

# PARKINSON EN VOEDING

**Expertise Behandelcentrum,  
Diëtetiek**

Anne Tammes en Marian Schoonveld





# INHOUDSOPGAVE

1. Goede voeding, om meer van te (w)eten! 3
2. Wat is goede voeding? 3
3. Wat heeft u dagelijks nodig? 4
4. Voeding bij gebruik van levodopa 5
  - 4.1. Opname van levodopa 5
  - 4.2. Eiwit verdeling; voor wie? 5
  - 4.3. Praktische voedingstips voor een goede opname van levodopa 5
5. Adviezen bij voedingsproblemen 6
  - 5.1 Verminderde eetlust 6
  - 5.2 Kauw- en slikproblemen 6
  - 5.3 Misselijkheid 7
  - 5.4 Verstopping 7
  - 5.5 Gewichtsverlies 7
6. Contact 8



# 1. GOEDE VOEDING, OM MEER VAN TE (W)ETEN!

Vermoeidheid en tekort aan energie zijn bekende verschijnselen bij de ziekte van Parkinson. Ook is gewichtsverlies een veel voorkomende klacht. Daarom is het belangrijk om in ieder geval voldoende energie via de voeding binnen te krijgen. Wanneer uw voeding goed is samengesteld, beschikt het lichaam op ieder moment, op een goede manier, over voldoende voedingsstoffen. Ook kan de werking van het medicijn levodopa mogelijk verbeterd worden, door de eiwitten in de voeding te verdelen over de dag. Bovendien kunnen door de ziekte van Parkinson en de bijbehorende medicijnen klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauwen en slikproblemen, misselijkheid, verstopping en gewichtsverlies. Praktische voedingstips om de klachten te verminderen of uw conditie te verbeteren, leest u in deze brochure.

## 2. WAT IS GOEDE VOEDING?

Een goede voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig heeft: koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. Iedere voedingsstof heeft zijn eigen functie. Er zijn energieleverende stoffen, bouwstoffen en beschermende stoffen. Hieronder worden deze voedingsstoffen kort toegelicht. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn energieleverende stoffen. Koolhydraten zitten met name in brood, aardappelen, rijst en macaroni. Suiker bestaat helemaal uit koolhydraten. Energie heeft u onder andere nodig om adem te halen en te bewegen. Voedingsmiddelen die vetten leveren zijn margarine, halvarine en olie, maar ook noten, kaas, vlees(waren) en koekjes. Eiwitten zijn, behalve energieleveranciers, ook bouwstoffen die nodig zijn voor het onderhoud van het lichaam. (Te) veel eiwit is niet nodig en kan zelfs nadelen opleveren. Melk, kwark, vlees(waren), kip, kaas, vis, tahoe, tempeh, noten, peulvruchten en eieren zijn voorbeelden van eiwitbronnen. Gebruik van te veel eiwitten (uit de voeding) werkt verzuring van de spieren (stijfheid) in de hand. Van deze wetenschap wordt vooral gebruik gemaakt in de topsport. Vitamines en mineralen beschermen uw lichaam. Alle vitamines en mineralen hebben hierbij hun eigen taak. Vitamine D en calcium zorgen er bijvoorbeeld voor dat we sterke botten krijgen en houden. Al deze voedingsstoffen heeft u nodig, in verschillende hoeveelheden.

Daarnaast is het belangrijk om voldoende te drinken. Water is onmisbaar onder andere voor het transport van voedingsstoffen door het lichaam. Ook kan vocht verstopping en misselijkheid voorkomen. Om het vochtgehalte in het lichaam op peil te houden, wordt geadviseerd 1.5 tot 2 liter (= ongeveer 12-16 kopjes) vocht per dag te drinken. Dat lijkt veel, maar u kunt het over de hele dag verdelen. Tenslotte de voedingsvezels, deze onverteerbare stoffen heeft u nodig voor een goede darmwerking. Producten die veel voedingsvezels bevatten zijn onder andere fruit, groente en graanproducten zoals volkorenbrood.

### 3. WAT HEEFT U DAGELIJKS NODIG?

Met een goed samengestelde voeding krijgt u alle noodzakelijke voedingsstoffen en energie binnen. Geen enkel product bevat alle voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om een gevarieerde voeding te gebruiken. Als hulpmiddel voor een goed samengestelde voeding, staat hieronder een lijst met aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

	<b>19-50 jaar</b>	<b>51-70 jaar</b>	<b>70 jaar en ouder</b>
<b>Groente</b>	4 opscheplepels 200g	4 opscheplepels 200g	3 opscheplepels 150g
<b>Fruit</b>	2 stuks 200g	2 stuks 200g	2 stuks 200g
<b>Brood</b>	6-7 sneetjes 210-245g	5-6 sneetjes 175-210g	4-5 sneetjes 140-175g
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	4-5 aardappelen /opscheplepels 200-250g	3-4 aardappelen / opscheplepels 150-200g	2-4 aardappelen/ opscheplepels 100-200g
<b>Melk(producten)</b>	3 glazen/schaaltjes 450ml	3 glazen/schaaltjes 500-550ml	4 glazen/schaaltjes 650ml
<b>Kaas</b>	1 ½ plak (30g)	1 ½ plak (30g)	1 plak (20g)
<b>Vlees(waren), vis*, kip, eieren, vlees-verters</b>	100 - 125g	100 - 125g	100 - 125g
<b>Halvarine, margarine</b>	30-35 g 5g/sneetje	25-30 g 5g/sneetje	20-25 g 5g/sneetje
<b>Bak-, braad- en frituur-producten, olie</b>	15g 1 eetlepel	15g 1 eetlepel	15g 1 eetlepel
<b>Dranken (inclusief melk)</b>	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter



## 4. VOEDING BIJ GEBRUIK VAN LEVODOPA

### 4.1. Opname van levodopa

Voedsel en dranken zijn belangrijk omdat ze een rol spelen bij de opname van medicijnen in het lichaam. Om te weten welke rol, is het nodig iets te weten over de plaats en de manier waarop de medicijnen worden opgenomen. Bij elk medicijn is de manier van opname in het lichaam anders. Voor parkinsonpatiënten is het belangrijkste medicijn vaak levodopa. Levodopa wordt via een actief opnamesysteem eerst vanuit de dunne darm in het bloed opgenomen en vervolgens vanuit het bloed in de hersenen. Dit actieve transportsysteem (aangeduid met 'LNAA transport' voor Long Neutral Amino Acids) wordt ook gebruikt door bepaalde eiwitbestanddelen, lange neutrale aminozuren. De hindernissen voor levodopa zijn in de eerste plaats een volle maag; dan duurt het immers langer voordat levodopa bij de plaats van opname in de dunne darm komt. In de tweede plaats veel aanbod van deze lange aminozuren, ofwel veel aanbod van eiwit (waarbij het niet veel uitmaakt of het plantaardig of dierlijk eiwit is). Dit betekent dat direct na het eten van eiwit, de opname van levodopa in de darm en in het bloed wordt belemmerd. Één tot anderhalf uur na de maaltijd kunnen de eiwitbestanddelen (de aminozuren) in het bloed de opname van levodopa in de hersenen vertragen. Zowel in de maag als in het bloed wordt levodopa afgebroken. Een lange wachttijd in de maag of in het bloed betekent ook dat er minder levodopa overblijft, en dat er dus minder effect is van een bepaalde dosis.

5

### 4.2. Eiwit verdeling; voor wie?

Voor elke parkinsonpatiënt is het belang van een gevulde maag en het nuttigen van eiwit weer anders. Wanneer het goed gaat en er een goed effect van medicijnen is, hoeft er natuurlijk niets veranderd te worden in het eetpatroon. Vooral bij mensen die al langer de ziekte van Parkinson hebben, kunnen er schommelingen (fluctuaties) in de verschijnselen voorkomen. Dit kan het beste behandeld worden met een min of meer constante opname van levodopa in de hersenen. Voor hen kan een eiwitverdeling over de dag leiden tot een beter effect van de medicijnen. Een totale eiwitbeperking wordt afgeraden, omdat het lichaam wel eiwitten nodig heeft. De gevolgen van een eiwitverdeling over de dag is per persoon verschillend. Wanneer u hierover meer wilt weten, overleg dan met uw (huis)arts of diëtist. Zij kunnen u een passend advies geven.



### **4.3. Praktische voedingstips voor een goede opname van levodopa**

Neem het medicijn levodopa 30 minuten voor of 60 minuten na de maaltijd in met een eiwitarme drank. Voorbeelden van eiwitarme dranken zijn (bron- of mineraal-) water, alle soorten thee (evt. met suiker), zwarte koffie (evt. met suiker), vruchtensap, appelmoes, limonade, frisdrank, tomatensap, groentensap en bouillon.

Gebruik géén eiwitrijke producten vlak voor en/of vlak na inname van levodopa in verband met de remmende werking. Eiwitrijke producten zijn vlees(waren), ei, kaas, melkproducten zoals melk, vla en yoghurt, pindakaas, vlees, vis, kip, kalkoen, nootjes en peulvruchten.



# 5. ADVIEZEN BIJ VOEDINGSPROBLEMEN

Bij de ziekte van Parkinson kunnen zich problemen voordoen met betrekking tot voeding, zowel ten gevolge van de ziekte zelf of door de medicijnen. Denk hierbij aan verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, verstopping en gewichtsverlies. Hieronder staan tips beschreven die u kunnen helpen om deze klachten mogelijk te voorkomen en/of te verminderen. Er bestaat aangepast materiaal dat het eten vergemakkelijkt, zoals bestek met een verbreed handvat en borden met een opstaande rand. De ergotherapeut kan u hierover persoonlijk advies geven.

## 5.1 Verminderde eetlust

Bij een verminderde eetlust kunnen de volgende adviezen helpen om de klachten te verminderen.

- Eet regelmatig over de dag kleine hoeveelheden, sla geen maaltijden over. U kunt tussendoor iets extra's nemen, bijvoorbeeld een schaalje yoghurt, een schaalje vruchtenmoes, een koek(je), een plak ontbijtkoek of een slagroomsoesje bij de koffie of thee. Let hierbij wel op de interactie tussen levodopa en eiwitten uit de voeding.
- Vermijd grote porties eten als dit u tegenstaat.
- Zorg dat de maaltijd er verzorgd en smakelijk uitziet.
- Breng variatie aan in de voeding om verveling te voorkomen. Wissel bijvoorbeeld diverse soorten brood en broodbeleg af. Of zet eens rijst of macaroni op tafel in plaats van aardappelen.

7

## 5.2 Kauw- en slikproblemen

Zodra u moeite met kauwen en/of slikken ervaart is het belangrijk dat u hierover uw arts of logopedist raadpleegt. Zij kunnen u een passend advies geven.

Bij kauw- en slikproblemen zouden de volgende adviezen kunnen helpen.

- Het gebruik van zoete melkproducten (bv. vla, pap, melk) kan slijmvorming geven. Bij slijmvorming kunt u zure melkproducten (bv. karnemelk, yoghurt) gebruiken. Deze kunnen de slijmvorming remmen.
- Gebruik een gemalen maaltijd. Snijdt alles klein en neem rustig de tijd om te eten.
- U kunt de warme maaltijd smeugig maken met een extra lepel jus, saus, appelmoes of bouillon.
- Zachte groente en vlees, stampot of éénpansgerechten zoals macaroni zijn eenvoudiger door te slikken.
- Gebruik smeugig beleg om het brood te smeren zoals smeerkaas of jam.

Bij de broodmaaltijd kunt u kleine slokjes drinken nemen.



### 5.3 Misselijkheid

Bij misselijkheid kunnen de volgende adviezen helpen om de klachten te verminderen.

- Drink voldoende (circa 2 liter per dag) omdat een tekort aan vocht de misselijkheid kan verergeren.
- Neem regelmatig kleine porties eten. Bijvoorbeeld een schaaltje yoghurt, een schaaltje vruchtenmoes of vruchtensap met een plakje ontbijtkoek. Een lege maag kan juist misselijkheid veroorzaken.

### 5.4 Verstopping

Bij de ziekte van Parkinson is de activiteit (peristaltiek) van de maag en de darmen vaak vertraagd. Bovendien wordt deze trage werking soms nog verder vertraagd door de Parkinson medicijnen. Een trage darmfunctie kan bijvoorbeeld herkend worden aan een trage stoelgang.

- Drink voldoende (circa 2 liter per dag). Bijvoorbeeld (mineraal- of bron-)water, thee, melkproducten, vruchtensap of bouillon.
- Gebruik een vezelrijke voeding. Voedingsvezels zitten onder andere in fruit, groente, brood, gedroogde vruchten en noten. Drink hierbij wel voldoende, omdat te weinig vocht bij een vezelrijke voeding verstopping kan veroorzaken.
- 8 • Begin niet op eigen initiatief met laxeermiddelen of laxeerthee. Laxeermiddelen geven alleen kunstmatige prikkelingen aan de darmen. De oorzaak wordt hiermee niet verholpen.
- Zorg voor lichaamsbeweging (indien mogelijk).
- Neem bij aandrang voldoende tijd om naar het toilet te gaan.

N.B. Uw lichaam heeft de tijd nodig om te wennen aan meer voedings vezels. Vandaag meer voedingsvezels eten betekent dus niet dat de klachten morgen verholpen of verdwenen zijn. Mochten bovenstaande tips geen verbeteringen geven, raadpleeg dan uw huisarts of diëtist.



### 5.5 Gewichtsverlies

Ongewenst gewichtsverlies is een veelvoorkomend probleem bij de ziekte van Parkinson. Het lukt niet altijd met een normale voeding om op gewicht te blijven. In dat geval kunnen een energie- en of eiwitverrijkte voeding en het gebruik van extra tussendoortjes uitkomst bieden. Hieronder volgen enkele voorbeelden van energieverrijkte tussendoortjes en de hoeveelheid eiwit die het tussendoortje bevat.

Energieverrijkt tussendoortje	Hoeveelheid eiwit in gram
Plak cake	2
Roomijsje	2
Bolletje hazarensalade	3
3 handjes chips	3
Plak ontbijtkoek met dieetmargarine en stroop	1
Plak ontbijtkoek met roomboter en stroop	1
3 poffertjes met boter en poedersuiker	3
Stukje chocolade	0
Plakje krentenbrood met dieetmargarine of roomboter	3
Plakje suikerbrood met dieetmargarine of roomboter	3
Stroopwafel	1

9

Mocht het met de gewone voeding niet lukken om dagelijks voldoende energie in te nemen, dan kunt u gebruik maken van dieetproducten. Deze producten leveren energie, eiwitten, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Er zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen. Fabrikanten als Abbott, Fresenius Kabi, Nestlé, Novartis en Nutricia hebben een breed assortiment in deze dieetproducten. Ze zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel, uw apotheek of een facilitair bedrijf. Voor meer informatie en bij het maken van een keuze uit de verschillende soorten dieetproducten is het verstandig om eerst te overleggen met uw diëtist.

## 6. CONTACT

Doordat er verschillende voedingsproblemen kunnen ontstaan bij de ziekte van Parkinson, zal voor iedere patiënt het voedingsadvies er anders uit zien. De diëtist kan u helpen bij het samenstellen van een voedingsadvies op maat.

Heeft u naar aanleiding van deze brochure nog vragen over uw voeding of behoefte aan meer advies? Neem dan contact op met uw behandelend diëtist of de afdeling diëtetiek van Zorggroep Groningen (050-5354550 of [d.maartenshof@zorggroepgroningen.nl](mailto:d.maartenshof@zorggroepgroningen.nl)).

Bron: Parkinson Vereniging

### Zorggroep Groningen

Schaaksport 102

9728 PG Groningen

Postbus 8047

9702 KA Groningen

T: (050) 535 41 00

E: [info@zorggroepgroningen.nl](mailto:info@zorggroepgroningen.nl)

[www.zorggroepgroningen.nl](http://www.zorggroepgroningen.nl)

### Zorggroep Groningen

A.G. Wildervanck Veendam  
Bloemhof Ten Boer  
Innersdijk Ten Boer  
Maartenshof Groningen  
Westerhave Wildervank

