

Co jsou sacharidy a kde je najdeme?

Sacharidy (cukry) jsou jedním ze základních zdrojů energie pro lidské tělo. U lidí s Parkinsonovou nemocí hrají důležitou roli zejména dopoledne, kdy mohou pomoci udržet mentální bdělost, motorickou výkonnost a podpořit účinnost léků.

Mezi vhodné sacharidové potraviny patří:

Obiloviny a pečivo

- Celozrnné pečivo (žitný chléb, grahamové rohlíky, vícezrnné bulky)
- Ovesné vločky (klasické, jemné, bezlepkové)
- Jáhlová, pohanková nebo rýžová kaše
- Celozrnný kuskus, bulgur nebo quinoa (v kaši nebo jako slaná snídaneň)
- Rýžové chlebičky, křehké plátky
- Celozrnné tortilly nebo pita chléb

Ovoce

- Banány, jablka, hrušky, hroznové víno
- Borůvky, maliny, jahody, mango
- Sušené ovoce (datle, rozinky, meruňky – v malém množství)
- Jablečné pyré bez přidaného cukru

Škrobové potraviny

- Brambory (např. jako bramborová kaše nebo pečené plátky)
- Batáty (sladké brambory – výborné pečené nebo v kaši)
- Kukuřičná kaše (polenta)
- Těstoviny z celozrnné mouky (např. jako studený salát)

Přírodní sladidla a pomazánky

- Med
- Javorový sirup
- Přírodní marmelády bez přidaného cukru
- Ořechová másla (např. mandlové nebo arašídové – obsahují i tuky a bílkoviny, takže s mírou)

Ukázkový jídelníček

(Na základě doporučení odborníků)

Snídaně (sacharidová, nízkobílkovinná)

- Ovesná kaše s banánem, lžičkou medu a skořicí
- Rýžový chlebiček s marmeládou bez přidaného cukru
- Bylinný čaj nebo voda s citronem

Dopoledení svačina

- Jablko nebo hruška
- Křehký celozrnný plátek s ovocným pyré

Oběd

- Bramborová kaše s dušenou zeleninou (např. mrkev, brokolice)
- Malá porce libového masa nebo tofu (podle načasování léků)
- Salát s olivovým olejem

Odpolední svačina

- Jogurt s ovocem (pokud není v kolizi s levodopou)
- Celozrnný rohlík

Večeře

- Pečený losos nebo kuřecí prsa
- Celozrnná rýže nebo bulgur
- Dušený špenát nebo salátová směs

Pozdní večeře

- Vlašské ořechy nebo hrst mandlí
- Teplý bylinný čaj (např. meduňka)

Zdroje:

- [Dnes vaříme pro Parkinsona](#)
- [Dieta u Parkinsonovy nemoci](#)
- [Časopis Parkinson](#)
- [Stravování](#)