

Op 13 mei 2018 is er weer een bijeenkomst van het Parkinson Café Apeldoorn geweest in het Zonnehuis te Beekbergen. We zijn met zo'n 35 mensen aanwezig.

Geert heet iedereen van harte welkom, en introduceert de heer Joan van Haaften. Samen met een kok (Gerrit Jan Bos, o.a. bij Fagel, en een gerenommeerd restaurant in Parijs, en chef bij eigen restaurants in Amsterdam), en een diëtiste met Parkinson-specialisatie (Heleen Dicke, verbonden aan de Radboud Universiteit) heeft hij een kookboek gelanceerd. Ook de uitgever, de heer Fritz Poiesz is aanwezig. Hij heeft de kookboeken bij zich die tegen een gereduceerd tarief kunnen worden aangeschaft. Daarnaast is mevrouw Karin Wes, diëtiste, aanwezig om een en ander rond Parkinson en voeding toe te lichten.

Wat betreft de Parkinson-ontmoetingsmiddagen (praatcafés): het is de bedoeling dat dit hier ook zo veel mogelijk door de leden aan mee geholpen wordt, initiatieven zijn welkom. Het zou fijn zijn als we dit najaar starten.

De heer Joan van Haaften krijgt het woord. Hem trof de ziekte van Parkinson en hij is al snel niet meer in staat zijn beroep (met veel deadlines en stress) uit te oefenen. Hij heeft daarentegen vanaf dat moment wel volop tijd en besluit zich in te zetten voor de patiëntenvereniging. Hij is bestuurslid geweest van de landelijke vereniging, en is daarnaast actief met verschillende projecten rond Parkinson.

Een van die projecten heeft geresulteerd in het kookboek 'lekker eten met Parkinson', omdat hij op allerlei manieren last kreeg van de verschijnselen van Parkinson. Maar hij wilde wel lekker kunnen blijven eten, en niet alleen aangewezen zijn op magnetronvoedsel of een simpele hap. Daarnaast: eten doe je meestal niet alleen, dus de sociale functie van eten is ook heel belangrijk.

Niet alle eten is automatisch geschikt voor patiënten met Parkinson. Denk bijv. aan de combinatie met medicijngebruik, dit kan invloed hebben op de eiwitopname. Daarnaast kun je last hebben van speekselvloed, of juist een droge mond, kauwen en slikken verloopt moeizaam. Tremoren maken het lastig goed je bestek te hanteren. Het gevolg is traag en/of knoeierig eten, dus het wordt koud, je scheidt dan al snel minder op. Het vervelende gevolg kan dan zijn dat je te veel afvalt.

Dit was voldoende alarmerend voor Joan van Haaften om actie te ondernemen, en dankzij de intensieve samenwerking met de heer Bos en mevrouw Dicke is voorliggend kookboek er gekomen. Het bevat eenvoudige en wat ingewikkelder recepten, maar alle supergezond en voedzaam, en buitengewoon geschikt voor mensen met Parkinson.

Dan nog het volgende: Het lijkt er steeds meer op, dat de gezondheidssituatie van je darmen van invloed is op wat in de hersenen kan gebeuren, je immuunsysteem reageert op ontstekingen in je darmen. Er worden signalen aan de hersenen gegeven, die op hun beurt weer signalen aan de spieren geven.

Op dit gebied wordt de laatste tijd intensief onderzoek gedaan, maar een gemakkelijk antwoord is er natuurlijk niet. Al met al zijn dit soort onderzoeken kostbaar, en beslaan een langdurig en intensief traject. Mocht u eens overwegen een gift te doen, dan zou het misschien de moeite waard zijn dit soort fundamenteel onderzoek te ondersteunen.

Hierna krijgt mevrouw Karin Wes het woord.

Karin Wes is diëtiste van zorggroep Apeldoorn, en lid van Parkinsonnet. Ook doet zij onder meer huisbezoeken, en adviseert diverse zorginstellingen.

## WAT IS GOEDE VOEDING

In goede voeding zitten alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft, om gezond te blijven. Dit is de basis van een gezond gewicht. Goede voeding is gebaseerd op de schijf van vijf:

- Eet gevarieerd.
- Eet niet te veel.
- Beweeg voldoende.
- Eet veel groente, fruit en brood.
- Eet weinig verzadigd vet.

## GEWICHTSVERLIES

Parkinsonpatiënten hebben nogal eens te maken met gewichtsverlies door bijv. verminderde eetlust, overmatig bewegen en kauw- en slikproblemen. Daarnaast kan het klaarmaken van een maaltijd moeilijk zijn. Gewichtsverlies betekent verminderde weerstand en langer herstel.

Hoe kun je proberen dit te voorkomen? Voor deze groep geldt: Wel volle producten eten, vaker kleinere maaltijden en tussendoortjes. Probeer ook gevarieerd te eten, verandering van spijs doet eten! Als uw gewichtsverlies meer dan 5% in een maand, of meer dan 10% over een half jaar is, moet u dit met uw arts bespreken.

## OBSTIPATIE

Obstipatie is ook een veel voorkomend probleem: Wat kun je hier zelf aan doen? Heel veel drinken (12 - 15 glazen per dag), zoveel mogelijk vezels ( groente, fruit, volkoren granen), bij aandrang altijd direct naar wc gaan, minimaal een half uur bewegen per dag.

Afgezien van de pijn en het ongemak heeft obstipatie als gevolg een vertraagde opname van Levodopa. Dus ook hier geldt: bespreek je klachten met huisarts of Parkinsonverpleegkundige. Zo nodig volgt verwijzing naar diëtist of fysiotherapeut. Medicatie volgt pas in tweede instantie.

## MEDICATIE EN VOEDING

Eiwitten gaan een competitie aan met Levodopa: Dit betekent een verminderde opname van Levodopa. Ook een volle maag en de hierboven genoemde obstipatie geeft verminderde opname. Daarom moet u Levodopa een half uur voor, of een uur na de maaltijd innemen, met water of vruchtensap, beslist niet met melkproducten.

Bij schommelingen in het effect van de medicatie bespreekt u dit met neuroloog of Parkinsonverpleegkundige. Eventueel krijgt u een doorverwijzing naar de diëtist. Start nooit zelf met een eiwitbeperkt dieet.

## ONGEWENSTE GEWICHTSTOENAME

Ook dit komt wel voor, doordat mensen meer of anders gaan eten en/of minder bewegen. Het gebruik van dopamine-agonisten vergroot de kans op verslaving, ook voor eten. Hersenstimulatie (in latere fase ziekte) vermindert de tremoren, en je kunt meer eetlust krijgen. Ook hier geldt: bespreek het met uw arts of Parkinsonverpleegkundige, waarna een verwijzing kan volgen.

## KAUW- EN SLIKPROBLEMEN

In de latere fase van Parkinson komt dit nogal eens voor. Naast het voornoemde gewichtsverlies kan dit nog wel eens leiden tot verslikken. Als het voedsel in de luchtwegen terecht komt, kan dit zelfs leiden tot longontsteking.

Arts of verpleegkundige kunnen u doorverwijzen naar een logopedist. Daarnaast kan verandering van de consistentie van uw voedsel en drinken misschien een oplossing zijn.

## MISSELIJKHEID EN VOL GEVOEL

Wat kun je er zelf aan doen?

Eet vaker, en kleinere maaltijden.

Tussendoortjes mogen niet te vet zijn, dit remt de eetlust te veel en vertraagt de maaglediging (gevolg: opname van Levodopa vertraagt).

Veel variatie.

Drink veel.

Eet rustig en kauw goed.

Eet op tijdstippen, wanneer je minder misselijk bent.

Spreek bij aanhoudende problemen uw arts of Parkinsonverpleegkundige aan, er is eventueel medicatie tegen misselijkheid.

## VITAMINES EN MINERALEN

Als je eet volgens de schijf van vijf, is het meestal niet nodig om extra vitamines te gebruiken. Echter, als je (tijdelijk) minder goed eet, kan het wel wenselijk zijn. Daarnaast is vitamine D aan te bevelen voor mannen boven de 70 en vrouwen boven de 50.

Dan is het tijd voor een quiz! Alle onderwerpen uit de lezing van Karin komen aan bod. Iedereen heeft goed geluisterd naar de heldere uitleg, want de score is hoog.

Hierna dankt voorzitter Geert Schut onze gasten voor de boeiende lezingen, en bedankt hen wederom met een kleine attentie, de bonbons van BonBonSpecials.

De volgende bijeenkomst is op 13 juli. Deze lezing wordt gegeven door de heer Ad Nouws, psycholoog, hij komt praten over zijn boek.