



DINH DƯỠNG TRONG BỆNH LÝ PARKINSON



I. KHÁI NIỆM VỀ BỆNH PARKINSON

Bệnh Parkinson là một rối loạn thoái hóa thần kinh mạn tính, tiến triển chậm, ảnh hưởng chủ yếu đến hệ vận động. Bệnh xảy ra do sự thoái hóa và mất dần các tế bào thần kinh sản xuất dopamine tại vùng chất đen (substantia nigra) của não.



II. NGUYÊN NHÂN VÀ YẾU TỐ NGUY CƠ

Hiện nay, nguyên nhân chính xác của Parkinson chưa được xác định hoàn toàn. Tuy nhiên, các yếu tố sau được ghi nhận có liên quan:

1. Yếu tố tuổi tác

- Thường gặp ở người trên 60 tuổi.
- Nguy cơ tăng dần theo tuổi.

2. Yếu tố di truyền

- Khoảng 10–15% trường hợp có liên quan đến đột biến gen.
- Người có tiền sử gia đình mắc bệnh có nguy cơ cao hơn.

3. Yếu tố môi trường

- Tiếp xúc thuốc trừ sâu, kim loại nặng
- Ô nhiễm môi trường
- Chấn thương sọ não lặp lại

4. Cơ chế bệnh sinh

- Tích tụ protein alpha-synuclein bất thường (thể Lewy)
- Stress oxy hóa
- Rối loạn chức năng ty thể
- Phản ứng viêm thần kinh

Theo hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế, việc kiểm soát yếu tố nguy cơ và phát hiện sớm đóng vai trò quan trọng trong quản lý bệnh.



III. BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH PARKINSON

Nếu không kiểm soát tốt, Parkinson có thể gây nhiều biến chứng nghiêm trọng:

1. Biến chứng vận động

- Tăng nguy cơ té ngã → gãy xương
- Co rút cơ
- Mất khả năng tự chăm sóc

2. Biến chứng nuốt

- Khó nuốt
- Sặc thức ăn
- Viêm phổi hít

3. Suy dinh dưỡng

Do:

- Giảm cảm giác ngon miệng
- Khó nhai nuốt
- Tăng tiêu hao năng lượng do run
- Tương tác thuốc – thực phẩm

4. Rối loạn tâm thần

- Sa sút trí tuệ
- Ảo giác
- Trầm cảm nặng

5. Biến chứng do thuốc

Thuốc điều trị chính là Levodopa. Tuy nhiên dùng kéo dài có thể gây:

- Loạn động
- Hiện tượng "bật – tắt"

IV. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN PARKINSON

1. Dinh dưỡng cân bằng và đầy đủ năng lượng

- Mục tiêu: duy trì cân nặng hợp lý, tránh sụt cân không chủ ý.
- Năng lượng cần cung cấp đủ theo nhu cầu cá thể, thường khoảng 30–35 kcal/kg cân nặng/ngày (tùy mức độ hoạt động và giai đoạn bệnh).
- Người bệnh Parkinson dễ hao năng lượng do run và co cứng cơ, nên cần đủ năng lượng để dự trữ, duy trì hoạt động tế bào cơ và não bộ.

2. Chia nhỏ bữa ăn mỗi ngày

- Nên chia 5–6 bữa/ngày thay vì 3 bữa lớn để giảm gánh nặng khó nuốt, tăng hấp thu và giữ mức đường huyết ổn định.
- Bữa ăn nhỏ giúp người bệnh ăn được nhiều hơn mà không gây mệt mỏi.
- Ăn đều thời điểm giúp ích cho việc phối hợp với thời điểm uống thuốc điều trị (đặc biệt với Levodopa). Nên uống trước khi ăn 30-60 phút hoặc sau ăn 1-2 giờ. Tránh uống Levodopa với sữa, trà, cà phê, thức ăn giàu đạm.
- Chế biến thức ăn mềm, dễ nuốt.

3. Điều chỉnh loại và thời gian protein

- Protein có thể cạnh tranh với thuốc Levodopa trong hấp thu và vận chuyển vào não. → Vì vậy, cần điều chỉnh:
- Không dùng lượng protein lớn cùng lúc với khi uống thuốc Levodopa.



- Có thể dồn nguồn protein vào bữa tối hoặc bữa phụ cách xa thời điểm uống thuốc.

Nguồn protein nên ưu tiên:

- Thịt trắng nạc (gà, cá), đậu, sữa – giúp cung cấp acid amin thiết yếu, đồng thời ít mỡ bão hòa.

4. Nhóm chất dinh dưỡng cần chú ý

4.1 Chất xơ và nước – hỗ trợ tiêu hóa

Táo bón là triệu chứng thường gặp ở bệnh Parkinson do giảm vận động ruột và tác dụng phụ thuốc. → Người bệnh nên tăng chất xơ từ:

- Rau xanh (bông cải xanh, rau cải, cải bó xôi...).
- Trái cây tươi (cam, bưởi, chuối...).
- Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, ngô, yến mạch...).
- Các loại đậu (đậu nành, đậu đen...).

Đồng thời uống đủ 1,5–2 lít nước/ngày để giúp chất xơ hoạt động hiệu quả, giảm nguy cơ táo bón.

4.2 Chất chống oxy hóa

Stress oxy hóa là một yếu tố góp phần vào thoái hóa tế bào thần kinh. → Người bệnh nên bổ sung các món giàu chất chống oxy hóa như:

- Trái cây tươi giàu vitamin C (cam, kiwi...).
- Rau nhiều màu (cà rốt, bông cải, rau bina).
- Thực phẩm giàu vitamin E (hạt hướng dương, hạnh nhân).
- Các nguồn giàu polyphenol (trà xanh).

Những chất này giúp bảo vệ tế bào thần kinh và hỗ trợ hệ miễn dịch, đồng thời góp phần giảm viêm hệ thống.

4.3 Omega-3 và chất béo lành mạnh

Acid béo Omega-3 từ thực phẩm giúp duy trì chức năng màng tế bào não và tăng cường chống viêm:

- Cá hồi, cá thu, cá ngừ giàu Omega-3.

- Dầu ô-liu nguyên chất. → Tránh thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ, chất béo bão hòa và đồ chế biến sẵn.

4.4 Vitamin D và canxi

Người bệnh Parkinson dễ bị té ngã và giảm khối lượng xương do ít vận động.

- Bổ sung vitamin D qua ánh nắng ban mai, thực phẩm giàu vitamin D và sữa / các sản phẩm từ sữa.

- Canxi từ sữa, sữa chua, rau xanh giúp duy trì mật độ xương.



