

Voeding en Parkinson

- De ziekte van Parkinson kent geen specifiek dieet maar vraagt een aangepast voedingspatroon, dat gebaseerd is op een gevarieerde en evenwichtige voeding die rekening houdt met een goede eiwitverdeling.
- Bij gebruik van levodopa: 0,8 gram eiwit/kg lichaamsgewicht/dag: Voorbeeld van een dagmenu voor een volwassen persoon van 80 kg lichaamsgewicht = 64 gram eiwit/dag:

Ontbijt	(eiwit in gram)
2 sneden (75 g) volkoren brood	5,3
Dun besmeerd met dieetmargarine	0,0
Beleg: confituur, stroop, honing, ...	0,0
Koffie, thee zonder melk	0,0
Water	0,0

Broodmaaltijd	(eiwit in gram)
3 sneden (120 g) volkoren brood	8,4
2x Vlees- of vissla (25 g)	5,0
1 x 1 plakje (15 g) belegde kaas	2,3
1 kiwi	0,0
Koffie, thee zonder melk	0,0
Water	0,0

Warme maaltijd	(eiwit in gram)
Kipfilet (80 g)	17,6
Volle rijst (125 g)	3,9
Appelmoes (150 g)	0,3
Vanillepudding (140 g)	3,6
Water	0,0

Gezonde tussendoortjes	(eiwit in gram)
(bv. fruit, rijstwafel, peperkoek, smoothie, soep, cracker)	18,0

Voorbeelden plantaardige eiwitten



Voorbeelden dierlijke eiwitten



Parki's Kookatelier: workshop Zorgzaam Koken

Praktisch verloop

Theoretisch deel: aandachtspunten bij de voeding voor parkinsonpatiënten.

- Gezonde, gevarieerde voeding, het belang van eiwitten, kauw- en slikproblemen, geur- en smaakproblemen, interactie voeding en medicatie, voorkomen van malnutritie, ...

Praktisch deel: kookdemo.

- Wij brengen zelf onze mobiele demokeuken en de grondstoffen mee.
- De klaargemaakte gerechten kunnen geproefd worden.

PKA-team

- Yves Meersman (bezieler PKA)
- Dirk Lemaître (diëtist)
- Randy Mellaerts (bio-ingenieur)
- Stefaan Van Beveren (culinair adviseur)
- Chantal Debrie (diëtist)
- Geertui Vlaemynck (levensmiddelen-technoloog)

ISBN-nummer:

9789 0823 2420 4



Afwijzing verantwoordelijkheid

Hoewel het advies en de informatie in dit boek accuraat en waar worden geacht op het moment van het ter perse gaan, kan noch de auteur, noch de uitgever enige juridische verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor eventuele fouten of omissies ten laste worden gelegd, noch voor eventuele onjuistheden, schade of letsel dat tot stand komt als gevolg van het volgen van de instructies in dit boek of deze folder.



Infobrochure Voeding en medicatie bij Parkinson

De juiste voeding en levodopa,
om meer van te (w)eten!



Voor meer info
www.parkiskookatelier.be
yves@parkiskookatelier.be



Pilbox met
7 alarmfuncties
(info: www.parkinsonliga.be)



Wat is Parkinson?

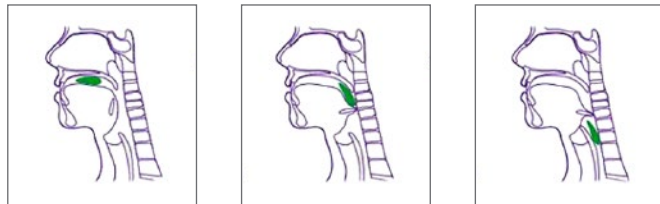
Een neurodegeneratieve aandoening:

De zenuwcellen (neuronen) van de zwarte celkernen (substantia nigra) in de middenhersenen (basale ganglia) sterven massaal af. Deze zenuwcellen staan in voor de aanmaak van dopamine.

Wat is dopamine?

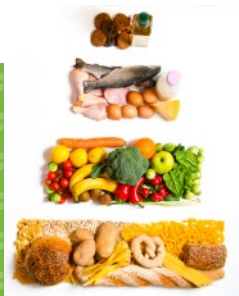
Een neurotransmitter (chemische stof) belangrijk bij de overdracht van hersenimpulsen naar de zenuwbanen en van de zenuwbanen naar de spieren.

- Symptomen bij tekort aan dopamine:
Progressief verlies aan planning en coördinatie van de bewegingen, tremor, spierstijfheid...
- Andere ongemakken kunnen zijn: slik- en kauwproblemen, een verminderde smaak, reukverlies, constipatie en misselijkheid.



Behandeling van deze symptomen?

Correcte inname van dopamine onder de vorm van levodopa + juist voedingspatroon.



Wat is levodopa?

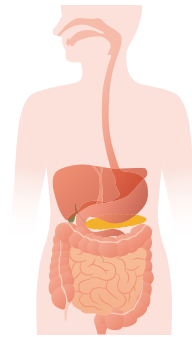
Levodopa is een voorloper van dopamine en vaak het belangrijkste medicijn voor parkinsonpatiënten.

Dopamine wordt toegediend onder de vorm van levodopa.

Het therapeutisch effect is afhankelijk van de concentratie dopamine die de hersenen bereikt.

Opnameverloop van levodopa:

Vanuit de dunne darm, opname in het bloed en vervolgens vanuit het bloed in de hersenen.



Hindernissen voor een goede opname van levodopa:

- Volle maag: de transit voor opname in de dunne darm duurt langer.
- Te groot aanbod van dierlijk of plantaardig eiwit.

Waarom?

De opname van eiwitten zowel uit voeding als medicatie gebeurt in het zelfde transportsysteem en veroorzaakt interactie tussen beide waardoor de opname van levodopa bemerd wordt.

Wat doen voor een goede opname van levodopa?

Vermijd het best om levodopa samen in te nemen met eiwitrijke voedingsproducten zoals vlees, melk, kaas, vis, ... die veel eiwitten bevatten.



Advies voor een goede inname en opname van levodopa

Levodopa innemen met:



- Vocht : groot glas koud water, thee of koffie zonder melk.
- Niet innemen met zure of bittere dranken zoals fruitsap op basis van citrusvruchten of coladranken.

Levodopa, tijdstip van inname:



- Op tijd: half uur **VOOR** de maaltijd
- of +/- 2 uren **NA** de maaltijd

Advies tijdsschema inname levodopa

1x/dag : bij voorkeur 's ochtends: bvb. 8.00 u

2x/dag : bij voorkeur om de 8 uur : bvb. 8.00 u, 16.00 u

3x/dag: bij voorkeur om de 5 uur: bvb. 8.00 u, 13.00 u en 18.00 u

4x/dag: bij voorkeur om de 4 uur: bvb. 8.00 u, 12.00 u, 16.00 u en 20.00 u

Opgelet: vermijd een volle maag.

Raadpleeg uw arts of neuroloog voor uw gepersonaliseerd tijdsinnameplan.

