

Praktische tips voor bereidingen

- Hak alle ingrediënten van het gerecht **zoveel mogelijk apart fijn** en breng elke component **afzonderlijk op smaak**.
- Werk het gerecht af met aromatische groene bladkruiden die **vers geplet** zijn in een mortier. Dat geeft zeer fijne aroma's en prikkelt de keel niet, wat het slikken kan bevorderen.
- **Vleessaus of bouillons** van vis en gevogelte die ontstaan bij het garen, maken de voeding homogeen en geven een extra toets aan het gerecht.
- Voeg een **kruidenmarinade**, type pesto, toe aan het gerecht net voor het opdienen van de maaltijd.
- Maak de groenten **beetbaar in de steamer of in de snelkookpot**. Dat leidt tot minder smaak- en vitamineverlies.
- Gebruik bindmiddelen op basis van **niet-gemodificeerd zetmeel of kant-en-klare bindmiddelen**. Dat vermijdt obstipatie en bevordert de darmflora.
- Voeg op het einde van het malen en net voor het opdienen **één soeplepel extra vierge olijfolie** of **zuivere zonnebloem- of lijnzaadolie** aan de warme of koude gemalen massa toe. Dat komt de smaak, het mondgevoel en het slikgevoel ten goede.
- **Serveer gemalen gerechten onmiddellijk**, dan behoud je de frisse aroma's van kruiden en specerijen. Bewaar ze niet langer dan 48 uur.

Initiatiefnemer Yves Meersman (l) en KU Leuven-rector Rik Torfs, de peter van het project.



Koken voor parki's

Smakelijk eten met kauw- en slikproblemen, geur- en smaakverlies en een moeizame spijsvertering? Het kan. Parki's Kookatelier weet raad.

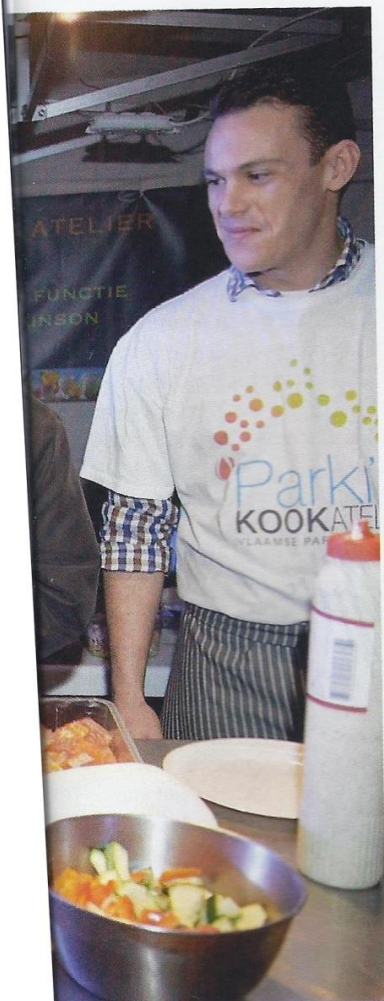
— Door **Sven Deferme**

Parki's Kookatelier is een nieuw en duurzaam voedingsproject voor mensen met een chronische ziekte. Initiatiefnemer Yves Meersman, die 25 jaar ervaring heeft als zelfstandig kookadviseur en zelf parkinsonpatiënt is, ontwikkelde het idee in 2013 en bouwde het uit samen met coördinator Randy Mellaerts, doctor in de bio-ingenieurswetenschappen.

Parki's Kookatelier organiseert work-

shops en tal van andere activiteiten omtrent voeding en medicatie voor mensen met parkinson. De missie bestaat erin de levenskwaliteit van de patiënt te verhogen. Een correcte voeding kan de impact van de ziekte op de patiënt, zijn directe omgeving en de maatschappij aanzienlijk verminderen.

"We willen in de eerste plaats een communicatieplatform zijn", stelt Yves Meersman. "We vormen de missing link tussen academici, patiënten, mantelzorgers en de farma-



10 tips voor mensen met slikklachten

1. Neem plaats aan tafel met een rechte houding, met rug- en voetensteun.
2. Neem kleine happen en kleine slokken.
3. Laat zowel voor als tijdens het slikken je kin op je borst rusten.
4. Vermijd rietjes.
5. Slik tussen de happen door regelmatig je speeksel in.
6. Blijf na de maaltijd nog even rechtop zitten.
7. Zorg ervoor dat je mond goed leeg is voor je de tafel verlaat.
8. Een goede mondhygiëne bevordert de gevoeligheid en smaak in de mond.
9. Eet geen pikante gerechten.
10. Ruik aan het gerecht voor je de eerste hap in de mond steekt. Dat bevordert de eetlust.

en voedingsindustrie. Door voedingsadvies te geven willen we de gezondheid van parkinsonpatiënten verbeteren, hun weerstand verhogen en zoveel mogelijk preventief te werk gaan, want daarin schieten zowel de overheid als de industrie schromelijk tekort."

Eiwitten beperken

"Een specifiek probleem bij parkinsonpatiënten is bijvoorbeeld de wisselwerking tussen eiwitten die aanwezig zijn in de voeding en het medicijn Levodopa", zegt dr. Randy Mellaerts. "De eiwitten in de voeding en het geneesmiddel worden opgenomen via hetzelfde transportsysteem. Als ze tegelijk worden ingenomen, wordt de opname van Levodopa zowel in de dunne darm als in de hersenen vertraagd of zelfs belemmerd. Door de inname van eiwitten te beperken en de eiwitten beter te spreiden tijdens de dag kan de werking van het medicijn bevordert worden. De normale eiwitbehoefte van een volwassene bedraagt 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Parkinsonpatiënten doen er goed aan de inname van eiwitten te

beperken tot 0,8 gram eiwit/kg lichaamsgewicht."

Op de website van Parki's Kookatelier vind je een overzicht van het eiwitgehalte van een aantal courante levensmiddelen.

Peter van het project is Rik Torfs, rector van de KU Leuven. Mede door de steun van een multidisciplinaire adviesraad staat Parki's Kookatelier garant voor wetenschappelijke onderbouw, continuïteit en een niet-commerciële langetermijnvisie. Momenteel lopen verschillende onderzoeksprojecten.

"We hopen de farma- en voedingsindustrie echt wakker te schudden", zegt Yves Meersman. "Ze moeten intensiever onderzoek doen. De voedingsindustrie zou ook meer aandacht moeten hebben voor mensen met kauw- en slikproblemen, die daarenboven worden geconfronteerd met geur- en smaakverlies, zoals het geval is bij parkinsonpatiënten."



Zorgzaam koken

"We werken aan een boekenreeks over zorgzaam koken", zegt Meersman. "Op 9 september lanceren we onze eerste kookgids, *Als eten moeilijker wordt*. Die is gericht op iedereen die lekker en

smaakvol wil koken voor mensen met kauw- en slikproblemen en geur- en smaakverlies, een veel ruimere doelgroep dan parkinsonpatiënten alleen. Het boek zal eenvoudige recepten bevatten, veel

praktische tips, bijvoorbeeld over keukengerei dat parkinsonpatiënten makkelijk en veilig kunnen gebruiken, en wat theoretische achtergrond. De opbrengst gaat volledig naar onderzoek."

Op www.parkiskookatelier.be vind je naast praktische tips ook heel wat recepten. ■

www.parkiskookatelier.be

"We hopen de farma- en voedingsindustrie echt wakker te schudden."