

VOEDINGSADVIES bij Parkinson

VOEDINGSADVIES bij Parkinson

Een dieet volgen bij de ziekte van Parkinson hoeft niet. Alles kan en mag gegeten worden. Voeding kan wel een ondersteunende rol bij de behandeling innemen. Opdat uw voeding geen extra bron van zorgen zou worden, gaf de diëtiste u deze brochure.

► Voeding en medicatie

Bepaalde medicatie zal, nadat u ze ingenomen hebt, dezelfde weg afleggen als uw voedingsstoffen. Op die manier ontstaat er concurrentie en kan uw medicatie haar werking verliezen.



Gebruikt u medicatie op basis van Levodopa?

Bv. Prolopa, Stalevo, Madopar, Sinemet,...

- Net als de eiwitbestanddelen uit uw voeding, zal Levodopa via de dunne darm in uw bloed worden opgenomen en zo uw hersenen bereiken.

Voor een optimale werking van uw medicatie is het dus belangrijk dat u de Levodopa® niet inneemt met een eiwitrijke maaltijd/voedingsmiddel.

- Ook ijzer kan de opname van Levodopa beperken. **Neem uw medicatie niet in met ijzerpreparaten. Vermijd ook de inname van medicatie met rood vlees.**



Patiënt:

Datum:/...../.....

Enkele aandachtspunten op een rijtje:

- Neem medicatie minstens een half uur voor de maaltijd in en bij voorkeur op een nuchtere maag. Een volle maag zorgt ervoor dat het langer duurt eer uw medicatie opgenomen wordt.
- Om uw medicatie in te nemen, zijn alle eiwitarme dranken goed (water, sap, limonade, thee, fruitmoes...). Vermijd de inname met melk, melkproducten (yoghurtdrink) en pompelmoessap.
- Tracht de inname van eiwitrijke voedingsmiddelen (melkproducten, vlees, vleeswaren, vis, ei,...) te spreiden over de dag. Schakel zuivelproducten liever in als tussendoortje, vermijd ze bij de hoofdmaaltijd.
- Neem de maaltijd met de grootste hoeveelheid eiwitten liefst op het eind van de dag. Kies op restaurant voor een eiwitarm voorgerecht of vraag meer groenten.

Het eiwitgehalte in voedingsmiddelen

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten voor volwassenen bedraagt 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. **Laat eiwitten niet zomaar weg. Uw lichaam heeft ze nodig als bouwstof en voor het bestrijden van infecties.**

Voorbeeld:

0,8 gram x 65 kg = het is aanbevolen om dagelijks 52 gram eiwit in te nemen via de voeding.

	gram eiwit per 100gr/ml
Kaas	
- Jonge	25
- Gruyère	29
- Mozzarella	20
- Mascarpone	7,5
- Parmezan	40
Biefstuk	20
Gekookte ham	16,5
Rauwe ham	24,5
Halfvolle melk	3,4
Magere yoghurt	4,2
Volle yoghurt	3,8
Wit brood	9
Bruin brood	9,8
Volkoren brood	5,6

► Voedingsgerelateerde problemen

Afhankelijk van uw medicatie, kunnen er enkele ongemakkelijkheden optreden. Deze problemen situeren zich voornamelijk in het maag-darmstelsel. De meest voorkomende worden hieronder opgesomd. **Vaak kunnen enkele eenvoudige aanpassingen aan uw voeding al het grootste deel van de klachten wegnemen.**

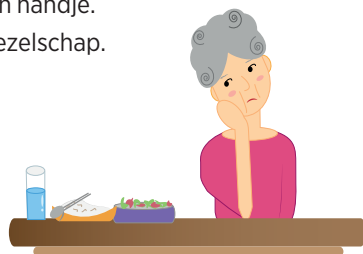
Minder eetlust

Geen eetlust of anorexie is een vervelende bijwerking die vele zieke mensen treft. Ook parkinsonpatiënten kunnen ermee te maken krijgen.

Tips om uw eetlust aan te wakkeren:

- Eet **meerdere kleine maaltijden** per dag.
- Een **aperitiefje** kan uw eetlust aanwakkeren. Vooral niet-gezoete dranken werken eetlustopwekkend. Bespreek met uw arts of alcohol toegelaten is.
- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien en aangenaam ruiken.

- Neem uw tijd om te eten (ook als u geen honger hebt) en zorg voor voldoende **variatie**. Verandering van spijs doet eten. Wissel daarom goed af in smaken (zout-zuur), temperatuur (koud-warm), structuur (krokant-zacht) en bereidingswijze (grillen, stomen, stoven).
- Consumeer een bouillon of soep ongeveer 1 uur à 30 minuten voor de maaltijd.
- Drink niet te veel tijdens of vlak voor de maaltijd.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken en gefrituurde producten. Deze bezorgen u snel een vol gevoel.
- Hebt u na de maaltijd geen plaats meer voor een dessert, dan kan dit ook als **vieruurtje** worden gegeten.
- Als u geen zin hebt in warme gerechten, eet dan brood of een salade.
- Denk ook eens aan een wandeling of een beetje beweging (**buitenlucht!**) om de eetlust op te wekken. Na de maaltijd helpt het de vertering dan weer een handje.
- Eet in gezelschap.



Misselijkheid

Merkt u dat uw medicatie misselijkheid veroorzaakt, bespreek dit dan zeker met uw arts. Vermijd een lege maag of een te lage vochtinname, aangezien deze misselijkheid nog bevorderen.

Tips om de misselijkheid te verminderen:

- Zorg dat u regelmatig eet. Vaak is de misselijkheid **erger op een lege maag**. Gebruik dus systematisch een tussendoortje.
- Eet en drink waar u zin in hebt en forceer niets.
- Eet op tijdstippen waarop de misselijkheid minder is (eventueel ook 's nachts).
- Tracht uw maaltijden goed te spreiden. Eet bijvoorbeeld geen soep bij uw hoofdmaaltijd, anders wordt uw **maaltijd te volumineus**. Eet dus meerdere, kleine maaltijden per dag.
- Zorg voor voldoende variatie. **Vermijd te vetrijke (bijvoorbeeld gefrituurde) maaltijden**, omdat deze de maaglediging vertragen en zo misselijkheid in de hand werken.
- Drink voldoende en bij voorkeur in kleine slokjes. Opgelet, **bruisende dranken** geven u makkelijk een onaangenaam, opgeblazen gevoel.

Obstipatie (moeilijke ontlasting of verstopping)

Door de ziekte van Parkinson kan de werking van de darmspieren veranderd zijn. Indien u minder dan 3 maal per week ontlasting heeft, mag er gesproken worden van obstipatie.

Wat kunt u doen?

- Geef steeds de voorkeur aan **volkoren** producten. Denk ook aan volkoren pasta, bruine rijst, volkoren beschuit en volkoren koeken.
- Gebruik dagelijks minimum 2 stukken **fruit** en 300 gram **groenten**. Probeer ook bij de tweede broodmaaltijd een portie groenten te eten.
- Drink minimaal 1,5 liter water per dag.
- Zorg voor zoveel mogelijk **lichaamsbeweging**.
- Bij de apotheek kunt u **voedingsvezels** kopen die ingenomen kunnen worden met bijvoorbeeld yoghurt.
- Voedingsmiddelen die de stoelgang bevorderen zijn: pruimen, kiwi, peperkoek, fruitcompote, haverhoutpap, vers appelsiensap...
- **Probiotica** (Yakult®, Actimel®, Activia®...) kunnen soelaas bieden. Indien u na enkele weken geen effect onder-

vindt, mag het gebruik ervan gestopt worden.

- Als aanvulling kunt u zemelen, zaden (bv. gemalen lijnzaad) of voedingsvezels (apotheek) gebruiken. Deze kunnen verwerkt worden in yoghurt, melk, karnemelk, vla, pap, thee, water, vruchtensap, soep, bouillon, gekookte groenten, fruitsla,...

Ongewild vermageren

Sommige parkinsonpatiënten beginnen al enkele jaren voor het stellen van de diagnose af te vallen. Oorzaken hiervoor kunnen onder andere verlies van eetlust of slikproblemen zijn. Als u last hebt van onwillekeurige bewegingen (dyskinesie) verbruikt u ook meer energie.

Te veel gewicht verliezen kan een sterke invloed hebben op de levenskwaliteit en kan evolueren tot ondervoeding.

Wat kunt u doen?

Zorg ervoor dat uw voeding meer energie (kilocalorieën) bevat. Raadpleeg hiervoor de **energierijke voedingstips** verderop in de brochure. Bepaal wekelijks uw lichaamsgewicht en hou deze gegevens eventueel bij in een voedingsdagboekje.

Ongewenste gewichtstoename

Bepaalde parkinsonmedicatie kan uw gewicht doen toenemen. De diëtiste kan u helpen afvallen indien dit wenselijk is.

Afname van geur en smaak

Wat kunt u doen?

- Compenseer smaakverlies door extra suiker, zout en kruiden toe te voegen.
- Voeg een kruidenmarinade (bv. pesto) net voor het opdienen toe. Vermijd te pikante of te hete gerechten, want deze kunnen uw smaakpapillen aantasten.
- Eet langzaam en neem kleine porties.
- Neem voldoende tijd om te kauwen, tijdens het kauwen komen de aroma's vrij.
- Drink geregeld een glas water. Bij een droge mond werken de smaakpapillen minder goed.
- Rook niet, nicotine tast de smaakpapillen aan.
- Vermijd langdurig contact met sterke geuren zoals bijvoorbeeld parfum.
- Vermijd te hete of te pikante voeding.
- Wissel smaken en voedingscomponenten af tijdens het eten: vlees, groenten, saus, aardappelen afwisselend innemen.
- Wissel af en experimenteer. Zaken die u vroeger niet graag at, lukken nu misschien beter.

Slik- en kauwproblemen

Slikstoornissen treden vaak pas in een later stadium van de ziekte op. Voorbeelden hiervan zijn het moeite hebben met kauwen, zich verslikken in vocht, een tekort aan speeksel... Het slikmechanisme bestaat dan ook uit diverse onderdelen. Naargelang de aantasting van een bepaald onderdeel ontwikkelt iemand een slikprobleem. Een logopedist kan uw slikfunctie evalueren. Daarna zal met de hulp van een diëtist de consistentie van uw voeding aangepast worden. Zij zien erop toe dat uw voeding niet alleen veilig, maar ook smakelijk blijft.

Indien men zich verslikt bij vast voedsel:

- Vast voedsel van ongelijke dikte geeft gemakkelijk aanleiding tot verslikken.
- Ook droog, kruimelig en hard voedsel kan problemen geven.

Wanneer deze problemen opduiken beperkt men zich het best tot zacht of halfvast voedsel. Soms volstaat het al om enkel het vlees te malen. Aan de hand van een keukenrobot of met een mixer kunnen de maaltijden verwerkt worden tot puree. Men geniet van hetzelfde eten als de rest van het gezin maar in pureevorm.

Om verslikken te vermijden is het aangeraden om verschillende texturen niet te mengen. Eet dus steeds eerst de mond leeg, alvorens te drinken.

Indien men zich verslikt bij vloeistoffen:

- Dunne vloeistoffen (zoals water en thee) geven vaak problemen.
- Warme of koude dranken kan men minder lopend maken met behulp van een indikkingsmiddel in poedervorm. Er zijn verschillende verdikkingsmiddelen op de markt zoals Resource® ThickenUp Clear of Nutricia® Nutilis Clear.



Deze producten zijn gemakkelijk in het gebruik, ze klonteren niet en hebben geen smaak. Een andere mogelijkheid is het gebruik van gegelificieerd (verdikt) water. Beide zijn verkrijgbaar bij de apotheker.

► **Energierijke voedingstips bij ongewild vermageren**

- Eet meerdere kleine maaltijden per dag.
- Kies voor energie- en eiwitrijke tussendoortjes: (volle, geen light) melkdeserten (platte kaas, rijstpap, pudding), blokjes kaas/charcuterie, tiramisu, crème brûlée, patisserie, ijs,... Gebruik deze als tussendoortje, zodat uw eiwitname goed gespreid wordt over de dag.
- Geniet gerust af en toe van een snack (zoet of hartig) zoals nootjes, toastjes met beleg, pannenkoeken, wentelteefjes, TV-worstjes, wraps, chips, aperitiefkoekjes, cake, croques,...
- Gebruik tussendoor energierijke dranken zoals chocolademelk, vruchtensap, melkdranken, frisdranken, grenadine, milkshake, smoothies,...
- Besmeer uw brood ruim (margarine of boter en dubbel beleg) en wissel hiervoor af in zowel beleg als broodsoort. Bv. een boterkoek of rozijnenbrood bevat meer energie dan gewoon brood of kies voor gesuikerde ontbijtgranen, sandwiches, crèmekoeken, brioche,...

Kies voor energierijk beleg

- Kaas:
volle witte kaas, volvette smeerkaas (natuur, met ham, zalm, ...), volvette sneetjes kaas (bv. Hollandse kaas), Franse kazen (bv. Camembert, Brie, ...), chocaas, kruidenkaas, notenkaas, geitenkaas,...
- Ei:
omelet, roerei, zacht gekookt, hard gekookt, spiegelei,...
- Vleeswaren:
 - Salami/chorizo (met of zonder look), geperste kop, eendenfilet, hespenworst, spek (gerookt, gezouten, mosterd),...
 - Paté (crème, boerenpaté, eend, wild, truffel) met confituur (uien, veenbessen), TV-worstjes, Frankfurter worst, droge worsten, cervela,...
 - Filet americain, salades (kip curry, kip andalouse, vlees, ei, komkommer, ...)
 - Ham (gekookt of gerookt), kippenwit, kalkoenham, (mosterd)gebraad, vleesbrood, gerookte vleeswaren.
- Vis:
maatjes, sardienen, haring (in saus), paling (zuur, groen), gerookt (vb. zalm,

heilbot, makreel, sprot, forel, haring), gemarineerde vis, salades (krab, surimi, tonijn, zalm, scampi)

- Zoet beleg: chocopasta, speculaaspasta, peperkoekpasta, confituur, gelei, honing, stroop, hagelslag, suiker, speculaas, peperkoek, chocolade, pindaas, fruit (bv. appelmoes, banaan met suiker, opgelegd of vers fruit met suiker).



Om het effect van de energierijke voeding te meten, is het aangeraden dat u zich **wekelijks weegt**.

Vermijd een eenzijdige voeding, **varieer** voldoende!

Zorg voor een goede mondhygiëne en **verzorg uw gebit**.

Verrijk uw gerechten...

- Met suiker of (slag)room (bv. mayonaise op salades, room in puree, suiker in yoghurt)
- Met koude of warme sauzen, pesto, ricotta, coulis,...
- Balletjes, croutons, spek, aardappel, room,... in uw soep.
- Bereid uw warme maaltijden met voldoende vetstof. Geef de voorkeur aan technieken die vetstof vereisen zoals frituren, stoven, puree, gratin dauphinois,...
- Neem regelmatig energierijke gerechten zoals pasta- en rijstgerechten, quiche.

Bijvoeding geschikt voor Parkinson-patiënten

Lukt het niet om meer en vaker te eten of blijft u ongewild gewicht verliezen, dan kunt u gebruik maken van een bijvoeding. Er bestaan producten in poedervorm of vloeibare vorm, welke u kunt verwerken in al uw gerechten en dranken. Deze zijn zonder voorschrift te koop bij de apotheek. Deze producten zijn bestemd als aanvulling van uw maaltijden.

Energierijke bijvoedingen in poeder of vloeibare vorm

- **Resource® Dextrine Maltose (Nestlé)**

Energierijk geconcentreerd koolhydraat-poeder

1 portie = 10 à 15 g = 160 kcal

Resource® Dextrine Maltose kan (langzaam en al roerend) toegevoegd worden aan warme en koude dranken en gerechten. Het toevoegen heeft geen invloed op smaak, kleur en consistentie.

- **Fantomalt® (Nutricia)**

Energierijk poeder op basis van dextrine-maltose

1 maatschepje = 5 g poeder = 19,2 kcal

Fantomalt kan toegevoegd worden aan dranken en aan gezoete en hartige bereidingen.

- **Fresubin® Shot (Fresenius Kabi)**

Vetrijik supplement in een klein volume

1 flesje = 120 ml = 600 kcal

Verkrijgbaar in neutraal en citroen.

- **Nutrical® (Nutricia)**

Medische koolhydraatdrink

1 brikje = 200 ml = 494 kcal

Nutrical kan zo gebruikt worden, of aan koude of warme gerechten toegevoegd worden.

- **Renilon® 4.0 (Nutricia)**

Aanvullende drinkvoeding, arm aan eiwitten

1 flesje = 125 ml = 250 kcal

Enkel verkrijgbaar in abrikozensmaak.

- **Fortimel® Jucy (Nutricia)**

Lichtverteerbare bijvoeding op sapbasis

1 flesje = 200 ml = 300 kcal

Verkrijgbaar in sinaasappel, appel, bosvruchten en aardbei.

Lepelbare bijvoedingen

- **Fortimel® Crème (Nutricia)**

Lepelbare medische bijvoeding, rijk aan energie en eiwitten (te gebruiken als tussendoortje).

1 cup = 125 g = 200 kcal

- **Resource® Dessert (Nestlé)**

Kant-en-klare, eiwit- en energierijke volledige lepelbare dieetvoeding op melkbasis (te gebruiken als tussendoortje).

1 cup = 125 g = 156 kcal

- **Nutlis Fruit Stage 3 (Nutricia)**

Voorverdikte bijvoeding op basis van fruit (fruitmoes).

1 cup = 150 g = 205 kcal

Contact

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van dit advies, dan kunt u steeds contact met ons opnemen of een afspraak maken op volgend nummer:

Dieetafdeling

Kitty Van Hauwermeiren

T 09 224 50 45

De mutualiteiten voorzien een terugbetaling voor een aantal dieetsessies bij een erkende diëtist(e).

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

2017/22.313