

Voeding bij de ziekte van Parkinson

Bij de ziekte van Parkinson kan eten en drinken op den duur moeilijker worden. Klachten zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsveranderingen komen vaak voor. Door op uw voeding te letten, kunt u klachten verminderen en uw kwaliteit van leven verbeteren.

Onbedoeld gewichtsverlies

Veel mensen met de ziekte van Parkinson verliezen gewicht. Dit kan komen door minder eetlust, slikproblemen, moeite met koken of overmatige bewegingen (dyskinesieën). Gewichtsverlies kan leiden tot minder weerstand, spierverlies en ondervoeding.

Wat kunt u zelf doen?

- Weeg uzelf 1 keer per week en noteer gewicht en datum.
 - Gebruik steeds dezelfde weegschaal.
 - Weeg op hetzelfde tijdstip, bij voorkeur 's ochtends in ondergoed na toiletbezoek.
- Neem contact op met uw arts of Parkinsonverpleegkundige bij:
 - Gewichtsverlies van 5% in 1 maand (3-4 kg)
 - Gewichtsverlies van 10% in 6 maanden (6-8 kg)

Voedingsadviezen bij gewichtsverlies

- Vergroot porties of eet meerdere kleine maaltijden per dag.
- Gebruik margarine of roomboter in plaats van halvarine en extra beleg op brood.
- Varieer met brood(beleg): salade, tosti, ei, omelet, avocado, vis, wentelteefje, pannenkoek.
- Kies volle zuivelproducten.
- Voeg boter, room of crème fraîche toe aan warme maaltijden.
- Neem tussendoortjes zoals:
 - Zuivel, kaasblokjes, noten, toastjes met zalm/brie, koek, wafel, cake, ontbijtkoek.
 - Eiwitrijke snacks zoals bouwsteentjes van Innopastry.

Helpt dit niet? Dan kan de diëtist medische voeding voorschrijven.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Obstipatie (verstopping)

Bij de ziekte van Parkinson werkt de darm vaak trager. Ook te weinig vezels, vocht en beweging spelen een rol. Obstipatie kan de opname van levodopa verminderen.

Wat kunt u zelf doen?

- Drink 12-15 glazen per dag (1,5-2 liter).
- Eet voldoende vezels:
 - 250 g groente, 2 stuks fruit, volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta.
- Beweeg minimaal 30 minuten per dag.

Helpt dit niet? Bespreek met uw arts of Parkinson verpleegkundige. Soms is medicatie of een klysma nodig.

Medicatie en voeding

De werking van Levodopa (Madopar, Sinemet) kan minder goed werken door eiwitten in voeding (melk, vlees, vis, kaas, eieren, noten, peulvruchten). Eiwitten kunnen de strijd aangaan met Levodopa, waardoor deze minder goed opgenomen worden.

Wat kunt u zelf doen?

- Neem levodopa
 - ½ uur vóór de maaltijd of 1 uur erna, in met water, vruchtensap (geen grapefruit), appelmoes of medicatiegel (Gloup).
- Houd een 3-dagenlijst bij van medicatie-effect en eetmomenten als uw arts dit vraagt.
- Bij problemen kan de diëtist helpen door eiwitten beter/ anders te verdelen over de dag.

Ongewenste gewichtstoename

Soms neemt het gewicht toe door minder bewegen, meer eten, medicatie (dopamineagonisten) of na DBS (Deep Brain Stimulation= hersenstimulatie).

Wat kunt u zelf doen?

- Weeg uzelf 1 keer per week, op het zelfde moment van de dag
- Basisvoeding volgens Schijf van 5 (www.voedingscentrum.nl).
- Kies kleinere porties, magere / halfvolle producten, volkoren producten.
- Eet bewust en langzaam.
- Zoek afleiding bij moeilijke momenten.
- Beweeg dagelijks 30-60 minuten.
- Bespreek gewichtstoename met uw arts of Parkinsonverpleegkundige. Mogelijk verwijzing naar diëtist of fysiotherapeut.

Kauw- en slikproblemen bij Parkinson

In een latere fase van de ziekte van Parkinson kunnen kauwen en slikken moeilijker worden. Dit kan leiden tot minder eten en drinken, gewichtsverlies. Ook verslikken in eten en drinken kan gebeuren. Verslikken kan gevaarlijk zijn, omdat voedsel in de luchtwegen kan komen en een longontsteking kan veroorzaken.

Wat kunt u zelf doen?

- Bespreek kauw- of slikproblemen altijd met uw arts of Parkinsonverpleegkundige.
- Bij slikproblemen verwijst de arts u naar een logopedist. Deze helpt u om het slikken te verbeteren.
- Soms is het nodig om de voeding aan te passen (gemalen of vloeibaar). De diëtist kijkt samen met u hoe uw voeding volwaardig blijft.

Misselijkheid, vol gevoel en vertraagde maaglediging

Misselijkheid en een verminderde eetlust kunnen bijwerkingen zijn van Parkinsonmedicatie. Dit kan ook veroorzaakt worden door een vertraagde werking van de maag.

Wat kunt u zelf doen?

- Eet rustig en kauw goed.
- Neem kleine porties, maar vaker op een dag.
- Vermijd vette en sterk gekruide maaltijden.
- Drink voldoende. Te weinig drinken kan misselijkheid verergeren.
- Blijf na het eten 30-45 minuten rechtop zitten.
- Eet iets kleins voordat u opstaat als u 's morgens misselijk bent.
- Zorg voor variatie in smaak (zoet/zuur/bitter), temperatuur en bereiding van uw maaltijden.
- Soms helpen dranken met prik.
- Probeer een ijsklontje, waterijsje, kauwgom of zacht fruit tegen misselijkheid.
- Bespreek klachten met uw arts of Parkinsonverpleegkundige. Zij kunnen medicijnen voorschrijven tegen de misselijkheid.
- Als levodopa niet goed werkt, kan dit wijzen op vertraagde maaglediging. Meld dit bij uw arts of Parkinsonverpleegkundige.

Vitaminen en mineralen

Meestal zijn extra vitaminen en mineralen niet nodig. Als u tijdelijk minder goed eet, kan een multi-vitaminesupplement nuttig zijn. Er is geen bewijs dat vitamine E of co-enzym Q10 het verloop van Parkinson vertraagt.

Wat kunt u zelf doen?

- Stel vragen over supplementen aan uw arts of Parkinsonverpleegkundige. Zij verwijzen zo nodig naar de diëtist.
- Vitamine D is wél belangrijk. Extra vitamine D:
 - 10 microgram per dag: vrouwen vanaf 50 jaar, mannen vanaf 70 jaar, mensen met een donkere huid, mensen die weinig buiten komen of hun huid bedekken.
 - 20 microgram per dag: iedereen ouder dan 70 jaar, mensen met osteoporose, of bewoners van een zorginstelling.

Bij vragen kunt u contact opnemen met Diëtetiek Maxima MC.

Telefoonnummer; 040-8889040