

DECALOGO ALIMENTAZIONE

1	Al fine di ottimizzare l'assorbimento della levodopa, assumere i farmaci circa 30 m' prima dei pasti
2	Assumere quotidianamente adeguate quantità di liquidi (1+1/2 L - 2 L al giorno)
3	Preferire l'assunzione a colazione e a pranzo dei carboidrati (fette biscottate, pane, pasta,) e pasti più ricchi di proteine alla sera (carne, pesce, formaggi, uova,.....). Evitare pasti abbondanti e ricchi di grassi; favorire gli spuntini.
4	Assunzione regolare di fibre, verdura (variare il tipo di verdura), frutta fresca
5	Assumere legumi, semi, yogurt
6	Preferire cibi freschi (non confezionati), curare la preparazione dei pasti (appetitosi, profumati,)
7	A volte il ritardo dello svuotamento gastrico può causare un po' di nausea, sazietà precoce, pienezza postprandiale e dolore addominale; riferire al curante
8	Moderare il consumo di alcol, caffè
9	Condividere il pasto con convivialità
10	Una corretta alimentazione deve assicurare un sufficiente apporto di tutti i nutrienti utili. Controllare sempre il peso e tenere un diario.