Consiglio nutrizionale per Paziente con Malattia di Parkinson

(Formato standard – circa 1800-2000 kcal)

Colazione

- 200 ml latte parzialmente scremato o bevanda vegetale calcio-addizionata
- 40 g pane integrale tostato o fette biscottate integrali
- 1 cucchiaino miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
- 1 frutto fresco di stagione (es. kiwi o arancia)
- 1 cucchiaino semi di lino o chia

Spuntino metà mattina

- 1 frutto fresco (es. mela, pera)
- 10-15 g frutta secca (noci, mandorle)

Pranzo (a basso contenuto proteico)

- 70-80 g pasta o riso integrale o di mais
- Verdure cotte o crude a volontà (condite con 1 cucchiaio di olio EVO)
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in fiocchi
- 1 frutto
- *Eventualmente una piccola porzione di legumi frullati se servono più calorie*

Spuntino pomeridiano

- 1 yogurt magro o vegetale senza zucchero
- 1 cucchiaio crusca d'avena o cereali integrali

Cena (proteica)

- 120 g carne magra (pollo, tacchino) o 150 g pesce o 2 uova o 100 g tofu
- Verdure cotte o crude a volontà
- 30-40 g pane integrale o patate
- 1 cucchiaio olio EVO
- 1 frutto o 2 quadratini di cioccolato fondente 85%

Indicazioni generali

- Bere almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno
- Favorire alimenti ricchi di antiossidanti (frutti di bosco, curcuma, tè verde, olio EVO)

- Attenzione al timing dei farmaci: la Levodopa va assunta lontano dai pasti proteici
- Eventuale supplementazione di vitamina D, B12, magnesio su indicazione medica
- Incrementare l'apporto di fibre (psillio, avena, verdura cotta)