

## DECALOGO NUTRIZIONE PARKINSON



1. Alimentazione regolare (non saltare i pasti e fare sempre colazione)
2. Spostare l'assunzione delle proteine animali e vegetali a cena (carne, pesce, uova, formaggio, legumi)
3. Rispettare un adeguato regime alimentare
  - a. Proteine 0.8-1 g/kg di peso ideale
  - b. Carboidrati 55-65% delle calorie totali
  - c. Lipidi 25-30% delle calorie totali (limitando i saturi)
  - d. Fibre 25-30 g/die
4. Apporto calorico adeguato allo stile di vita
5. Sufficiente apporto di liquidi (per stipsi, ipotensione, disidratazione)
6. Adeguata copertura dei fabbisogni e dei sali e vitamine
7. Verificare la copertura dei fabbisogni di calcio 1200-1500 mg/die e di ferro 10 mg/die
8. Per la stipsi:
  - a. Due porzioni di verdura e di frutta al giorno
  - b. Eventuale uso di prodotti integrali e di integratori di fibre
  - c. Incrementare quando possibile l'attività motoria
9. Attenzione alla difficoltà di deglutizione/tosse durante l'assunzione di alimenti liquidi o solidi particolari (grissini, minestra)
10. No **"FAI DA TE"**: rivolgersi ad uno specialista per una dieta individualizzata!