

Parkinson(medicatie) en voeding

Bij de ziekte van Parkinson kan het eten en drinken op den duur moeizamer gaan. Er kunnen klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsverlies. Door te letten op uw voeding kunnen deze klachten worden verminderd.

Voeding en Levodopa

Bij de ziekte van Parkinson is er een tekort aan dopamine in de hersenen. Levodopa is een stof die in het lichaam omgezet wordt in dopamine. De opname van Levodopa kan op verschillende manieren verstoord worden:

Vertraagde maagontlediging

Door een vertraagde maagontlediging duurt het langer voordat de Levodopa in de dunne darm terecht komt. Levodopa kan in de maag ook al afgebroken worden.

Dit vermindert het effect van de voorgeschreven hoeveelheid Levodopa.

Obstipatie (verstopping)

Bij obstipatie wordt de maaglediging vertraagd. Dit kan veroorzaakt worden doordat er te weinig voedingsvezels of te weinig vocht in de voeding zit en/of door te weinig beweging.

Eten van eiwitten

Het lichaam neemt eiwitten op dezelfde manier op als Levodopa. Eiwitten kunnen daardoor een competitie aangaan met het medicijn. De opname en uiteindelijke werking van Levodopa wordt hierdoor belemmerd.

Adviezen

Door gevarieerd te eten en door goed te letten op uw voeding is het mogelijk om bovenstaande klachten (aanzienlijk) te verminderen. Het kan bijvoorbeeld al behoorlijk schelen als u de inname van eiwitten licht beperkt en beter over de dag verdeelt. Het lichaam reageert bij ieder persoon anders, daarom is het belangrijk om de effecten van een gewijzigd eetpatroon nauwlettend in de gaten te houden. Ook de wijze waarop u Levodopa inneemt is van invloed. Het beste is om de medicatie een half uur voor de maaltijd in te nemen, op een lege maag. Het advies is om Levodopa niet tegelijk in te nemen met eiwitrijke producten, zoals melk, vla of yoghurt.

Hulp en vergoeding

Voor een optimaal eetpatroon is de hulp van een diëtist onmisbaar. De vergoeding van de diëtist hangt af van uw zorgverzekeraar en van de door u afgesloten polis.

Voor een diëtist bij u in de buurt:

www.parkinsonzorgzoeker.nl

Top 10 Parkinson en voeding

1. Gebruik gezonde voeding volgens de adviezen van het Voedingscentrum.
2. Neem Levodopa 30 minuten voor de maaltijd in met water of appelmoes.
3. Maak ruim gebruik van volkorenprodukten, groente en fruit.
4. Minimaal 1,5 – 2 liter drinkvocht per dag (= 12-15 consumpties).
5. Verdeel de eiwitrijke voedingsmiddelen goed over de dag.
6. Geen eiwitbeperkingen toepassen zonder overleg arts/ diëtist.
7. Let op uw gewicht: voorkom ongewenst gewichtsverlies (= 3 kg in 1 maand).
8. Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden per dag.
9. Breng zoveel mogelijk variatie aan in de voeding.
10. Vraag bij kauw- en/of slikproblemen een verwijzing naar de logopedist.

Wilt u meer informatie over dit onderwerp dan kunt u de uitgebreide brochure downloaden op www.parkinson-vereniging.nl/brochurevoeding