

帕金森病与营养

良好的营养对于保持最佳生活状态至关重要，尤其是对帕金森病（PD）患者而言。然而，某些帕金森症状可能会影响患者保持合理营养摄入的能力，因此了解疾病对饮食可能造成的多重影响，并掌握确保获得最佳营养和热量的具体措施尤为重要——这能帮助您保持强健的体魄。营养不良可能引发一系列本可避免的健康问题，因此请及时与您的主治医生沟通，最好还能咨询营养师或注册膳食专家，以确保您的饮食科学、健康。

帕金森病患者的最佳饮食是什么？

地中海饮食和MIND饮食

地中海饮食的特点是注重植物性食物，包括蔬菜、水果、全谷物、豆类和坚果，同时添加适量的低脂蛋白质如鸡肉和鱼肉，并以橄榄油为主要脂肪来源。

一些大脑健康的支持者提出，结合地中海饮食法和防治高血压饮食法（DASH饮食）的MIND饮食（地中海-神经退行性延迟干预饮食），可能对大脑健康有益。这两种饮食方式都与改善大脑健康有关，包括降低老年人患帕金森病的风险并延缓症状发展。最新研究表明，帕金森病患者若在确诊前坚持MIND饮食或地中海饮食，可能会推迟帕金森病症状的出现时间。

实际上，地中海饮食和MIND饮食存在诸多相似之处。

MIND饮食包含了10类推荐食物和5类忌口食物。

10类推荐食物包括：

- 绿叶蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝）
- 其他各类蔬菜
- 浆果类水果（如蓝莓、草莓）

- 坚果
- 橄榄油
- 全谷物
- 鱼类
- 豆类（如豆腐、豆浆）
- 禽肉（如鸡肉、鸭肉）
- 葡萄酒（每日不超过一杯）

需限制摄入的5类食物包括：

- 黄油/人造黄油
- 奶酪
- 红肉（如牛肉、猪肉）
- 油炸食品
- 甜食（如蛋糕、糖果）

益生菌

益生菌是含有微生物（如细菌或酵母）的食品或营养补充剂。这些微生物有助于维持健康的微生物组（生活在人体肠道内的数万亿微生物），并调节身体的免疫反应。益生菌可见于某些酸奶以及粉末和药丸形式的补充剂中。

针对帕金森病患者的益生菌临床试验表明，益生菌类补充剂有助于改善便秘症状。此外，益生菌或可缓解小肠细菌过度生长的症状——该病症表现为小肠内细菌异常增殖，导致腹痛、腹胀、慢性腹泻及体重减轻等问题。建议咨询主治医师，以评估补充益生菌对您是否适宜。

抗氧化剂

众多食物和补充剂都具有抗氧化特性——即能够抵御可能损伤细胞的自由基或活性氧物质。富含水果、蔬菜、浆果、全谷物、坚果和种子的

帕金森病与营养

饮食通常含有丰富的抗氧化剂（这也是地中海饮食和MIND饮食的特点），并能带来多种健康益处，包括对帕金森病患者大脑健康的保护作用。在亚洲饮食中，绿茶、生姜、大蒜、黄豆、黑芝麻等传统食材同样富含天然抗氧化成分。这些食材不仅能带来多种健康益处，包括对帕金森病患者大脑健康的保护作用，还更符合亚洲人的饮食习惯和口味。

然而，要证明食物或补充剂中的某种特定抗氧化剂确实能够预防帕金森病或延缓其病情发展，目前仍存在很大困难。因此，医学界并不推荐所有帕金森病患者统一服用某种特定的抗氧化食物或补充剂。相关研究仍在进行中。

维生素

维生素是人体所需的重要微量营养素。在饮食均衡的情况下，人体通常能够获取足够的必需维生素。但部分维生素（如维生素D和维生素B12）较难通过日常饮食足量摄取。若怀疑体内某种维生素水平偏低，医生可通过血液检测确认，并根据结果建议是否需要补充维生素制剂。

- **维生素D**有两种来源——饮食和阳光照射。含维生素D的食物并不多，因此我们70%-80%的维生素D需要通过阳光照射获取（阳光中的紫外线B会将皮肤中的类固醇前体转化为维生素D）。这对于行动不便的人，尤其是生活在寒冷气候地区的人来说可能比较困难。维生素D在体内发挥着多种作用，包括帮助从食物中吸收钙质以及促进骨骼矿化。对于帕金森病患者来说，由于他们跌倒风险较高，需要预防骨折，因此强健的骨骼尤为重要。想要通过饮食获取维生素D，可以尝试：天然含有维生素D的食物：三文鱼、罐装金枪鱼、干香菇、黑木耳、鸡蛋黄 强化添加维生素D的食品：牛奶、酸奶、橙汁等

- **维生素B12**。随着年龄增长，人体从食物中吸收维生素B12的能力会逐渐减弱。缺乏维生素B12的症状包括：抑郁、疲劳、认知能力下降、四肢无力和刺痛感。由于纯植物性饮食很难获取足够的维生素B12，建议多食用富含维生素B12的食物，如牛肉、鸡肉、鱼类、乳制品和蛋类。此外，也可选择添加了维生素B12的食品，如一些早餐麦片等。

帕金森病如何影响患者的营养摄入？

帕金森病会给维持良好营养状况带来特殊挑战。及时发现这些问题能帮助您保持最佳体能。

吞咽困难

随着病情发展，患者可能出现吞咽困难（医学上称为“吞咽障碍”），这可能导致进食不足和呛咳风险。若您怀疑自己存在吞咽问题，应及时咨询医生，医生会转介您至言语治疗师处进行评估。通过专业的吞咽功能评估可以明确问题性质，而吞咽治疗能有效改善吞咽功能。此外，言语治疗师还会为您推荐最适合的食物选择。采取这些措施可以降低呛咳风险，让进食过程更愉快，同时减少非自愿性体重下降和其他不适症状的发生几率。

胃排空延迟

帕金森病可能导致胃排空延迟（又称胃轻瘫），即食物通过胃部的速度减慢。这种情况会引起腹痛、恶心、腹胀和胀气等症状，进而导致食欲下降和热量摄入不足。此外，胃排空延迟还会影响药物吸收，比如药物可能滞留在胃中，或无法按时进入小肠被吸收，导致药物起效时间延长（即“关期”时间增加）。虽然止吐药物可以缓解胃排空延迟，但必须谨慎选择，因为某些止吐药可能加重帕金森症状，对患者是禁忌的。胃排空延迟的治疗较为复杂，可能需要就诊消化科专科医生。

帕金森病与营养

便秘

便秘是帕金森病患者常见的非运动症状，在疾病早期就可能出现，有时甚至比运动症状更早发生。和胃排空延迟（发生在胃部）类似，帕金森病也会导致大肠蠕动减慢，从而引发便秘。

以下因素会加重便秘问题：

- 饮水量不足
- 不良饮食习惯
- 运动量减少
- 药物副作用

便秘会导致食欲不振、腹胀等症状，如果不及处理，还可能引发肠梗阻等严重并发症。

预防和治疗建议：

- ✓ 每天摄入25-35克膳食纤维（可通过水果、蔬菜和全谷物获取）
- ✓ 保证足够的饮水量（对伴有体位性低血压的患者尤其重要）
- ✓ 如果通过饮食调整无法改善，可咨询神经科医生选择合适的通便药物

注：体位性低血压（即变换体位时出现的低血压）也是帕金森病常见的非运动症状之一。

蛋白质效应

用于改善帕金森病运动症状的左旋多巴类药物主要通过小肠吸收。部分帕金森病患者在摄入含蛋白质食物的同时服用左旋多巴，可能会降低药物在小肠的吸收率，从而减弱药效。这种现象被称为“蛋白质效应”。

对于这类患者，建议通过以下方式调整饮食以优化药物吸收：

- 将每日蛋白质的主要摄入时间安排在晚间（此时对运动功能的要求相对较低）

- 咨询主治医师或注册营养师，制定个性化的饮食方案
- 保持均衡饮食的同时，避免蛋白质摄入影响药效

（注：蛋白质效应并非所有患者都会出现，建议在专业医疗人员指导下进行调整。）

其他营养障碍

帕金森病伴随的其他症状也可能影响食欲和备餐能力，进而导致营养摄入不足，这些症状包括：

- 口腔干燥
- 抑郁情绪
- 淡漠或缺乏动力
- 认知功能障碍
- 运动症状
- 嗅觉减退

改善营养摄入的第一步是明确影响进食的具体因素。建议您：

1. 详细记录这些症状的出现情况
2. 与主治医生讨论症状对饮食的影响程度
3. 使用APDA症状追踪应用（App Store/Google Play 可免费下载）进行监测。美国帕金森病协会提供的这款工具可帮助系统化管理症状记录。
4. 或自行通过清单记录症状

营养不良会对健康造成哪些严重影响？

营养不良可能从多个方面显著影响您的生活质量。

体重减轻

体重减轻是帕金森病患者常见的问题，因为疾病症状可能影响营养摄入。需要注意的是，**体重减轻**是非特异性症状，可能是其他医学问题的表现

帕金森病与营养

(不一定是帕金森病导致)，因此不能未经医学检查就假定是由帕金森病引起的。然而，如果检查没有发现其他原因，体重减轻就可能归因于帕金森病本身。除了帕金森病导致营养摄入不足的各种挑战外，震颤和不由自主运动还会增加能量消耗，这意味着患者消耗的热量可能比意识到的要多。体重减轻与生活质量下降、骨折率增加以及帕金森病进展加快有关，因此找出体重减轻的原因并尝试解决很重要。通过摄入高热量健康食物（如芝麻酱和花生酱等坚果酱，椰浆和椰子油，牛油果，红豆沙和绿豆沙等豆类制品，以及黑芝麻糊等）来增加热量摄入可能有所帮助。营养师或注册营养师可以根据您的具体情况帮助您做出明智的食物选择。

残疾加重

营养不良可能导致疲劳、无力、身体虚弱和整体功能障碍程度加重。此外，营养不良还会阻碍从其他疾病或感染中恢复的过程。对于亚洲老年患者而言，传统饮食中的营养密集型食物如芝麻糊、红枣枸杞汤、发酵豆制品（味噌、纳豆）以及药膳粥品（山药粥、莲子粥）等，既能提供充足营养，又符合饮食习惯和消化特点，有助于改善营养状况。

良好的营养至关重要

合理的营养摄入对帕金森病患者的整体状况至关重要。值得庆幸的是，饮食是您可以自主掌控的一个方面。通过积极的饮食调整，您能够改善身体状况、保持体力，从而提升生活质量。

需要特别注意的是，在出现任何新发或加重的帕金森症状时，或在进行重大饮食调整前，请务必咨询您的医疗团队。

全国总部

American Parkinson Disease
Association

PO Box 61420
Staten Island, NY 10306

电话: 800-223-2732

网站: apdaparkinson.org

电子邮件: apda@apdaparkinson.org



AMERICAN
PARKINSON DISEASE
ASSOCIATION
Strength in optimism. Hope in progress.



APDA 出版物

APDA 制作了大量的免费信息宣传册和情况说明书，以帮助您和您所爱的人了解帕金森病。我们的出版物提供英语、西班牙语和汉语版本。您可在我们的网站上下载此类出版物: apdaparkinson.org/resources。您可致电 800-223-2732，请我们给您邮寄纸质版资料。

© 2025 American Parkinson Disease
Association

本文中所含信息仅供读者参考，不可作为医疗建议使用，而应与患者的医疗团队讨论。内容截至出版日期准确无误。如需获取最新资讯，请访问 APDA 官网: apdaparkinson.org/resources。

2025年5月

请关注我们的社交媒体

