

Voeding bij de ziekte van Parkinson

Heleen Dicke Dietist UMC St. Radboud

30 juni 2017

Heleen Dicke is zorgverlener diëtetiek bij het ParkinsonNet. Vandaag vertelt zij de ruim 70 aanwezigen in De Ark van Oost, wat wij moeten weten over voeding en Parkinson. Hierbij besteedt zij in het bijzonder aandacht aan **Eiwitten en levodopa** en aan **Slikproblemen**.



Al meteen maakt zij duidelijk dat er geen voeding is die de ziekte van Parkinson voorkomt of afremt. Op internet gaan er allerlei aanbiedingen van “wondermiddelen” rond, die geen bewezen effect hebben op de aandoening. Niet op ingaan dus!

Regelmatig duiken er onderzoeksresultaten op zoals het gunstige effect dat Vitamine- K op Parkinson zou hebben bij proeven bij muizen. Maar mensen zouden

een ongelooflijke hoeveelheid moeten slikken, wat dus niet uitvoerbaar is. Ook een onderzoek naar de invloed van koffie op Parkinson heeft nog niet meer opgeleverd dan dat het **mogelijk** een beschermend effect zou hebben.

Eiwit en levodopa

De meeste mensen met Parkinson slikken levodopa om het dopaminetekort aan te vullen, dat ontstaat doordat in de substantia nigra in de hersenen de dopamine producerende cellen afsterven. Een belangrijke vraag is dan ook of eiwitten invloed hebben op de opname van dit medicament.

Levodopa wordt bij inname opgenomen door de dunne darm, komt daarna in het bloed en wordt zo naar de hersen en getransporteerd, waar het wordt omgezet in dopamine. “Onderweg” kunnen er echter obstakels voorkomen: in de maag, de dunne darm of de dikke darm.

Bij het gelijktijdig eten van eiwitrijk voedsel en het innemen van levodopa ontstaat er in de dunne darm maar ook bij de hersenbarrière een competitie tussen deze stoffen.

Daarom is het advies om de levodopa een half uur vóór of ruim een uur na een hoofdmaaltijd te nemen en dan uiteraard niet met melk of een ander zuivelproduct. Het is niet aan te raden om eiwitrijk voedsel (zoals vlees, zuivel, kaas, peulvruchten, brood, aardappelen, groente) te mijden, omdat eiwitten bouwstoffen vormen voor het spierweefsel, huid, haar, hormonen en enzymaanmaak.

Meestal ontstaan er pas problemen met de inname van levodopa in relatie tot eiwitten ongeveer vijf jaar na de diagnose van Parkinson.

Obstakels

- De maag kan een obstakel vormen doordat de levodopa te lang in de maag blijft zitten, zich daar al kan splitsen en wordt uitgepoept. Deze klachten altijd melden bij de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige. De diëtist adviseert kleinere maaltijden (dan meer eetmomenten), niet te vet eten. Eventueel zal de arts een medicijn (meestal Domperidon) voorschrijven.
- Obstipatie in de dikke darm maakt de opname van de medicatie onvoorspelbaar. Er is meer kans op responsfluctuaties (Bas Bloem), wat inhoudt dat de patiënt wisselend reageert op de levodopa. Obstipatie heeft ook invloed op de kwaliteit van leven.

Adviezen:

- Vocht 1.5-2.0 liter per dag (12 tot 15 glazen drinken)
- Vezel 30-40 mg per dag (volkorenproducten; 2 porties fruit; 4 opscheplepels groente)
- Regelmatig eten, ontbijt gebruiken, gezonde voeding
- Aandrang serieus nemen, dus niet uitstellen, en goede houding, eventueel met krukje onder de voeten, op het toilet.
- Voldoende beweging

Een diëtist raadplegen

Wanneer medicatie niet werkt na een maaltijd, bij veel eiwit gegeten te hebben of medicatie elke keer te laat werkt, is het goed om een diëtist (aangesloten bij ParkinsonNet) om advies te vragen.

Aan de orde komen dan wat u op een dag eet en de verdeling op een dag van de eetmomenten. Een betere, regelmatige verdeling van de eiwitten is dan het advies. De eiwitbehoefte is ongeveer 80 gram per dag. De verdeling kan zijn: 15-5-20-5-25-10 gram.

Voorbeeld van een dagmenu:

- Ontbijt: 2 sneden brood met hartig beleg
- Middag: 2 sneden brood met hartig beleg en beker melk
- Avond: stukje vlees/vis met groente en aardappelen/rijst/pasta
- Tussendoor: koekje, koffie met melk, plak cake, ontbijtkoek, blokje kaas/worst, schaaltje yoghurt

Wanneer dit niet werkt en er responsfluctuaties van de medicatie zijn of de klachten duidelijk aan een maaltijd zijn gekoppeld, is tijdelijk de eiwitinname beperken goed om te kunnen vaststellen of dit tot verbetering leidt.

Voorbeeld van een eiwitbeperkt dagmenu:

- Ontbijt: 2 sneden brood met hartig beleg, 1 glas melk 19 g eiwit
 - Lunch: 3 sneden brood met hartig beleg 21 g eiwit
 - Warme maaltijd: 1 klein stukje vlees(80 gram gaar)
1 portie groente en 2 aardappelen 20 g eiwit
- Totaal 60 g eiwit

Een licht eiwitbeperkt dieet is 0.8- 1 g eiwit per kg lichaamsgewicht, Het eiwit wordt goed verdeeld over de dag, waarbij rekening wordt gehouden met de ergste off momenten.

Bij geen effect: naar de neuroloog; bij positief effect naar de diëtist gaan. De diëtist kan een eiwitbeperkt dieet voorschrijven (liever niet op eigen houtje bijvoorbeeld vlees weglaten want belangrijk voor de spieropbouw!). En bij veel bewegingsinspanning en sportieve activiteiten is de eiwitbehoefte groter ter voorkoming van spierverslies. Goed advies is dus belangrijk!

Slikproblemen

Slik- en kauwproblemen zijn in eerste instantie het terrein van de logopedist. Wanneer hij adviseert om zachter of dik vloeibaar voedsel te nemen, komt de diëtist in beeld. Dit is overigens meestal pas in een laat stadium van Parkinson. Verslikken komt ook vaak voor bij mensen met die aandoening en hiervoor zijn nuttige aanwijzingen:

- Eten in rustige omgeving
- Niet praten tussendoor
- Bewust, krachtig slikken en kauwen

Bij slik- en kauwproblemen geeft de diëtist advies over zacht en dik vloeibaar voedsel, waarbij in het oog wordt gehouden dat de voeding volwaardig is.

Voorbeelden van zacht voedsel:

- Brood zonder korst, pap, vla yoghurt, pannenkoek, wentelteefjes
- Smeerkaas, paté, dik beleggen
- Kiwi, meloen, banaan, aardbeien, smoothies
- Vis, omelet, kip langzaam gebakken, puree, macaroni met saus, gekookte groente, stampot
- Cake, eierkoek, zachte snoepjes

Dik vloeibaar voedsel heeft de dikte van vla (is lobbijg en mag niet snel door een vork vallen). Aandachtspunten hierbij zijn:

- Portiegrootte – 6 maaltijden per dag (in verband met het grotere volume van de voeding)
- Afwisseling
 - Koud- warm
 - Zoet-hartig
 - Gebruik verdikkingsmiddelen
- Soms gebruik van dieetproducten zoals verdikte drinkvoeding, energie- en eiwitrijke vruchtenmoes, pudding

Voorbeelden van dik vloeibaar:

- Pap, vla, yoghurt
- Smoothies
- Maaltijdsoepen, dunne stampotten



Er zijn speciale kookboeken en websites over moeilijk slikken en eten:

- "Als eten even moeilijk is"- Desiree Verkaar

www.moeijkslikken.nl

www.parkiskookatelier.be

"Als eten moeilijker wordt" – Yves Meersman (chefkok/TV- kok en sinds 2007 Parkinson). Hij voegt bijvoorbeeld mengsels van olie en kruiden aan gerechten zoals stampotten toe om ook mensen met verminderde smaak meer eetvreugde te bieden.



Vragen uit de zaal

- Bezoeker: een naar gevoel na het eten van ijs.
Heleen: ik weet niet waarom sommige mensen zich naar voelen na het eten van iets kouds. Wel is bekend dat na het eten van zoete dingen je naar kunt worden als je daarna snel opstaat (plotselinge verlaging van de bloeddruk: orthostatische hypotensie).
- Bezoeker: maagzuurremmers invloed op maaglediging?
Heleen: maaglediging staat los van teveel maagzuurproductie.
- Bezoeker: vruchten zoals kiwi's met laxerende werking invloed op maaglediging?
Heleen: neen, die werken op de darmen.
- Bezoeker (alleenwonend): idee om eens in de één à twee weken gezamenlijk gezond eten?
Heleen: goed idee, maar wie pakt dit op?
- Bezoeker: invloed van sinaasappelsap op levodopa inname?
Heleen: ja, sinaasappelsap maar ook grapefruitsap en Spa rood kunnen een te snelle werking veroorzaken. Maar dit is vaak persoonlijk.
- Bezoeker: te grote hoeveelheid Vitamine K in combinatie niet goed.
Heleen: inderdaad dan niet extra innemen.

Tot slot: wanneer een diëtist moet worden geraadpleegd, zoek dan via www.parkinsonzorgzoeker.nl naar een gespecialiseerde diëtist in je omgeving. In Nijmegen zijn dat Heleen Dicke en Mariëlle Claassen.



Boekbesprekingen

Vandaag is Boekhandel Roelants aanwezig met een ruim aanbod aan boeken rondom de ziekte van Parkinson en onderwerpen die voor mensen met die aandoening ook interessant kunnen zijn. Enkele boeken worden besproken.



Heleen Dicke bespreekt haar eigen boek **“Lekker eten met Parkinson”**.

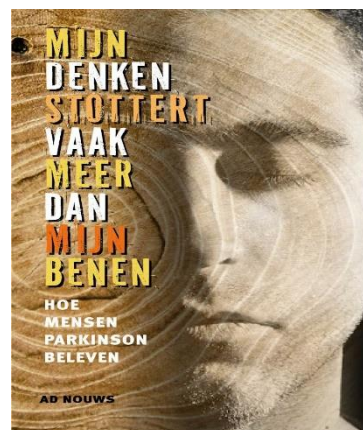
De voedingsrichtlijn is vertaald naar een kookboek. Samen met de kok Gerrit Jan Bos zijn er niet te moeilijke en gevarieerde en bijzondere recepten geschreven.

Bij elk recept is vermeld: hoeveel tijd het kost; de moeilijkheidsgraad; hoeveelheid vezels; eiwitrijk of eiwitarm; benodigde keukenattributen; zacht of niet zacht. De ingrediënten worden in volgorde van bereiding genoemd. Ook mensen die minder goed proeven vinden er recepten met uitgesproken smaken.

Zelfs de moeilijke recepten zijn nog goed uit te voeren.

De opbrengst van de verkoop van het boek gaat naar ParkinsonNet.

Op het laatste moment was Loek Smeets vanwege zijn werk verhinderd om het boek **“Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen”** van Ad Nouws onder de aandacht te brengen. Gelukkig wilde Noud de Haas hem vervangen. Hij had het boek jaren geleden gelezen en met de aantekeningen van Loek erbij, vertelde hij dat het boek vooral aandacht schenkt aan de emotionele en mentale kant van de aandoening. Hij beschrijft de manier waarop je keuzes maakt in het denken, voelen en doen. De gevoelens



kunnen gedempt zijn en door mentale

problemen is soms het maken van goede zinnen of het vinden van het juiste woord moeilijk. Door veel gesprekken met mensen met Parkinson, is er voor de lezer veel herkenbaar. Ad Nouws is door de intensieve gesprekken van een buitenstaander (als behandelend psycholoog) veranderd naar iemand die vanuit zijn positie goed kan invoelen.



Guus Wijngaards besprak **“Hersens stormen”** van Jon Palfreman. De Amerikaanse wetenschapsjournalist schreef een goed leesbaar en hoopvol boek.

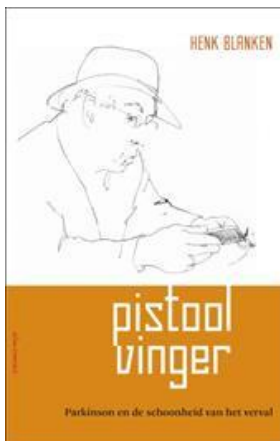
Leesbaar: een toegankelijke, wetenschappelijke reis door het internationale hersenonderzoek van dit moment, waarbij ook de belevingswereld van “Parki’s”(mensen met Parkinson) dichtbij wordt gebracht door de verzamelde, talloze gesprekken, waarin Parki’s openhartig hun ervaringen met hem deelden. Zo werd Guus zelf aangetrokken door de verhalen van mensen die net als hijzelf een Deep Brain Stimulation- operatie hebben ondergaan.



En enige tijd geleden werd – ironisch genoeg - ook bij Palfreman zelf Parkinson vastgesteld!

Hoopvol is het boek omdat Palfreman een zeer krachtige en informatieve analyse in begrijpelijke taal neerzet van talrijke onderzoeken. Zo wordt in het hoofdstuk “Medicinaal goud” uitvoerig stil gestaan bij een toevallige ontdekking door de Israëliëse onderzoekster Beka Salomon van een micro- organisme (Faag M13) dat één bacterie (E. Coli) besmet en kan

worden gebruikt om als antilichaam plaques af te breken, die verantwoordelijk zijn voor hersenziektes zoals Alzheimer en Parkinson. Proeven met muizen zijn al succesvol en vanaf 2016 is de testfase op patiënten.



Het laatste boek dat aan bod kwam “**Pistoolvinger**” van Henk Blanken (journalist bij Het Nieuwsblad van het Noorden) nam Albert Peters voor zijn rekening. De titel slaat op de wijsvinger van de schrijver, die verkrampd omhoog staat. Het boek leest als een film, als een thriller met personages en intriges. Een defilé van personages die een rol spelen in het leven van de schrijver, o.a. zijn vader en zijn moeder. Waarbij steeds de vraag: “Wat is Parkinson, wat is “gewoon” leven? Langzaam komt de ik- figuur bij zijn eigen diagnose, die steeds meer op Parkinson gaat lijken. Op een relativerende manier kent de ik- figuur veel emoties bij het oplossen van de puzzel doordat mensen uit zijn omgeving stukjes aanleveren met elk een stukje van de diagnose.

Henk Blanken heeft de DBS- operatie van zijn vriend Carl bijgewoond en gefilmd en beschreven. Ook dit doet hij met veel humor soms grenzend aan cynisme. Het boek is een confrontatie met onszelf (met Parkinson). We denken dat we niet veranderen. Totdat we zelf struikelen over de werkelijkheid.

Volgens Albert een pracht boek: “je gaat meeleven met hem, zonder dat hij zielig is”.

Tenslotte nog een citaat uit het boek: “Ik ben geen marathonloper. Hooguit had ik dat graag willen zijn. Al na 100 meter liep ik achteraan. Parkinson is een zaak van lange adem. De eerste 5 kilometer zoek je naar de juiste cadans. Dan volgt het stille deel van het parcours”.



Ook deze keer hebben studenten van de HAN (in hun drukke tentamentijd) klaar gestaan om op allerlei manieren mee te helpen om ook deze middag weer goed te laten verlopen. Bedankt!



Het volgende Parkinson Café Nijmegen op 29 september aanstaande zal in het teken staan van ons éénjarig jubileum. Daarom zullen plaats en tijd anders zijn dan gewend:
Restaurant St. Walrick in Overasselt van 11.30 tot 14.30 uur. Verdere details komen in de uitnodiging die enkele weken van tevoren zal worden gestuurd.

Tekst: Hilde Wijngaards- Berenbroek Foto's: Guus Wijngaards