

# कंपवात आणि आहार

**या** आजाराकडे विस्तृत दृष्टिकोनातून बघणे गरजेचे आहे. आजाराच्या व्यवस्थापनामध्ये वैद्यकीय उपचार, फिजिओथेरेपी, मानसोपचार यांच्या इतकेच आहाराचे महत्त्व आहे. आहारातील घटकांविषयी माहिती घेण्यापूर्वी, आहारविषयक काही महत्त्वाच्या गोष्टींबद्दल आपण आधी विचार करूया.

१) शक्यतो वनस्पतीजन्य आहारावर जास्त भर देणे गरजेचे आहे. त्यामध्ये पिष्टमय पदार्थ व तंतूमय पदार्थ भरपूर असतात आणि महत्त्वाचे म्हणजे कोलेस्टेरेल नसते. तसेच, Phytonutrients या जीवनावश्यक पोषण मूल्यांचा पुरवठा होण्यास मदत होते.

२) तंतूमय पदार्थ (Fiber) - या आजारात constipation commanly आढळून येते. ते टाळण्यासाठी रोजच्या आहारात तंतूमय फळे (गर असणारी) पालेभाज्या, तसेच जरूर असल्यास Fiber suppliments घेणे फायद्याचे ठरते.

३) उष्मांक (Calories) - स्नायूंच्या कडकपणामुळे रुग्णांच्या वजनात मोठ्या प्रमाणात घट होते. अशावेळी शरीराच्या गरजेप्रमाणे व चणीप्रमाणे (Body stature) calories intake ठरवून आहार घेणे वजन कमी होण्याला प्रतिबंध करू शकते. शक्यतो पिष्टमय पदार्थ व प्रथिने यांचे प्रमाण १:५ ठेवणे व calories च्या पूर्तते करता omega-3 fatty acids (good fats) चा आहारात समावेश करणे गरजेचे ठरते.

४) चावण्याच्या प्रक्रियेत - अवघडपणा येत असल्याने खाण्याचे पदार्थ शक्यतो नीट शिजवलेले, सरसरीत, बारीक तुकडे केलेले असणे गरजेचे असते. यामुळे चावून खाणे व गिळणे या क्रिया सोप्या होतात.

५) पूरक आहार (Nutritional supplements) - आपल्या सर्वांना हे माहितच आहे, की आपल्या अन्नाचा कस कालानुरूप कमी झाला आहे. गेल्या १५ वर्षांत जमिनीचा कस सर्व जगभरात ३०% नी कमी झाला आहे. यामुळे रोजच्या

आहारात पोषणमूल्यांची कमतरता आढळून येते. यासाठी योग्य सल्ला घेऊन high potency multivitamin व multi mineral suppliments रोजच्या आहारासोबत घेणे फायद्याचे ठरते. VIT - B - 6 चे अतिरिक्त सेवन मात्र टाळावे.

६) प्रथिने आणि Levodopa - Levodopa औषधांचा परिणाम प्रथिनांच्या बरोबर घेतल्याने कमी होतो. त्यामुळे दिलेल्या डोसचा योग्य परिणाम दिसून येत नाही. प्रथिने आहारात आवश्यक असल्याने Levodopa औषध जेवणापूर्वी १ तास, १ ग्लास पाण्यातून घेणे योग्य ठरते. जेवणातील प्रथिने अथवा Protein suppliments आणि Levodopa हे एकत्रीत घेतले गेल्यास औषधाची शरिरावर होणारी action योग्य रीतीने दिसून येत नाही.

**या गोष्टींचा आहारात समावेश करावा -**  
फळे, भाज्या, फळभाज्या, फळांचे/भाज्यांचे रस, मोडाची कडधान्ये

**या गोष्टी टाळाव्यात -**  
तळलेले/परतलेले पदार्थ, प्रक्रिया केलेले पदार्थ, तंबाखू-जन्य पदार्थ, मद्य (alcohol), अतिप्रमाणात चहा, कॉफी, साखर.

**आहार घेण्याविषयी सर्वसाधारण नियम -**  
१) सकाळी उठल्यावर चहा/कॉफी घेण्याऐवजी एक फळ किंवा चटणी-पोळी खावी.

२) साधारणपणे दर तीन तासांनी थोडे थोडे खावे.  
३) आपल्या दिवसाच्या कामानुसार आहार घ्यावा. जास्त काम, हालचाल अथवा दगदगीच्या वेळी जास्त उष्मांकाचा आहार घ्यावा.



डॉ. पुरुषोत्तम स.  
नेऊरगांवकर

४) शक्यतो दिवसातील शेवटचा आहार रात्री ८ पूर्वी घ्यावा.

- सकाळी एक फळ (उठल्यावर)

सकाळचा नाश्ता - चटणी + पोळी, पोहे-उपमा-शिरा, इडली-डोसा.

जेवण - वरण, भात, भाजी, पोळी, कोशिंबीर, चटणी (कोरडी) दही, ताक

दुपारी - फळ / मोडाची कडधान्ये

रात्रीचे जेवण - ८ वाजण्यापूर्वी

आहारात कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्धपदार्थ यांचे प्रमाण ६०

: १५ : २५ असे असावे.

जेवताना सावकाश, चावून-चावून खाणे, महत्त्वाचे

म्हणजे मन आनंदी, प्रफुल्लित असावे. जेवताना पेपर वाचणे, पुस्तक वाचणे, टी.व्ही बघणे शक्यतो टाळावे. दुपारच्या जेवणानंतर ३०/४० मिनिटे विश्रांती घ्यावी; परंतु रात्रीचे जेवण व झोपण्याची वेळ यात २ तास अंतर असावे.

"You are what you eat!" आपण जसे खातो तसे आपण बनतो. आपल्या योग्य पोषक आहाराद्वारे आपण आपले स्वास्थ्य रक्षण करून आपल्या आजाराला आपला मित्र बनवूया आणि प्राप्त आयुष्य आनंदी बनवू या.

दूरभाष : ०२० २४५७५६६७,

भ्रमणभाष: ९८२२०५३७२३

\*\*\*

## Let us be happy

So what if we are Parkinsonians ?

Let's be happy

Let's exercise daily and be happy.

Let's under stand our "Parkinsons" and be happy.

Let's have companion for our spouse and be happy.

Let's not be stubborn and be happy.

Let's eat helthy food and be heppy.

Let's choose the alternat therapy of our choise and be happy

Let's do Yoga and Pranayam and be happy.

Let's do small house hold chores and be happy.

Let's have a look at the worst hit people and be calm.

Let's undestand the pain of less blessed and be undetading.

Let's help the down frodden in our way and be happy looking at their blissfal faces.

Let's write something safisfying and be happy.

Let's keep our city of knowledge clean and be happy.

There are inhumanable things that we can do and be happy. why to think of parkinsons?

Vijaylaxmi R. Revankar

25461415