

Goed en lekker blijven eten en drinken bij Parkinson



Yvonne den Ouden, diëtist
Parkinson Café Woerden

Genieten van het leven!

- gezellig
- lekker
- mag best makkelijk
- makkelijk hoeft niet ongezond te zijn
- regelmaat in het eten en drinken is belangrijker dan alleen super gezond bezig willen zijn
- bij ongewenst gewichtsverlies zijn gemakkelijke calorieën en eiwitten van levensbelang



Invloed van Parkinson op eten en drinken

- Meer moeite met koken en boodschappen doen
- Moeizamere voedselinname (t.g.v. verslechterde hand-mondcoördinatie, slikproblemen, gebitsproblemen, droge mond of juist veel speeksel)
- Verminderd dorstgevoel
- Minder eetlust, misselijkheid (medicijnen)
- Gebrek aan initiatief, slaperigheid



Wat werkt tegen? (voedingsgerelateerd)

T.g.v. trillen, spierstijfheid, bewegingstraagheid, vermoeidheid, voorovergebogen houding, verkramping halsspieren, pijn, lusteloosheid:

- Verhoogde calorieën behoefte (het lichaam staat altijd aan!, ook bij OFF)
- Verminderde smaak en reuk
- Vertraagde maaglediging
- Zuurbranden
- Vertraagde stoelgang
- Kauw- en slikproblemen
- Speekselvloed

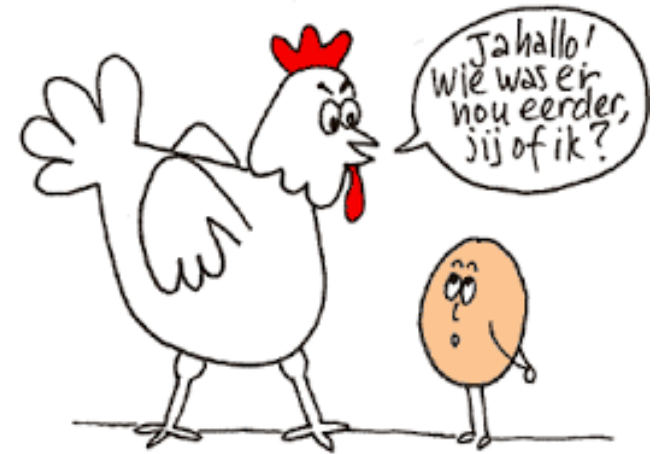




Verhoogde kans op:

- Ondervoeding / te erg vermageren
 - > 3 kg ongewenst gewichtsverlies in 1 maand
 - > 6 kg ongewenst gewichtsverlies in 6 maanden
- Verstopping
- Onvoldoende werking medicatie
- Botbreuken door botontkalking en vallen

Invloed van Parkinson op maag en darmen



- Trage maagontlediging
- Traag werkende darmen



Resultaat



- Verstopping
- Slecht werkende parkinson medicatie doordat deze te lang in de maag blijft
- Vaker OFF

Oorzaken



- Voeding arm aan vezels
- Te weinig drinken
- Te weinig bewegen
- Onvoldoende perskracht
- Ontbreken van de gewoonte om de darmen op tijd (regelmatig) geheel te ledigen

Vezelrijk dieet



Zorgt voor:

- Een versnelde passage van voedsel door de dikke darm
- Een verhoging van het volume en vochtgehalte van de ontlasting (sponswerking)
- Vaker ontlasting

Voldoende vocht

- Minimaal 2 liter per dag
- 12-15 kopjes / schaaltes (125 cc)
- Soep, yoghurt, jus, saus, ijs of vla is ook vocht!
- Urineproductie moet minimaal 1 liter per 24 uur zijn

Vocht is erg belangrijk, zonder vocht kunnen de vezels namelijk niet uitzetten en wordt de ontlasting hard en compact. Dit kan dan zelfs de verstopping verergeren!



Vocht tips

- Probeer eens een flesje drinkontbijt, smoothie
- Zakjes knijpfruit (ook goed om pillen mee door te slikken)
- Probeer ook eens alcoholvrij bier,
- (Warme) chocolademelk i.p.v. koffie
- Kortom: drink vooral wat je erg lekker vindt en daardoor ook goed wegdrinkt!





Overig advies



- Eet niet te vetbeperkt / 'schraal'
- Zoveel als mogelijk lichaamsbeweging (buiten)
- Een goed ontbijt niet overslaan
- Stel de stoelgang niet uit en neem er de tijd voor
- Drink een glas (lauw) water op de nuchtere maag
- Eet rustig, regelmatig en kauw goed
- Gebruik eventueel producten met Probiotica (verbetert het bacterieel evenwicht in de darm, bijv. Activia, Yakult en Vifit):
Baat het niet, dan schaadt het niet!
- Koffie drinken



Keuzetips



Gebruik:

- Vezelrijke graanproducten;

volkoren brood, **roggebrood**, volkoren macaroni en spaghetti, volkoren ontbijtkoek, volkoren knäckebröd, havermout, muesli, zilvervliesrijst, rijstewafels

- Vezelrijk broodbeleg;

rauwkorst, fruit, pindakaas, notenpasta, **kokosbrood**, komijnkaas



Keuzetips



- Sla de warme maaltijd met **gekookte aardappelen** en groente of **peulvruchten** niet over (bevat gekookt toch de meeste vezels per eetmoment !)
- Geschikte tussendoortjes;

Fruit (pruimen), rauwkost, noten, geweekte zuidvruchten (tutti frutti, rozijnen), dadels, vijgen, (volkoren)biscuits, volkoren ontbijtkoek, muesli- of krentenbol



Onvoldoende resultaat?

- Overleg met uw arts of neuroloog voor een verwijzing naar de diëtist of voor passende medicatie en/of verder onderzoek.



Slikproblemen



- Houding: **fysiotherapie**
- Vaststellen veilige consistenties en slikrevalidatie: **logopedie**
- Eet- en drinkhulpmiddelen: **ergotherapie**
- Slijmvorming / speekselvloed: **arts**
- Volwaardig voedingsadvies: **diëtist**

Medicatie tabletten



Geneest de ziekte niet, maar onderdrukt alleen de verschijnselen

- Belangrijkste is Levodopa (Madopar, Sinemet, Stalevo)
- Moet STIPT op tijd worden ingenomen
- Niet gelijktijdig met staaltabletten (ijzer)
- Niet gelijktijdig met veel eiwitten





Levodopa opname (diëtist)

Relatie met werking medicatie (ON/ OFF):

- Maaglediging (voeding)
- Verstopping (voeding)
- Eiwitten (voeding)

Let op: persoonlijke gevoeligheid!

Wanneer aanpassingen in voeding (en bewegen) onvoldoende werken medicatie arts

Levodopa tabletten en eiwit



- Maximaal 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht (meer nodig bij ondervoeding of wondgenezing)
- Levodopa een half uur vóór de maaltijd met een eiwitarm hapje of drankje
- Bij werk / activiteiten overdag: de meeste eiwitten (= warme maaltijd) in de avond nuttigen

Eiwitarme dranken



- Water, koffie, thee, limonade
- Vruchtensap
- Tomatensap, groentensap
- Bouillon

Eiwitarme hapjes

- Fruit, rauwkost
- Appelmoes, vruchtenmoes
- Geweekte zuidvruchten, pruimen
- Vijgen, dadels
- Krentenbrood
- Ontbijtkoek
- Crackers, soepstengel
- Koek/gebak “zonder ei”, v.b. stroopwafel



Voeding en Parkinson



- Gevarieerd en daardoor volwaardig
- Medicatie half uur voor of 1 uur na de maaltijd met b.v. water of appelmoes
- 2-3x daags een melkprodukt
- 1700 – 2000 cc drinkvocht (= 12-15x per dag)
- 250 gram groente en 2x fruit/ vr.sap per dag
- Bij voorkeur (fijn)volkoren producten
- Niet té vetbeperkt en “Kies gezond vet”
- Aandacht voor vitamine D en Calcium
- Zonodig smeüigheid aanpassen

Eiwitrijke producten

Goed verdelen over de dag!



Voedingssupplementen ?

- Multivitaminepreparaten: max. 1 per dag
Let op: soms veel te hoge gehalten per tablet, vooral de dure merken!
- Extra Vitamine C en E (anti-oxidanten):
Ziektevertragend effect nog onvoldoende bewezen
- Extra Vitamine B2:
Effect nog onvoldoende bewezen
- Cafeïne (koffie) en polyfenolen uit groene thee:
Mogelijk beschermende werking tegen Parkinson.
(Cafeïne is verwant aan dopamine)





Voedingssupplementen ?

- Co-enzym Q 10:
Geen ziektevertragend effect
- Lecithine:
Afgeraaden, omdat dan het de werking van dopamine negatief beïnvloedt
- Probiotica (Yakult, Vifit, Activia):
Verbeteren het evenwicht in de darm, helpen mogelijk bij verstopping. Advies: na 6 weken kijken of het werkt, anders stoppen
- Voedingsvezels, v.b. lijnzaad:
Verbeteren de stoelgang



Vitamine B12 en D en Calcium

- Neuroloog geeft zo nodig extra B12
- Neuroloog geeft zo nodig extra Calcium
- Vitamine D suppletie aanbevolen voor alle Nederlanders > 50 jaar (Gezondheidsraad), zelf via drogist
- Vitamine D tekort bij Parkinson = 55% (bij gezonde leeftijdgenoten 36%)

Vragen?



U mag mij altijd e-mailen op:
yvonnedenouden@outlook.com