

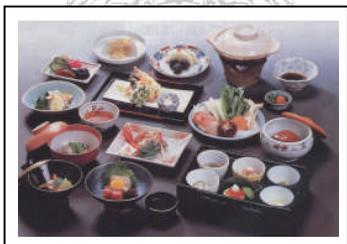


巴金森氏病的營養療法

巴金森氏病的營養療法

台大醫院神經部巴金森氏病研究室

營養師林雅恩



多年來科學家已發現：營養與健康有著密不可分的關係，營養狀況良好的人，對於疾病、環境、壓力等抵抗力也較強。因此現在有許多被稱為使用自然療法的醫生，就是藉著改善營養狀況的方法，配合某些食物本身特殊的療效，來教導病人對抗疾病。近來文獻報告也顯示，攝取完整充足的營養素可以增強人體的免疫系統，並降低老化的速率。因此，要幫助病情





巴金森氏病的營養療法

的控制及改善個人的營養狀況，就必須從養成正確的個人飲食習慣和選擇適當的食物開始。

人體必須攝取的營養素可分為六大類，包括醣類(即碳水化合物)、蛋白質、脂質(包括各種脂肪酸和膽固醇等)、維生素(即維他命)、礦物質(包括鐵、鈣、鈉、鉀等元素)和水，各在人體中有不同的功用。一般說來，我國行政院衛生署依照美國食品與藥物管理局(Food and Drug Administration, FDA)之研究結果來修定的每日營養素建議量(Recommended Daily Nutrient Allowance, RDNA)可用來決定一般人一天該吃進多少的食物。但是因為藥物和食物會有互相影響的現象，所以對於巴金森氏病的患者來說，則必須先以此“每日營養素建議量”(RDNA)作為飲食參考的藍圖後再加以修改。

因此在設計為巴金森氏病患者的營養需求考量之下，並根據行政院衛生署制定的“中華民國每日飲食指南”(民國83年制定)，將食物分為6類：

(一) 奶類及其製品(包括優酪乳、乳酪等)：

每日建議量：1/2 1杯 (每杯 = 240 毫升 = 奶粉 3 湯匙 25-30g)

除了擁有豐富的蛋白質之外，還含有很多鈣





巴金森氏病的營養療法

要幫助病情的控制及改善個人的營養狀況，就必須從養成正確的個人飲食習慣和選擇適當的食物開始。

質和維生素 B₂，且在台灣地區國民營養調查中顯示，國人飲食中普遍缺乏維生素 B₂ 及鈣質，即是因為牛奶攝取不足。但是也由於奶類含大量且豐富的蛋白質，故巴金森氏病患應斟酌飲用，並不是禁止喝牛奶，而是需注意飲用的量、次數和時間，應與服藥的時間錯開 2 4 小時，或是用作點心使用，或 2 天喝一次牛奶以補充足夠的鈣質及維生素。

(二) 肉魚蛋豆類：

每日建議量：2 4 份 (每份 = 各式肉類 1 兩 = 2/3 塊盒裝豆腐 = 1 個全蛋 = 半隻大雞腿肉 = 2 塊小豆干 = 一杯 240 毫升豆漿)

主要提供蛋白質和一些脂溶性維生素，但是由於近年來國人普遍營養過剩(即指蛋白質和脂質攝取過多)，且蛋白質中的長鏈中性胺基酸(Large Neutral amino acid, LNAA)會與多巴胺製劑藥物(Dopaminergic drugs, 如左多巴 Levodopa)相互競爭人體消化管道內的消化吸收作用，所以若食用大量的蛋白質，則對此類藥物的吸收及代謝會有所影響。因此這也是為何建議巴金森氏病患者在飲食上使用





巴金森氏病的營養療法

低蛋白治療飲食的原因(一般健康者每日建議攝取量為 4 5 份)。

另外內臟類、雞皮、豬皮、肥肉(包括梅花肉、五花肉等)、牛腩、香腸、熱狗、豬肉鬆、丸子類(旗魚丸、花枝丸、虱目魚丸、包肉魚丸等)及豬蹄膀等，由於膽固醇及脂肪含量較高，不應經常食用。

(三) 主食類：

每日建議量：2 3 碗飯 (每碗飯 = 2 碗麵 = 2 碗稀飯 = 4 片土司 = 4 個小餐包 = 1 個中型饅頭 = 4/3 個燒餅 = 16 張餃子皮 = 360g 約 1.5 個馬鈴薯 = 1 根 150g 玉米 = 80g 豆類，如紅豆、綠豆等)

米麵等穀類食品含有豐富澱粉、醣類及多種必須營養素，是人體最理想的熱量來源，故五穀應作為三餐的主食。但此類食物中亦含有不可忽視之蛋白質，故巴病病人在選用上應注意量的攝取(一般健康者每日建議量為 3 6 碗飯)及食物種類的選用，如冬粉、涼粉皮、粉條、愛玉、仙草或其他市售之低氮澱粉類食品，因蛋白質含量較其他主食為低，故可多加利用。





巴金森氏病的營養療法

巴金森病患者不應經常食用膽固醇及脂肪含量較高的食物



(四) 蔬菜類：

每日建議量：2 3 碟 (每碟 = 各式蔬菜 100 公克)

蔬菜是提供維生素、礦物質及膳食纖維的重要來源，維生素是人體內許多重要代謝機制中不可或缺的成分之一，礦物質則是許多人體組織構造生長的原料，膳食纖維則可幫助腸蠕動、促進體內益菌叢的生長及改善便秘，因此蔬菜類的好處多多，而國人攝取量普遍不足，故在選用上可多加考量，一般而言顏色越深越綠者、所含維生素 A、C、鈣、鐵則越多。但某些蔬菜，如香菇、豆菜類(四季豆、豌豆夾等)、莧菜類、蕃薯葉等之蛋白質含量較高，因此巴病病患在選用上應注意。

(五) 水果類：

每日建議量：1/2 2 份 (每份 = 1 個小蘋果 = 1 個柳丁 = 1 個加州李 = 1 個椪柑 = 1 個小水蜜桃 = 180g 紅西瓜 = 1/2 小香蕉 = 3 個蓮霧 = 半個泰國蕃石榴 = 9 個櫻桃 = 13 個葡萄)

水果類主要提供維生素及礦物質，若使用在烹調上也可增進食慾及飽足感。





巴金森氏病的營養療法

(六) 油脂類：

每日建議量：2 3 份（每份 = 1 茶匙植物油或動物油 = 2 茶匙沙拉醬 = 10 粒花生 = 5 粒腰果 = 40 粒瓜子 = 1 片培根 = 4 湯匙酪梨 = 2 茶匙芝麻）

巴金森病患者控制飲食的目的，是為了要讓藥效發揮的更完全。

脂質主要提供熱量及構成人體細胞膜及脂蛋白，是不可或缺的營養素之一，但由於國人平均攝取皆屬過量，因此建議烹調時注意油量的斟酌，最好使用量匙。

對於巴金森氏病患者來說，相關的飲食研究對策均於應特別注意蛋白質的攝取量，甚至有些專家報告指出應限制在每日攝取每公斤體重 0.5g 蛋白質，或在早餐及午餐中完全不食用含蛋白質的食物，一直到晚上才食用此類食物。但是根據“每日營養建議量” (RDNA)，每日至少應攝取每公斤體重 0.8g 蛋白質，而且考量長期這樣的飲食，對於老年防止負氮平衡的狀況，實在有不利的影響。在 1998 年，美國麻省理工學院的 E.M.Berry 等人對於老年患者的治療飲食中做相關的研究，他們發現若蛋白質:碳水化合物以 1:5 為比例（每日攝取每公斤 16g 蛋白質）的飲食型態時，血中 Levodopa 及競爭的長鏈中性胺基酸 (Large Neutral amino





巴金森氏病的營養療法

acid, LNAA) 之濃度會在飲食後 2 小時內都維持穩定的狀態，這個結果表示均衡的飲食狀態並不會影響藥物的吸收，反而可能加強藥效對行動表現的能力。反而言之，若完全捨棄人體必須獲得的蛋白質，而只在飲食中考慮碳水化合物的攝取，可能會由於大量的藥物急速地進入大腦，而導致左多巴的毒性反應(signs of levodopa toxicity, 如 dyskinesias 異動症)。

另外，巴金森氏病屬於慢性病，長期服用藥物及本身因病導致運動困難、吞嚥困難的影響，會使得巴病病患食慾不振、消化吸收不良而導致體重下降且瘦肌肉組織的減少。有些研究報告指出，可能由於荷爾蒙及代謝調節的關係，這個現象尤其在女性更為明顯。因此雖然近年來有文獻報告指出，吃的少可能對神經性疾病的發生有保護性作用，但對於日漸消瘦的巴病患者而言，均衡的飲食和維持理想的體重才是長遠的營養對策。控制飲食的目的只是為了要讓藥效發揮的更完全，就如同以胰島素與飲食配合來控制糖尿病一樣，巴病患者也可配合食物與藥物的服用時間，與營養師及醫師共同依個人的身體狀況評估最適合的均衡飲食攝取量，如此方能控制病情並達到良好生活品質的目的。



參考文獻：

1121. E.M. Berry, J.H. Growdon, J.J. Wurtman, B. Caballero,





巴金森氏病的營養療法

- and R.J. Wurtman, MD. “A balanced carbohydrate: protein diet in the management of Parkinson’s disease.” *Neurology*, 1991; 41:1295-7.
2. Durrieu G, Llau M.E., Rascol O., Senard J.M., Rascol A., Montastruc J.L., “Parkinson’s disease and weight loss: a study with anthropometric and nutritional assessment.” *Clin Autonomic Res* 1992; 2:153-7.
 3. S. Croxson, B. Johnson, P. Millac and I. Pye, “Dietary modification of Parkinson’s disease.” *European Journal of Clin. Nutrition* 1991; 45:263-6.
 4. E. Mindell, R.Ph., Ph.D., “Earl Mindell’s Food as Medicine” was published by Simon & Schuster INC in 1998. ISBN 957-710-220-4.
 5. 民國 83 年行政院衛生署印製之 “中華民國飲食手冊”。
 6. 民國 84 年行政院衛生署食品衛生處制定之 “中華民國飲食指標”。
 7. 民國 82 年行政院衛生署根據美國美國食品與藥物管理局(Food and Drug Administration, FDA)修正之 “每日營養素建議攝取量”。

附註：若對食物攝取量及均衡飲食想有進一步之認識及了解，歡迎利用保健與營養資訊系統網站¹¹³

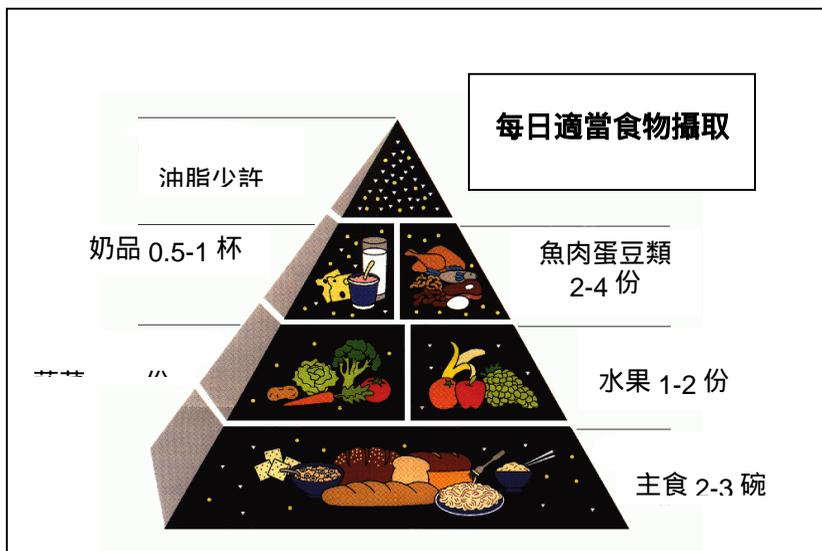
<http://www.websamba.com/dendrobium/>，或諮詢各





巴金森氏病的營養療法

地區醫療單位營養師。



本文作者林雅恩小姐於民國 88 年 6 月自中山醫學院營養系畢業,民國 89 年 3 月取得專技高考營養師及格認證,曾於台北財團法人中心診所醫院營養科及台中私立中山醫學院附屬醫學中心營養科擔任實習營養師,也多次參與台中市衛生局及前台灣省政府所舉辦之社區營養衛教諮詢,營養主要專長項目為臨床營養,膳食療養,減肥營養。

