostråd for Parkinson?



21

13

Hvorfor er ernæring viktig ved Parkinson?

Riktig mat og måltidsvaner kan gjøre en stor forskjell for helse, energi og livskvalitet.

1 Støtter hjerne og kropp  Næringsrik mat gir hjernen byggesteiner og kan bidra til å bremse sykdomsutviklingen og støtte kognitiv funksjon.	2 Stabil energi og muskelfunksjon  Riktig ernæring bidrar til bedre muskelstyrke, utholdenhet og balanse – og gjør det lettere å være fysisk aktiv.	3 Bedre effekt av medisinen  Proteiner kan påvirke opptaket av Parkinson-medisiner. Gode måltidsrutiner kan gi jevnere effekt gjennom dagen.	4 Forebygger komplikasjoner  Vanlige utfordringer som forstoppelse, vektendring, tygge- og svelgevansker kan reduseres med riktig kosthold og væske.	5 Opprettholder vekt og styrke  Tilpasset kosthold sikrer nok energi og protein, som bidrar til å bevare vekt, muskelmasse og immunforsvar.	6 Bedre livskvalitet  Gode matopplevelser, matglede og felles måltider gir bedre livskvalitet – for både kropp og sinn.
--	---	--	--	--	---



Et variert og næringsrikt kosthold tilpasset dine behov kan støtte både sykdomskontroll, funksjon og livskvalitet.



Skelly AC et al., Mov Disord, 2015; Skelly AC et al., Mov Disord, 2023.
PMID: 36523020

22

Forskning på kosthold og Parkinson

MIND-kosthold og Parkinson (2021)

Kilde: Metcalfe-Roach et al. Movement Disorders, 2021;36:977–984. doi:10.1002/mds.28464

23

KOSTHOLD OG PARKINSON

MIDDELHAVSKOSTHOLD

24

TARM-HJERNE-AKSEN OG PARKINSON

Tarmen og hjernen kommuniserer kontinuerlig – og begge påvirkes ved Parkinson.

1. PARKINSON PÅVIRKER OG TARMEN



Mage-tarm-plager er svært vanlige ved Parkinson.

Forstoppelse, oppblåsthet og langsom tarmtømming er typisk.



Forstoppelse kan opptre mange år før de motoriske symptomene og regnes som et vanlig ikke-motorisk symptom.



God tarmfunksjon er viktig for komfort, næringsopptak og livskvalitet.

25



KOSTRÅD VED PARKINSON

Riktig mat – til riktig tid – hver dag

Små valg
i hverdagen
gjør stor
forskjell



Støtter hjerne og kropp



Gir energi og bedre funksjon



Fremmer god tarmhelse



Styrker immunforsvar og muskelmasse

1 SPIS VARIERT OG PLANTEBASERT	2 FOKUS PÅ FIBER OG FULLKORN	3 NOK PROTEIN – HELE DAGEN	4 GODE FETTKILDER	5 DRIKK NOK	6 TILPASS TIDSPUNKT OG MÅLTIDER
					
• Minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. • Velg ulike farger og typer. • Velg et kosthold som ligner MIND- eller middelhavskostholdet.	• Fullkorn, belgvekster, frukt, bær, grønnsaker, nøtter og frø gir fiber som: ✓ fremmer god tarmfunksjon ✓ forebygger forstoppelse ✓ gir jevnere energi	• Viktig for muskelstyrke, funksjon og motstandskraft. • Fordel proteinkilder jevnt utover dagen: fisk, kylling, egg, magre meieriprodukter, bønner/linser, nøtter og frø.	• Velg umettet fett fremfor mettet fett. • Bruk oliven- eller rapsolje, spis fet fisk 2-3 ganger i uken, nøtter og avokado.	• Væske er viktig for energi, konsentrasjon og for å forebygge forstoppelse. • Sikt på 1,5–2 liter væske hver dag.	• Protein kan påvirke opptaket av Parkinson-medisiner. • Prøv å ta medisinen 30–60 min før eller 1–2 timer etter måltid med mye protein. • Spis regelmessige måltider og unngå lange pauser.



Hold deg i bevegelse
Fysisk aktivitet styrker kropp og hjerne og gir bedre balanse, styrke og humør.



Ta vare på tarmen
Regelmessige måltider, nok fiber og væske, og bevegelse kan lindre forstoppelse.



Oppretthold sunn vekt
Pass på at du får i deg nok næring, spesielt hvis du har redusert matlyst eller går ned i vekt.



Lag mat fra bunnen
Bruk mest mulig ferske råvarer og begrens ultraprosesert mat.



Søvn og stress
God søvn og lavt stress støtter både hjerne, matlyst og tarmfunksjon.



Spis sammen
Måltider i fellesskap gir bedre matglede og kan gjøre det lettere å spise nok.

HUSK HOVEDBUDSKAPET

Et variert, planterikt kosthold med fullkorn, fiber, gode fettkilder og nok protein – sammen med regelmessige måltider, væske og fysisk aktivitet – kan bidra til bedre symptomkontroll, funksjon og livskvalitet ved Parkinson.

TRENGER DU HJELP?

Spør gjerne lege, sykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog.



Kilder: Aarsland D et al., Lancet Neurol, 2017. Skelly AC et al., Mov Disord, 2023. Rees K et al., Nutrients, 2021. EFNS guideline on nutrition in neurological disorders, 2018.

26

Hva er ekstra viktig å tenke på for eldre?

Proteinbehov



Voksne:
0,8-1,0 gram per kilo
kroppsvekt

Eldre over 65 år:
1-1,2 gram per kilo kroppsvekt

Vitamin D



Eldre over 75 år:
20 µg per dag

Vann



Tørstefølelsen svekkes
med alderen

Fiberrik mat



27

Næringsstoffer det kan bli litt for lite av ved Parkinson

- Utfordring ved bruk av jerntilskudd (pluss vitamin C)
- B-vitaminer



28

Ernæringsmessige utfordringer ved Parkinson



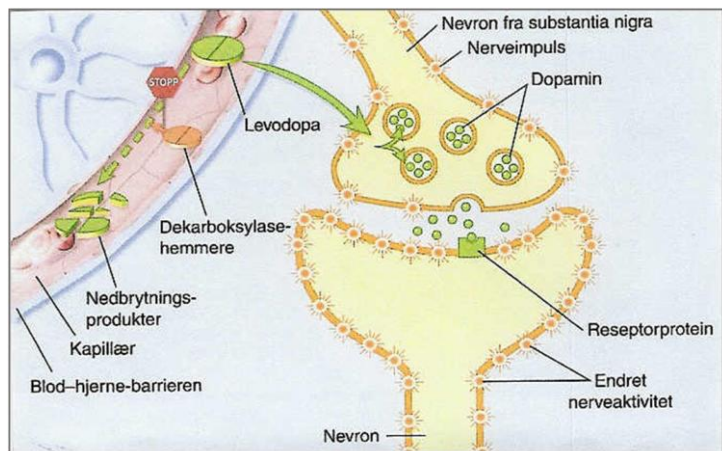
29

Protein- medisin- konkurranse

- Proteinene i maten spaltes
 - Aminosyrer
- Levodopapreparater (Sinemet, Madopar, Stalevo)

Ta medisiner ½ til 1 time før et måltidet for å unngå konkurranse mellom maten og medisinene

- Ikke ta medisiner med melk



30

Ernæringsutfordringer



Underernæring

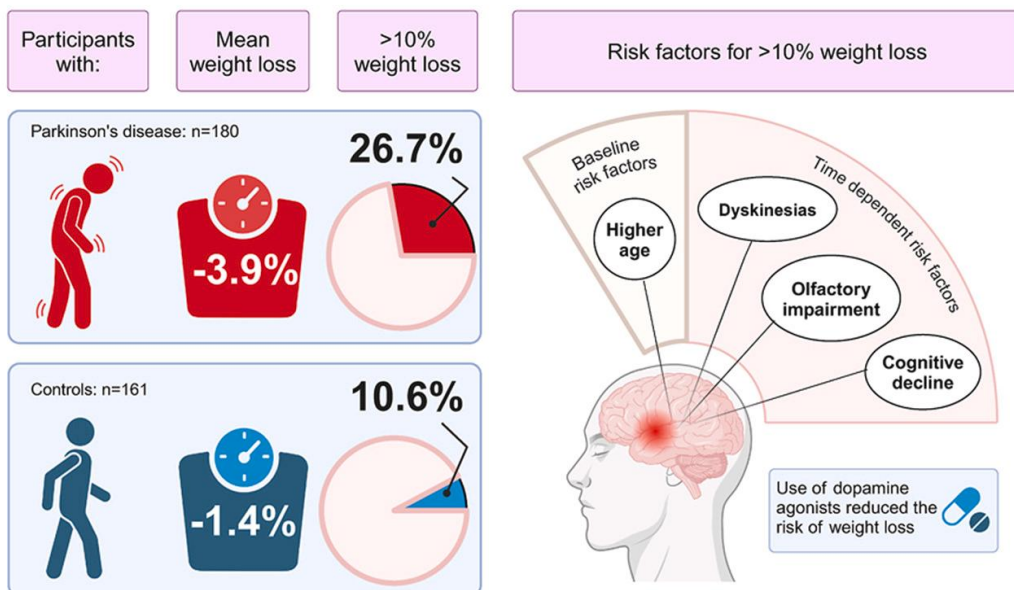
- Nedsatt sultfølelse
- Raskere metthetsfølelse
- Kvalme, dårlig matlyst
- Manglende energi

Tiltak

- Berike maten
- Spise lite og ofte
- Ta medisiner med litt mat eller juice
- Ernæringsdrikker

31

Risk factors and evolution of weight loss in Parkinson's disease: a 9-year population-based study



Adapted from "Circular Diagram with Brain", by BioRender.com (2024). Retrieved from <https://app.biorender.com/biorender-templates>

32

Ernæringsutfordringer

Forstoppelse

- Elteprosessen styres av nervetråder som kommuniserer med musklene i tarmen
- Sugers opp mer væske fra tarminnholdet

Tiltak

- Rikelig væskeinntak
- Nok fiber (obs! væske)
- Svsker, linfrø
- Fysisk aktivitet
- Avførende midler



33

Ernæringsutfordringer

Spise- og svelgevansker (dysfagi)

- Muskulaturen i munnen og svelget svekkes
- Redusert kontroll over mat og drikke i munnen
- Mat kommer ned i luftrøret

Tiltak

- Tilpass matens konsistens
- Spis på medikamenttopp
- Ro rundt måltidet (ikke snakke og spise samtidig)
- God sittestilling



34

Ernæringsutfordringer

Nedsatt lukt og smak

- Naturlig som en del av aldringsprosessen
- Bivirkning av levodopapraparater

Tiltak

- Stimulere de sansene som ikke er svekket
- Krydder, urter
- Fargerik mat
- Varm mat fremhever aroma
- Erstatte mat som har endret smak



35

Ernæringsutfordringer

Munntørighet

- Bivirkning av medikamenter
- Mangel på spytt gjør det vanskelig å tygge og svelge

Tiltak

- Ta medisiner med juice
- Pastiller, suge på frosne bær
- Vann med sitron
- Myke saftige matvarer som kan moses
- Saus på maten
- Medikamenter som øker spyttproduksjonen



36

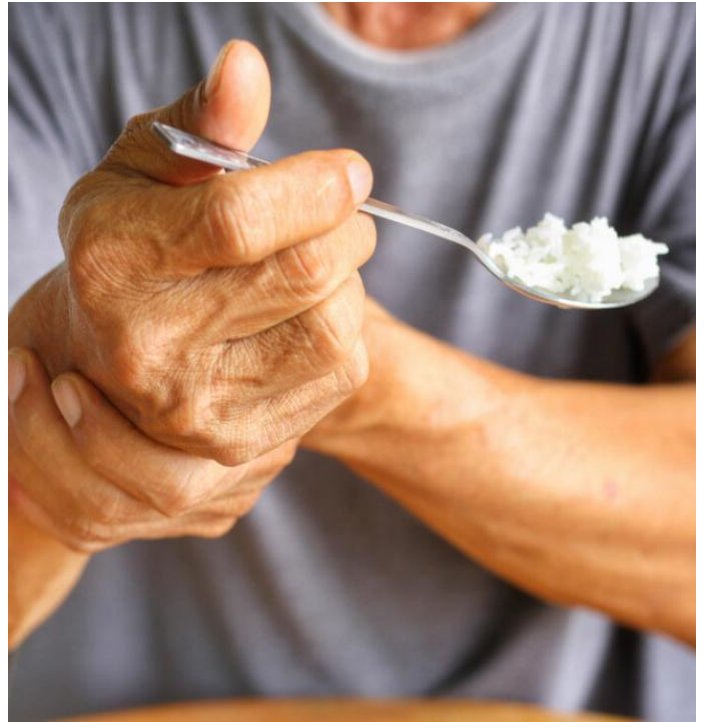
Ernæringsutfordringer

Motoriske symptomer

- Skjelvinger, langsomme bevegelser og muskelstivhet

Tiltak

- Mat som krever lite bearbeiding på tallerkenen
- Tilpass matens konsistens
- Tungt bestikk med godt gripeskift
- Kniv med skarpe takker
- Kopper og glass som er gode å holde i
- Antisklislag under tallerkenen



37



Hvor starter jeg og
hvordan får jeg det til?

38

Hva velger du?



39

Hva velger du?



40



Det er RUTINER og IKKE VANER som virkelig flytter fjell

41



Øystein Pettersen • Følger

Pappa, ektemann og en ekte mann med lidenskap for fasettene bak det å skape...
1u • Redigert •

...

Det er RUTINER og IKKE VANER som virkelig flytter fjell.

Opp gjennom årene har mange sagt til meg at jeg måtte ha en del ekstreme og gode vaner som toppidrettsutøver. På det har jeg alltid svart nei. Det er ikke vanene mine som gir meg resultater. Det er rutinene.

De gode resultatene mine gjenspeilte rutinene mine. Når jeg hadde mindre gode resultater, gjenspeilte de ofte litt for dårlige rutiner. Men aldri vaner. Det er dårlige rutiner som hindrer oss, ikke dårlige vaner.

Hva er forskjellen på en vane og rutine?

Vaner er ting jeg gjør uten å tenke over det. Rutiner er bevisste valg og bevisste handlinger.

ALDRI har jeg noensinne gått ut på en økt, gjort et godt stykke arbeid og kommet inn uten å ha vært det bevisst. Aldri.

Det er alltid RUTINER som ligger bak det du gjør som er viktig. Så er jo spørsmålet, har du GODE eller DÅRLIGE rutiner. For konsekvensene av rutinene dine legger grunnlaget for resultatene dine.



42