

Voeding bij de ziekte van Parkinson

Jacqueline Kuiper, diëtist
Diëtistenpraktijk Assendelft



Onderwerpen:

1. Medicatie inname in relatie tot voeding
2. Schijf van 5/obstipatie
3. Vitamine D en C
4. Ondervoeding
5. Overgewicht
6. Stellingen (waar/niet waar)

Medicatie in relatie tot voeding

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 de opname van Levodopa zowel bij de dunne darm als bij de hersenen vertraagd dan wel belemmerd.

- ▶ Medicatie met Levodopa: 30 minuten voor de maaltijd of 1 uur na de maaltijd.
- ▶ Bijvoorbeeld: Madopar, Sinemet, Duodopa, Stalevo

Eiwitverdeling bij gebruik van Levodopa

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



Schijf van 5:

Groente: 250 g

Porties fruit: 2

Bruine of volkoren boterhammen: 3-4 (vrouw), 4-6 (man)

Kleine aardappelen: 3 (vrouw), 4 (man)

15 gram ongezouten noten

4 porties zuivel

Smeer-en bereidingsvetten

1,5-2 liter drinkvocht

Bij obstipatie geldt deze richtlijn.

Vitamine D aanvullen:

- ▶ Vrouwen 50-69 jaar: 10 microgram
- ▶ Man en vrouw 70 en ouder: 20 microgram

Dus aanvullen dmv vit.D pillen

Vitamine C

Levodopa werkt beter met zuur en vit. C

Neem Levodopa in met spa rood, sinaasappelsap

Ondervoeding

Mensen met ziekte van Parkinson lopen risico op ongewenst gewichtsverlies.

Oorzaken: slechter slikken, minder reuken, misselijk (medicatie), obstipatie (geeft opgeblazen gevoel), depressie, meer verbranding (meer beweging), eenzaamheid

Wat is ondervoeding?

Tekort aan voedingsstoffen en ongewild afvallen (3 kg in 1 maand of 6 kg in 6 maanden)

Gevolgen ondervoeding:

Verlies lichaamsgewicht en spiermassa:

Daling weerstand, toegenomen kans op vallen en heupfracturen, langzamer herstel, meer kans op complicaties bij ziekte en na operatie; vertraagde wondgenezing, infecties, langere ziekenhuis opnamen

Verlies lichaamsgewicht en spiermassa

Eiwitrijke voeding kan noodzakelijk zijn (pas op met Levodopa),
d.m.v.:

1. Meer vlees, vis, kip, kwark, melkproducten etc.
2. Drinkvoeding (vroeger noemden mensen het 'astronautenvoeding')

Beste is om een diëtiste in te schakelen, want die kan berekenen hoeveel eiwit iemand nodig heeft.

Overgewicht

Mogelijke oorzaken:

- ▶ Te weinig beweging
- ▶ Obsessief eetgedrag en eetverslaving (bijv. door Requip en Sifrol)
- ▶ Na diepe hersenstimulatie (DBS)

▶ 15 minuten pauze met koffie en thee

Stellingen: waar of niet waar?

1. Hoe donkerder het brood, hoe gezonder.
2. Potgroente heeft dezelfde voedingswaarde als verse groente
3. Halvarine/margarine op brood is ongezond
4. Zeezout is gezonder dan keukenzout.
5. Vitaminepillen kunnen altijd vrij genomen worden
6. Door veel fruit te eten word ik niet ziek
7. Melk leidt tot slijmproductie in de mond

Zijn er vragen?
Bedankt voor uw aandacht!



Websites:

Handige websites:

- www.hartstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl
- www.zoutmeter.com
- www.parkinsonzorgzoeker.nl