



Parkinsonismen Vereniging



Parkinson en voeding

Versie maart 2020



Inleiding

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.

De werking van de Levodopa kan geoptimaliseerd worden door de eiwitten regelmatig over de dag te verdelen.

Deze brochure geeft praktische voedingstips om de klachten te verminderen of uw conditie te verbeteren.

Parkinson Vereniging

Postbus 46

3980 CA BUNNIK

Telefoon 030-656 1369

info@parkinson-vereniging.nl

www.parkinson-vereniging.nl

Voeding en gebruik van Levodopa

Bij de ziekte van Parkinson is er een tekort aan dopamine in de hersenen. Mensen met parkinson krijgen daarom vaak Levodopa voorgeschreven.

Levodopa wordt via de maag en de dunne darm 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 vertraagde maaglediging, door obstipatie (verstopping) of door eiwitten uit de voeding.

Vertraagde maaglediging

Door een vertraagde maaglediging duurt het langer voordat de Levodopa in de dunne darm terecht komt. Levodopa kan dan al in de maag afgebroken worden. 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 obstipatieklachten kan de maaglediging ook verstoord zijn, deze is dan vertraagd. Hierdoor kan levodopa verloren gaan.

Eiwitten

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

De eiwitten in de voeding, 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 hoofdmaaltijd in, op een lege maag.
- Neem Levodopa in met water of appelmoes.
- Neem Levodopa nooit in met melk of melkproducten.

Eiwitverdeling over de dag

Sommige mensen met de ziekte van Parkinson hebben last van eiwitten in de voeding. Zij geven aan dat de Levodopa minder goed werkt als ze meer eiwitten eten.

Door de eiwitten in de voeding beter over de dag te verdelen kan de werking van de levodopa verbeterd worden.

Neem hiervoor contact op met een diëtist van ParkinsonNet, zij kan uw eiwitbehoefte berekenen en met u een goede eiwitverdeling over de dag maken.

Eiwitten licht beperken

Als bij een goede eiwitverdeling er toch nog klachten zijn dat de Levodopa niet goed werkt, dan kunnen de eiwitten in de voeding licht beperkt worden.

Wij gaan uit van 0.8 g eiwit per kg lichaamsgewicht. Iemand van 75 kg kan dan 59 g eiwit per dag gebruiken.

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
beleg voor 1 snee vleeswaar	= 4 gram eiwit
2 bekertjes melk	= 12 gram eiwit
1 stukje vlees	= 20 gram eiwit
1 portie aardappelen	= 4 gram eiwit
1 portie groente	= 3 gram eiwit

Totaal	60 gram eiwit

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

Binnen enkele weken weet u of u er baat bij heeft, u merkt vanzelf of de medicatie beter werkt.

Een persoonlijk dieetadvies met betrekking tot de eiwitverdeling kunt u het beste vragen aan een diëtist aangesloten bij ParkinsonNet.

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.

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 250 gram groenten.
- Gebruik volkerenproducten 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 gewichtsverlies 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

Het advies kan bijvoorbeeld zijn 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 smeuïger maken met wat extra jus, saus of appelmoes. Op advies van de logopedist kunnen dranken zo nodig 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.

Lees goed de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering voor de vergoedingsmogelijkheden van de diëtist.

Kijk voor een gekwalificeerd diëtist bij u in de buurt op:

www.parkinsonzorgzoeker.nl