

# 파킨슨증 환자의 식이 관리 안내

우리 몸에 필요한 영양소는 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민과 무기질 등이 있는데 이 중 하나라도 부족하거나 균형을 잃으면 건강을 유지할 수 없습니다. 파킨슨증 및 이상운동질환 환자의 식이요법 원칙은 균형 잡힌 식생활입니다. 즉 5가지 기초 영양소가 골고루 포함된 식사를 하여 체내에서 일어나는 물질대사들을 정상화시키고 튼튼한 체력을 길러 질환을 잘 이겨낼 수 있게 합니다.

## (1) 5군 영양소의 기능 및 식품 종류

분류	영양소	하는 일	식품
1군	단백질	- 몸을 자라게 한다 - 피와 살을 만든다 - 병에 대한 저항력을 높여준다	<b>고기, 생선, 알, 콩류</b> 소고기, 돼지고기, 닭고기, 고등어, 조기, 조개, 달걀, 메추리알, 콩, 두부, 비지, 두유, 유부
2군	칼슘	- 뼈와 치아를 만든다 - 성장을 돕는다 - 신경을 안정시킨다	<b>우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선</b> 우유, 분유, 요구르트, 아이스크림, 멸치, 방어포, 잔새우, 잔생선
3군	비타민/무기질	- 질병을 이겨내는 힘을 준다 - 우리 몸 각 부분의 기능을 돕는다 - 체액을 중성으로 유지한다	<b>채소 및 과일류</b> 시금치, 당근, 풋고추, 토마토, 배추, 무, 양파, 양배추, 파, 사과, 감, 귤, 포도, 딸기, 수박, 배
4군	탄수화물	- 활동에 필요한 힘을 낸다 - 체온을 유지한다	<b>곡류 및 감자류</b> 쌀, 보리, 조, 수수, 현미, 옥수수, 국수, 빵, 감자, 고구마, 토란, 냉면
5군	지방	- 활동에 필요한 힘을 낸다 - 체온을 유지한다 - 호르몬, 세포막을 구성한다	<b>유지류</b> 참기름, 들기름, 콩기름, 올리브유, 잣, 호두, 땅콩, 깨소금, 해바라기씨

## (2) 비타민 C, E가 풍부한 음식

비타민 C, E와 같은 항산화 물질은 우리 몸에서 활성산소의 활동을 억제하여 세포의 노화를 방지합니다.

분류	식품
사과	• 하루에 1개 이상 드십시오. (100g당 플라보노이드 함량 36.7mg) • 당뇨가 있는 분은 1/2개 정도를 드시거나, 당이 많은 부사보다 홍옥, 아오리 종류로 드십시오.
딸기(베리류)	• 플라보노이드가 풍부합니다. (블루베리 100g당 플라보노이드 함량 120.2mg) • 하루 10개 이상 드십시오.
녹황색 채소	파프리카, 브로콜리, 각종 나물류 등에는 카로티노이드 성분이 풍부합니다.
견과류	아몬드, 호두 등에는 비타민 E, 불포화 지방산, 비타민 A, 베타카로틴 등 항산화 성분이 풍부합니다.
기타	오렌지, 토마토, 키위 등

## (3) 기타

- 고기는 살코기 위주의 소고기가 좋습니다.
- 평소보다 수분 섭취를 많이 하여 변비를 예방합니다. (하루 7~8잔, 저녁 7시 이후에는 제한)
- 성분이 불분명한 건강 보조제나 민간요법, 한약 등은 병행 섭취하지 않습니다.

