



Parkinsonismen
Vereniging

A close-up photograph of two hands clasped together, one appearing to be an older person's hand. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The hands are positioned in the center-left of the page.

Parkinson en Voeding

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Gezonde voeding	5
Voeding en gebruik van Levodopa	5
Volle maag	5
Obstipatie	5
Eten van eiwitten	6
Adviezen bij het innemen van Levodopa	6
Eiwitbeperking bij gebruik van Levodopa	6
Een goede eiwitverdeling	7
Adviezen bij obstipatie (moeizame ontlasting / verstopping)	7
De volgende adviezen zijn bedoeld om de stoelgang te verbeteren	8
Adviezen bij verminderde eetlust of misselijkheid	8
Adviezen bij gewichtsverlies	9
Adviezen bij kauw- en slikproblemen	10
Meer informatie	10

Inleiding

Bij de ziekte van Parkinson kan het eten en drinken op den duur moeizamer gaan. Door de bijbehorende medicijnen kunnen ook klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsverlies. Bovendien is de werking van Levodopa vaak te optimaliseren door een goede eiwitverdeling over de dag. Deze brochure geeft praktische voedingstips om de klachten te verminderen of uw conditie te verbeteren.

Gezonde voeding

Gezonde voeding levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Het is de basis voor een gezond gewicht.

Gezond eten betekent vooral: gevarieerd eten. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat, door te variëren krijgt u alle benodigde stoffen binnen. Het Voedingscentrum heeft een voedingsadvies dat voor iedereen geldt: de Schijf van Vijf. Gevarieerd eten wil zeggen "eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf". Het Voedingscentrum geeft adviezen over de aanbevolen hoeveelheden basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf per leeftijdscategorie per dag. Binnen de groepen basisvoedingsmiddelen kunt u een gezonde of een minder gezonde keuze maken. Hoe vaker u een gezonde keuze maakt, hoe meer u gezond eet. Meer informatie: www.voedingscentrum.nl

Voeding en gebruik van Levodopa

Bij de ziekte van Parkinson is er een tekort aan dopamine in de hersenen. Parkinson patiënten krijgen daarom vaak Levodopa voorgeschreven; dit is een stof die in het lichaam omgezet wordt in dopamine. Levodopa gaat via de maag naar de dunne darm en wordt daar naar het bloed getransporteerd. Vervolgens wordt Levodopa vanuit het bloed in de hersenen opgenomen. In de hersenen wordt de Levodopa omgezet in dopamine. Het tekort aan dopamine in de hersenen wordt op deze manier aangevuld. De opname van Levodopa kan op verschillende manieren verstoord worden. Dit kan door een volle maag, door obstipatie (verstopping) of door het eten van eiwitten.

Volle maag

Door een volle maag duurt het langer voordat de Levodopa in de dunne darm terecht komt. Levodopa wordt dan al in de maag afgebroken. Een langere wachttijd in de maag betekent dus dat er minder Levodopa overblijft voor opname en dat er dus minder effect te verwachten valt van de voorgeschreven hoeveelheid Levodopa.

Obstipatie

Bij obstipatie klachten kan de maaglediging ook verstoord zijn, deze is dan vertraagd. Zorg voor voldoende voedingsvezels en vocht (1,5 - 2 liter) in de voeding. Voedingsvezels zitten vooral in groente, fruit en volkorenproducten. Zie voor meer informatie ook het hoofdstuk over obstipatie.

Eten van eiwitten

De eiwitten in de voeding, zoals eiwit uit melkproducten, vlees en eieren worden via hetzelfde transportsysteem als Levodopa opgenomen. Eiwitten kunnen een competitie aangaan met de Levodopa, zowel bij de dunne darm als bij de hersenen. Door het eten van eiwitten tijdens het innemen van Levodopa wordt ook de opname van Levodopa zowel bij de dunne darm als bij de hersenen vertraagd dan wel belemmerd.

Adviezen bij het innemen van Levodopa:

- Neem Levodopa een half uur voor de maaltijd in, op een lege maag.
- Neem Levodopa in met water of appelmoes.
- Neem Levodopa nooit in met melk of melkproducten.
- Zorg voor een goede stoelgang (voor adviezen zie verder in deze folder)
- Probeer eventueel een eiwitbeperkt dieet

Eiwitbeperking bij gebruik van Levodopa

Bij sommige Parkinson patiënten wordt de werking van Levodopa beïnvloed door de inname van eiwitten. Door de inname van eiwitten licht te beperken en door de eiwitten beter over de dag te verdelen kan de werking van de Levodopa bevorderd worden. De gevolgen van de beperking en de verdeling van de eiwitten over de dag is per persoon verschillend. Binnen enkele dagen of weken weet u of u er baat bij heeft, of het medicijn beter werkt.

Eiwitten zitten in melk, melkproducten, kaas, vis, vlees, vleeswaren, eieren, noten en in mindere mate in brood, aardappelen en groente.

Bij een lichte eiwitbeperking gaan we uit van 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. Dus bij een gewicht van 70 kg, heeft u $70 \times 0,8 \text{ g}$ eiwit = 56 gram eiwit per dag nodig.

Om u een indruk te geven hoeveel eiwitten in voedingsmiddelen zitten, zie onderstaand tabelletje:

4 sneden brood	=	12 gram eiwit
beleg van 1 plak kaas	=	5 gram eiwit
en 2 plakken vleeswaar	=	6 gram eiwit
2 bekertjes melk	=	10 gram eiwit

1 stukje vlees	=	20 gram eiwit
2 aardappelen	=	2 gram eiwit
1 portie groente	=	2 gram eiwit

Totaal 57 gram eiwit

Verder is het belangrijk dat de eiwitrijke producten uit de voeding gelijkmatig over de dag verdeeld worden, bij voorkeur over de 3 hoofdmaaltijden en de drie tussenmaaltijden.

Een goede eiwitverdeling betekent in de praktijk:

- Neem per broodmaaltijd maximaal 1 boterham met hartig beleg
- Gebruik bij de hoofdmaaltijden bouillon, water, vruchtensap, koffie of thee te drinken (= eiwitarm)
- Gebruik melkproducten zoveel mogelijk tijdens de 3 tussenmaaltijden
Een persoonlijk dieetadvies met betrekking tot de eiwitverdeling kunt u het beste vragen aan een diëtist.

Adviezen bij obstipatie (moeizame ontlasting / verstopping)

De werking van de darmspieren kan door de ziekte van Parkinson veranderd zijn. Door deze veranderingen kan het zijn dat uw stoelgang minder soepel en minder frequent is. We spreken van obstipatie als u minder dan driemaal per week ontlasting heeft, als de ontlasting hard is en als deze door hard persen naar buiten komt. Obstipatie kan ook veroorzaakt worden doordat er te weinig voedingsvezel of te weinig vocht in de voeding zit, door te weinig beweging of door een combinatie van deze oorzaken.

De volgende adviezen zijn bedoeld om de stoelgang te verbeteren:

- Gebruik dagelijks 2 stuks fruit en 200 gram groenten
- Gebruik volkorenproducten als bruinbrood, volkorenbrood, volkorenbeschuit
- Gebruik bij pap Brinta, Bambix of Havermout
- Drink voldoende: 1,5 - 2 liter vocht = 12-15 consumpties
- Eet regelmatig: gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden
- Eet rustig en kauw goed
- Rook niet
- Zorg voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging
- Geef gehoor aan "aandrang" om naar het toilet te gaan

Adviezen bij verminderde eetlust of misselijkheid

Misselijkheid en een verminderde eetlust kunnen bijwerkingen zijn van anti-parkinsonmedicatie.

Wanneer u misselijk bent of een verminderde eetlust heeft, kunt u rekening houden met het volgende:

- Zorg dat u regelmatig eet. Verdeel de maaltijden over de dag en zorg dat u steeds kleine hoeveelheden eet. Zorg er daarnaast voor dat tussendoortjes niet te vet zijn. Te vet eten remt de eetlust en vertraagt de maaglediging.
- Eet gevarieerd: verandering van spijs doet eten. Zorg daarom voor variatie in de smaak van het eten (zoet-zuur), de temperatuur (warm-koud), de ingrediënten en de wijze van bereiden.
- Drink voldoende, minimaal 1,5 liter vocht per dag. Dit staat gelijk aan ongeveer 12 kopjes. Alle vocht is goed: water, vruchtensap, limonade, melk, karnemelk, yoghurt, vla, soep, bouillon, koffie, thee
- Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent, zelfs 's nachts als u wakker bent
- Eet bij de warme maaltijd geen soep. Door de soep krijgt de maaltijd teveel volume.
- Vaak staan warme gerechten tegen. Eet dan brood of een salade.
- Eet rustig en kauw goed.

Adviezen bij gewichtsverlies

Veranderingen in het lichaamsgewicht worden veroorzaakt door veranderingen in de energiebalans. De energiebalans wordt bepaald door de energie-inname (dat wat u eet) en door het energieverbruik (de dagelijkse beweging). Gewichtsverlies wordt veroorzaakt door te weinig energie-inname of door een verhoogd energieverbruik. Om het gewichtverlies te voorkomen of te beperken is het goed om ervoor te zorgen dat de voeding meer energie bevat.

Dit kunt u bereiken door:

- Regelmatig te eten. Naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tussenmaaltijden te gebruiken.
- Als tussenmaaltijd zowel zoete als hartige versnaperingen te gebruiken. Voorbeelden van zoete versnaperingen zijn een koekje, een chocolaatje, een plak ontbijtkoek, maar ook fruit of een glas vruchtensap. Voorbeelden van hartige versnaperingen zijn blokjes kaas, pinda's, chips, toastjes met beleg.
- Volle producten te gebruiken als volle melk, volle yoghurt, volle kwark, volvette kaas, magere en vettere vleeswaren en vleessoorten afwisselen.
- Het nagerecht een half uur na de warme maaltijd gebruiken.
- Geen soep vlak voor de maaltijd te gebruiken. Soep vermindert de eetlust en bevat weinig energie.
- Gevarieerd te eten, verandering van spijs doet eten. Vervang vlees door bijvoorbeeld kip, vis, ei of vegetarische vleesvervangers. Aardappelen kunt u vervangen door frites, rijst, macaroni of spaghetti. Brood kunt u afwisselen met krentenbrood, suikerbrood of een kom pap.

Adviezen bij kauw- en slikproblemen

Als u moeite heeft met kauwen of slikken is het goed om een zachte, gemalen en eventueel een vloeibare voeding te gaan gebruiken.

Brood kunt u vervangen door pap, vla, yoghurt, kwark of drinkontbijt. Maar u kunt ook brood zonder korst eten of krentenbrood, een pannenkoek of een zacht bolletje.

U kunt de warme maaltijd koken zoals u gewend bent. U kunt de verschillende onderdelen als het vlees, de aardappelen en groente fijn snijden, stampen of mixen. Ook kunt u de warme maaltijd smeüiger maken met wat extra jus, saus of appelmoes.

Op advies van de logopedist kunnen dranken zonodig ingedikt worden met een verdikkingsmiddel om verslikken te voorkomen.

Meer informatie

De informatie in deze brochure kan een persoonlijk voedings- en dieetadvies niet vervangen. Hiervoor is de hulp van een diëtist onmisbaar.

De diëtist kan u helpen bij het samenstellen van een optimaal voedingsadvies passend bij uw situatie en begeleidt u ook bij de uitvoering ervan.

Jaarlijks vergoedt uw zorgverzekeraar 4 behandelingsuren van de diëtist vanuit de basisverzekering. U hebt wel een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

U kunt terecht bij een diëtist van de thuiszorg of u kunt naar een zelfstandig gevestigde diëtist. De diëtist van de thuiszorg wordt volledig vergoed. De zelfstandig gevestigde diëtist hangt van uw zorgverzekeraar af en van de door u afgesloten polis.

Kijk voor een diëtist bij u in de buurt op:
www.nvdiëtist.nl

Kosterijland 12 3981 AJ Bunnik
Postbus 46 3980 CA Bunnik
telefoon 030 656 13 69

info@parkinson-vereniging.nl
www.parkinson-vereniging.nl

De navolgende brochures:

- **De Parkinson Vereniging**
- **De Ziekte van Parkinson**
 - **Parkinsonismen**

zijn direct verkrijgbaar via de Parkinson Vereniging te Bunnik, of evenals diverse andere te downloaden vanaf onze website.

Natuurlijk kunt u ook bij ons terecht voor alle informatie en/of zich aanmelden als lid of donateur.