

# Parkinson en voeding

## Informatie over gezonde voeding en voedingsadviezen bij de ziekte van Parkinson

### Inhoud van deze folder

1. Goede voeding om meer van te (w)eten!
2. Wat is goede voeding?
3. Wat heeft u dagelijks nodig?
4. Voeding bij gebruik van Levodopa
5. Adviezen bij voedingsproblemen
6. Contact
7. Voorbeeld van een weegtabel

### 1. Goede voeding om meer van te (w)eten!

Parkinson is een complexe aandoening met een grote impact op het dagelijkse leven. Mensen met Parkinson kunnen te maken krijgen met een veelheid aan klachten. Waaronder onbedoeld gewichtsverlies, obstipatie en kauwen slikproblemen. Daarnaast kan de werking van het medicijn Levodopa soms verbeterd worden door een goede eiwitverdeling gedurende de dag. In deze folder kunt u meer lezen over praktische voedingstips bij de ziekte van Parkinson.

### 2. Wat is goede voeding?

Een goede voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt: 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 voornamelijk in brood, fruit, aardappelen, rijst en pasta's. Energie heeft u onder andere nodig voor een goede werking van de organen en het bewegen. Voedingsmiddelen die vetten bevatten zijn bijvoorbeeld margarine, halvarine en olie, maar ook noten, kaas, vlees(waren) en koek. Eiwitten zijn, behalve energieleveranciers, ook bouwstoffen die nodig zijn voor het onderhoud van het lichaam en spiermassa. Zuivelproducten, vlees(waren), kip, kaas, vis, noten, peulvruchten en eieren zijn voorbeelden van eiwitbronnen.
- 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.
- Daarnaast is het belangrijk om voldoende te drinken. Vocht is onmisbaar voor onder andere het transport van voedingsstoffen door het lichaam. Ook kan vocht verstopping en misselijkheid helpen voorkomen. Om het vochtgehalte in het lichaam op peil te houden, wordt geadviseerd 1,5 tot 2 liter (= ongeveer 10-14 kopjes) vocht per dag te drinken.
- Tenslotte zijn er nog de voedingsvezels. Deze onverteerbare stoffen zijn 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?

Door gezond te eten krijgt u alle noodzakelijke voedingsstoffen en voldoende energie binnen. Geen enkel product bevat alle voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten. Als hulpmiddel kunt u de tabel met aanbevolen dagelijkse hoeveelheden gebruiken.

	19-50 jaar	51-70 jaar	70 jaar en ouder
<b>Groente</b>	5 opscheplepels 250g	5 opscheplepels 250g	5 opscheplepels 250g
<b>Fruit</b>	2 stuks 200g	2 stuks 200g	2 stuks 200g
<b>Brood</b>	6-8 sneetjes 210-280g	6-7 sneetjes 210-245g	4-6 sneetjes 140-210g
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	4-5 aardappelen / opscheplepels 200-250g	4 aardappelen / opscheplepels 200g	4 aardappelen/ opscheplepels 200g
<b>Melk(producten)</b>	2-3 glazen/ schaaltjes 300- 450ml	3 glazen/schaaltjes 450ml	4 glazen/schaaltjes 600ml
<b>Kaas</b>	2 plakken (40g)	2 plakken (40g)	2 plakken (40g)
<b>Vlees(waren), vis, kip, eieren, vlees-vertalers of peulvruchten</b>	1 portie (100g)	1 portie (100g)	1 portie (100g) max. 500g per week
<b>Ongezouten noten</b>	1 eetlepel (25g)	1 eetlepel (25g)	1 dessertlepel (15g)
<b>Halvarine, margarine</b>	30-40g 5g/sneetje	30-35g 5g/sneetje	20-30g 5g/sneetje
<b>Bak-, braad- en frituur- producten, olie</b>	15g 1 eetlepel	15g 1 eetlepel	15g 1 eetlepel
<b>Dranken (inclusief melk)</b>	1½ -2 liter	1½ -2 liter	1½ -2 liter

Bron: Voedingscentrum – Schijf van Vijf – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

#### **4. Voeding bij gebruik van Levodopa**

##### **Opname van Levodopa**

Bij de ziekte van Parkinson is er in de hersenen een tekort aan dopamine. Daarom wordt vaak Levodopa (zoals Sinemet®, Madopar® en Stalevo®) voorgeschreven, dit is een stof die in het lichaam wordt omgezet in dopamine. Levodopa gaat via de maag naar de dunne darm. Vanuit de dunne darm wordt Levodopa in het bloed opgenomen en vervolgens vanuit het bloed in de hersenen. In de hersenen wordt Levodopa omgezet in dopamine. Het tekort aan dopamine wordt op deze manier aangevuld.

De opname van Levodopa kan op verschillende manieren worden geremd. Dit kan door een volle maag, verstopping (obstipatie) of de inname van eiwitten. Bij een volle maag duurt het langer voordat Levodopa in de dunne darm komt. Levodopa wordt dan al in de maag afgebroken. Er blijft dan minder Levodopa over voor opname in de hersenen waardoor de Levodopa minder effect geeft. Bij verstopping (obstipatie) kan de maag- en darmwerking vertraagd zijn. Ook dan duurt het langer voordat Levodopa kan worden opgenomen in het bloed. (Zie voor praktische voedingstips bij verstopping pagina 13). Eiwitten uit de voeding worden op dezelfde manier als Levodopa opgenomen. Eiwitten kunnen daardoor een competitie aangaan met Levodopa. Dit kan zowel in de dunne darm als in de hersenen. Door de inname van eiwitten gelijktijdig met Levodopa, wordt de opname van Levodopa in de dunne darm en in de hersenen belemmert en/of vertraagd. Er blijft minder Levodopa over voor opname in de hersenen waardoor er minder effect is van een ingenomen dosis.

##### **Eiwitverdeling; wanneer nodig?**

Bij sommige mensen wordt de werking van Levodopa beïnvloed door de eiwitinname, bij anderen niet. Wanneer de medicijnen een goed effect geven hoeft het eetpatroon niet aangepast te worden. Met name bij mensen die al langer de ziekte van Parkinson hebben, kunnen er schommelingen (fluctuaties) in het functioneren voorkomen. Dit kan het beste behandeld worden met een min of meer constante opname van Levodopa in de hersenen. Voor deze groep kan een eiwitverdeling leiden tot een beter effect van de medicijnen. Een eiwitbeperking wordt afgeraden, omdat eiwitten belangrijke bouwstoffen voor het lichaam zijn. De gevolgen van een eiwitverdeling over de dag zijn per persoon verschillend. De diëtisten van het Punt voor Parkinson kunnen een advies op maat geven. Binnen enkele weken is duidelijk of een eiwitverdeling effect heeft.

Algemene adviezen voor een betere eiwitverdeling:

- Verdeel het eten en drinken over 3 hoofdmaaltijden en 2-3 tussenmaaltijden.
- Varieer tussen hartig (eiwitrijk) en zoet beleg op brood.
- Kies bij de hoofdmaaltijden zoveel mogelijk voor eiwitarme dranken zoals koffie, thee, vruchtensap, water of bouillon.
- Neem de melkproducten zoveel mogelijk tussen de hoofdmaaltijden door in.

##### **Praktische voedingstips voor een goede opname van Levodopa**

Neem de 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 (maar geen grapefruitsap), appelmoes, limonade, frisdrank, tomatensap, groentesap en bouillon.

Neem Levodopa niet gelijktijdig in met melkproducten of eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees(waren), kaas, vis, kip, noten en peulvruchten.

## 5. Adviezen bij voedingsproblemen

De meest voorkomende voedingsproblemen bij de ziekte van Parkinson worden hieronder kort beschreven.

### Misselijkheid en een verminderde eetlust

Misselijkheid en/of een verminderde eetlust kunnen bijwerkingen zijn van de Parkinson medicatie. Een verminderde reuk en smaakbeleving kunnen al vroeg in de ziekte ontstaan.

De volgende adviezen kunnen helpen:

- Eet regelmatig over de dag kleine hoeveelheden. U kunt tussendoor iets extra's nemen zoals een schaalkje yoghurt, een schaalkje vruchtenmoes, een koek(je), een plak ontbijtkoek of een slagroomsoesje bij de koffie of thee.
- Sla geen maaltijden over. Een lege maag kan misselijkheidsklachten veroorzaken.
- Neem bij de warme maaltijd liever geen soep. Hierdoor ontstaat er sneller een vol gevoel. (Ongebonden) soep bevat weinig energie.
- Breng variatie aan in de voeding om de eetlust te bevorderen. Wissel bijvoorbeeld diverse soorten brood en broodbeleg af. Of zet eens rijst of macaroni op tafel in plaats van aardappelen.
- Drink voldoende (minstens 1,5 liter per dag of 10-14 glazen). Een tekort aan vocht kan de misselijkheid verergeren.
- Eet rustig en kauw goed.

### Kauw- en slikproblemen

Wanneer het kauwen of slikken moeizamer gaat kan een zachte, fijngesneden, gemalen of eventueel een vloeibare voeding het eten makkelijker maken. Een logopedist kan een passend advies geven bij kauw- en of slikproblemen.

Praktische adviezen die kunnen helpen zijn:

- Neem de tijd voor de maaltijden.
- Probeer afleiding tijdens de maaltijden te voorkomen.
- Kies voor brood zonder korst en kies voor smeugig beleg zoals smeerkaas of jam.
- Brood kan ook vervangen worden door (havermout)pap of een drinkontbijt.
- De warme maaltijd kan smeugiger worden gemaakt door extra jus, saus of appelmoes toe te voegen.

### Verstopping

Bij de ziekte van Parkinson zijn de bewegingen (peristaltiek) van de maag en de darmen vaak vertraagd. Bovendien wordt deze trage werking soms nog meer vertraagd door de Parkinsonmedicatie. Hierdoor kunt u last krijgen van verstopping. Verstopping kan ook komen doordat er te weinig vezels en vocht in de voeding zitten, door te weinig beweging of een combinatie van deze oorzaken. We spreken van verstopping wanneer de ontlasting minder dan drie keer per week komt, de ontlasting hard is en als deze door hard persen naar buiten komt.

Praktische adviezen die kunnen helpen:

- Drink voldoende (circa twee liter per dag). Dit zijn ongeveer 14 kopjes vocht.
- Gebruik een vezelrijke voeding. Voedingsvezels zitten onder andere in fruit, groente, volkoren brood, gedroogde vruchten en noten. Drink hierbij wel voldoende. Te weinig vocht bij een vezelrijke voeding kan verstopping veroorzaken en verergeren.
- Begin niet op eigen initiatief met laxeermiddelen of laxeerthee. Deze nemen niet de oorzaak van de verstopping weg en kunnen op de langere termijn verstopping veroorzaken.
- Zorg voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging.
- Neem bij aandrang voldoende tijd om naar het toilet te gaan.

Het lichaam heeft de tijd nodig om te wennen aan meer voedingsvezels. Vandaag meer voedingsvezels eten betekent dus niet dat de klachten morgen verholpen of verdwenen zijn.

### **Gewichtsverlies**

Ongewenst gewichtsverlies komt vaak voor bij de ziekte van Parkinson. De energiebehoefte kan verhoogd zijn door veranderingen in de stofwisseling, een hogere spierspanning en overmatige bewegingen. Het lukt niet altijd om met een normale voeding 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 praktische tips.

- Gebruikt naast de drie hoofdmaaltijden nog 2-3 tussenmaaltijden.
- Tussendoor kunt u variëren tussen zoete en hartige tussendoortjes. Zoete tussendoortjes zijn bijvoorbeeld een snee koek of cake, roomijs, een reepje chocolade of een portie (gedroogd) fruit. Hartige tussendoortjes zijn bijvoorbeeld een handje noten, blokjes kaas of toastjes met beleg.
- Kies voor volle producten zoals volle melk, volle yoghurt, 48+kaas, margarine of roomboter.
- Neem liever geen soep voor de warme maaltijd. Soep kan een vol gevoel geven en bevat weinig energie.
- Probeer gevarieerd te eten; verandering van spijs doet eten.

Mocht het met een energie- en/of eiwitrijke voeding niet lukken om onbedoeld gewichtsverlies te voorkomen, dan kan er gebruik gemaakt worden van energierijke dieetpreparaten. 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 te verwerken zijn in allerlei gerechten en dranken. Daarnaast bestaan er kant en klare drinkvoedingen. Deze kunnen door de diëtist worden voorgeschreven en worden vergoed vanuit de basisverzekering.

### **Onbedoelde gewichtstoename**

Het gewicht neemt toe wanneer het energieverbruik van het lichaam en de energie-inname niet in balans zijn. Ongewenste gewichtstoename kan ontstaan als gevolg van een gewijzigd leef-, beweeg- en voedingspatroon. Daarnaast kan ongewenste gewichtstoename ook een bijwerking zijn van de behandeling met dopamine agonisten (zoals Requip en

Sifrol). Deze medicijnen kunnen ongeremd eetgedrag veroorzaken. Ook diepe hersenstimulatie (DBS) kan leiden tot ongewenste gewichtstoename. Bespreek ongewenste veranderingen in het gewicht met de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige. Zij kunnen, indien gewenst, doorverwijzen naar de diëtisten van Punt voor Parkinson.

### **Orthostatische hypotensie**

Orthostatische hypotensie betekent: een lage bloeddruk bij staan. Dit komt bij ongeveer de helft van de patiënten met de ziekte van Parkinson voor. Voedingsadviezen maken maar een klein onderdeel uit van de behandeling van orthostatische hypotensie. Adviezen zullen daarom worden verstrekt door de behandelend arts.

Enkele algemene adviezen zijn:

- Zorg dat u voldoende zout binnenkrijgt met het eten en drink voldoende (1,5-2 liter per dag).
- Gebruik kleine maaltijden, goed verspreid over de dag, zodat de bloeddruk door verplaatsing van bloed naar de maag en darmen niet overmatig daalt.
- Blijf na een maaltijd nog even aan tafel zitten en sta rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Vermijd langdurig stilstaan.
- Vermijd hete douches.
- Aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Training van deze spieren kan nuttig zijn.

### **Rol van vitaminen en mineralen**

Meestal is het gebruik van vitaminen en mineralen supplementen niet nodig. Extra vitamine D is nodig als u tot de doelgroep behoort.

Dagelijks 10 microgram vitamine D extra wordt geadviseerd aan:

- Alle vrouwen tussen de 50 en 70 jaar.
- Zwangere vrouwen.
- Vrouwen en mannen met een donkere (getinte) huidskleur tot 70 jaar.
- Vrouwen en mannen tot 70 jaar die weinig buiten komen.

Dagelijks 20 microgram vitamine D extra wordt geadviseerd aan:

- Alle vrouwen en mannen vanaf 70 jaar.

## **6. Contact**

Doordat er verschillende voedingsproblemen kunnen ontstaan bij de ziekte van Parkinson, zal het voedingsadvies per persoon verschillen. De diëtist kan u helpen bij het samenstellen van een voedingsadvies op maat.

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen over uw voeding of behoefte aan meer advies? Neem dan contact op met uw behandelend diëtist of de diëtisten van het Punt voor Parkinson. U kunt ook mailen naar [dietetiek@puntvoorparkinson.nl](mailto:dietetiek@puntvoorparkinson.nl).

