

Wat kan de diëtist betekenen bij de ziekte van Parkinson

# Voeding en Parkinson

Fiona van der Sligte, Diëtist  
ParkinsonNet zorgverlener sinds 2021



# Bereid u voor op uw consult met de ParkinsonNetdiëtist













Zet een vinkje bij de onderwerpen die u wilt bespreken



<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	Vitamines		Stoelgang	
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
	Kauw- en slikproblemen		Gewichtstoename/afname	
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
	Combinatie eiwit en medicatie		Trage maaglediging, vol/ misselijk gevoel	
<input type="checkbox"/>				
	Duizelig, (flauw)vallen, instabiel zijn	Overige vragen	De rol van andere betrokken zorgverleners	<input type="checkbox"/>

# GEZONDE VOEDING

- Schijf van Vijf (voedingscentrum)
- Eetmeter; online eetdagboek

	man	vrouw
 gram groente	250	250
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of  aantal aardappelen	4	3
 portie peulvruchten, vis, ei of vlees:  bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder		
 gram ongezouten noten	15	15
 porties zuivel(alternatieven)* (1 portie is 150 gram/ml)	4	4
 gram kaas	40	40
 gram oliën en vetten	55	35
 dranken (in liter)	1,5-2	1,5-2

## Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor peulvruchten, vis, ei of vlees

 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3
 gram vis	100	100
 eieren	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	500	500

# GEZONDE VOEDING

Mogelijk heeft Omega 3 en 6 een positieve invloed op de motorische aspecten van de vroege fase van de ziekte van Parkinson. Hier moet nog meer onderzoek naar gedaan worden.

Eet volgens richtlijn goede voeding

- 1x per week vette vis zoals haring, zalm, forel, makreel
- gebruik plantaardige olie voor bereiding van maaltijd

Als dit niet binnen uw patroon past, overweeg suppletie.

# VITAMINES

**Bij langdurig gebruik van Levodopa risico op tekort van:**

**Vitamine B6**

**Vitamine B11 (foliumzuur)**

**Vitamine B12**

**Niet zonder overleg met arts suppleren. Te hoge B6 suppletie kan schadelijk zijn!**

**Over algemeen: doseren tot aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.**

# VITAMINES

## Vitamine D:

**Vrouwen > 50 jaar      10 microgram/dag**

**Vrouwen >70 jaar      20 microgram/dag**

**Mannen > 70 jaar      20 microgram/dag**

# GEWICHT

- **Overgewicht**
- **Ondergewicht**
- **Onbedoeld gewichtsverlies**
  
- **Onbedoeld stijging gewicht**
  - Na Deep Brain Stimulation
  - Ander voeding/beweegpatroon
  - Bijwerking van medicatie (ontremd of obsessief eetgedrag)

# GEWICHT

- **Ondergewicht**
- **Onbedoeld gewichtsverlies**
  - Soms al voor diagnose (minder reuk)
  - Ander voeding/beweegpatroon
  - Kauw- en slikproblemen
  - Vertraagde maaglediging
  - Ziekte

→ risico vermindering van spiermassa
- **Onbedoeld gewichtstoename**
  - Na Deep Brain Stimulation
  - Ander voeding/beweegpatroon
  - Bijwerking van medicatie (ontremd of obsessief eetgedrag)

# BMI

BMI grenzen 19-69 jaar	Betekenis
lager dan 18,5	Ondergewicht
Vanaf 18,5 tot 25	Gezond gewicht
Vanaf 25 tot 30	Overgewicht
30 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

BMI grenzen vanaf 70 jaar	Betekenis
lager dan 22	Ondergewicht
Vanaf 22 tot 28	Gezond gewicht
Vanaf 28 tot 30	Overgewicht
30 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

# MEDICATIE

- **Inname met iets zuurs, verlaagt de pH en bevordert mogelijk de opname**
  - Koolzuurhoudend water
  - Vruchtenstap
  - Vitamine C

# MEDICATIE EN EIWIT

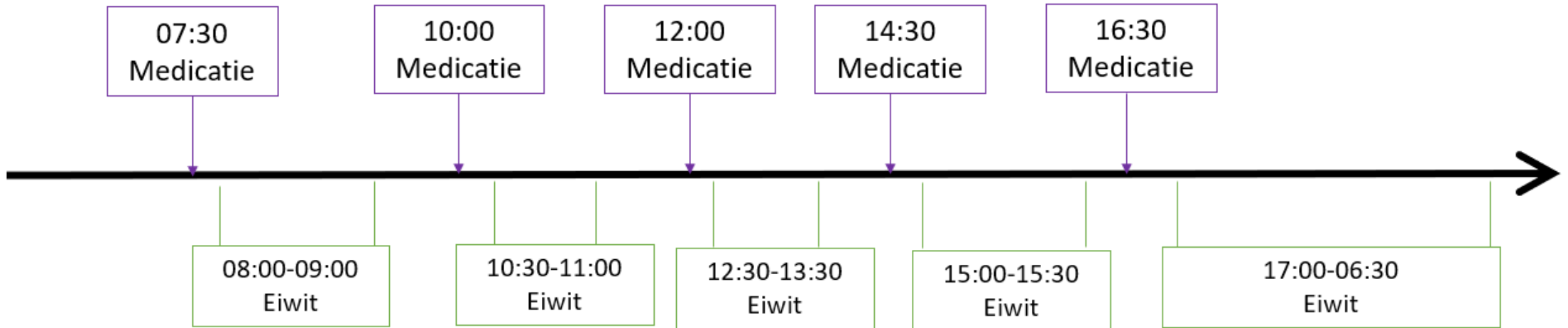
- **Eiwitten kunnen een competitie aangaan met Levodopa bij:**
  - opname in de darm
  - de bloed-hersenbarrière
- **Eiwit remt dan mogelijk het effect van levodopa**
- **Dit kan leiden tot schommelingen in het effect van levodopa (responsfluctuaties)**

# MEDICATIE EN EIWIT

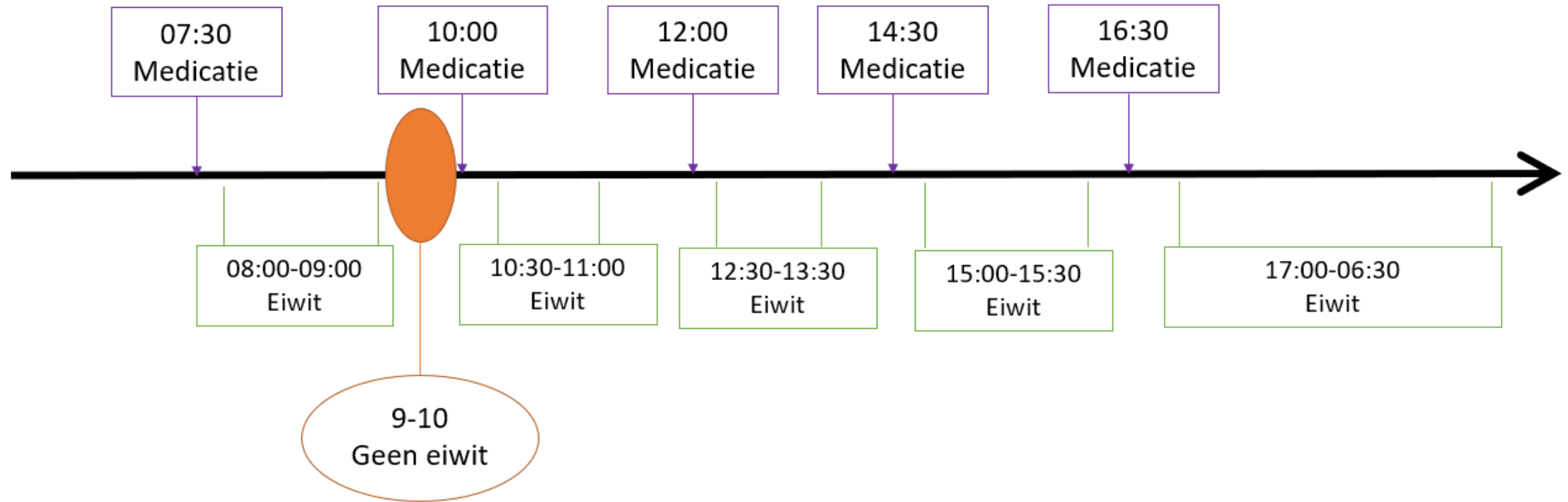
- Levodopa een half uur voor maaltijd of 1 uur na de maaltijd
- Niet innemen met melkproduct



# MEDICATIE EN EIWIT



# MEDICATIE EN EIWIT



# MEDICATIE EN EIWIT

- **Pas uw medicatie tijden niet zomaar aan; probeer eerst de voeding hier omheen te plannen**
- **Overleg met uw neuroloog of parkinsonverpleegkundige**

# MAG IK DIT ETEN TIJDENS EEN MEDICATIE MOMENT??



















The image features a light pink background with decorative red geometric patterns at the top and bottom. The top pattern consists of several red triangles and trapezoids of varying sizes and orientations. The bottom pattern consists of several red shapes, including triangles, trapezoids, and curved segments. In the center of the page, the word "pauze" is written in a bold, black, sans-serif font.

**pauze**

# EIWITTEN

- **Het is echter belangrijk om niet te weinig eiwitten binnen te krijgen. Eiwitten zijn namelijk nodig voor het onderhouden en opbouwen van spieren.**
- **Bij Parkinson is er vaak ook sprake van (risico op) ondervoeding. Het vermijden van eiwitten in de voeding is dan niet wenselijk.**

# EIWITTEN

- **Hoeveel eiwitten heeft u nodig?**

Algemeen: lichaamsgewicht x 0,83 - 1,0 gram.

Bij ondergewicht, ziekte, (onbedoeld) gewichtsverlies: lichaamsgewicht x 1,2-1,5 gram

**(Correctie bij obesitas of BMI <18)**

**De diëtist kan dit voor u berekenen.**

# EIWITTEN

## Dierlijk eiwit:

- Vlees, vis, kip
- Kaas, eieren, zuivel

## Plantaardig eiwit:

- vegetarische producten
- Brood
- Noten
- Peulvruchten
- Kleine beetje in groente/fruit



# OBSTIPATIE, DARMGEZONDHEID

**Obstipatie (verstopping) komt bij 30-35% van de mensen met ZvP voor**

- **Oorzaken:**

- Immobiliteit
- Verminderde inname (vezel, vocht)
- Afname zenuwcellen in de darm
- Medicatie

- **Gevolg:**

- Responsfluctuatie
- Verminderde eetlust, misselijkheid, discomfort

# OBSTIPATIE, DARMGEZONDHEID

## Voedingsadvies:

- Voldoende vocht
- Voldoende vezel

## Medicatie, vaak nodig en blijvend

Probiotica kan overwogen worden als vezel en vocht onvoldoende effect heeft.

Echter Probiotica kan effect hebben op beschikbaarheid levodopa. Daarom altijd in overleg met arts.

# VOCHT

## > Transport van voedings- en afvalstoffen

- 1,5-2 liter per dag, soms zelfs 2,5 liter
- 10-15 kopjes per dag
- **Tips:**
  - 2 kopjes/glazen per keer.
  - grotere glazen/mokken.
  - bijhouden

# VEZELS

Er bestaan 2 soorten vezels:

## 1. Oplosbare vezels

- worden door de bacteriën in de dikke darm afgebroken.
- houden de massa in de darm soepel en zorgen voor een goede doorstroom, wat de stoelgang bevordert.
- kunnen het slechte cholesterol verlagen.
- komen voor in groenten en fruit.

# VEZELS

## 2. Niet-oplosbare vezels

- worden niet afgebroken door de bacteriën in de darmen en verlaten het lichaam ongewijzigd.
- vergroten het volume van de darminhoud, wat de stoelgang bevordert.
- komen voor in volkoren graanproducten.

# VEZELS

- 250 gram groente, eventueel ook als rauwkost bij de maaltijd of tussendoor
- 2 stuks fruit per dag
- Volkoren producten

# VERTRAAGDE MAAGONTLEDIGING

- Misselijkheid, vol gevoel
- Medicatie opname vertraagd
  
- Frequent kleine maaltijden (4-10 dd)
- Mijden van vetrijke vaste voedingsmiddelen
- Voldoende inname van vocht, vermijden van koolzuurhoudende dranken
- Eventueel medicatie als adviezen niet werken

# KAUW EN SLIKPROBLEMEN

- **Kuchen bij het eten.**
- **Ongemerkt producten vermijden.**
- **In samenwerking met de logopedist.**

# BIVA METING

- **Metten van vetvrije massa**
- **Mooi in samenwerking met de fysiotherapie en fitness**

# KETOGEEN DIEET

- Literatuur over het ketogeendieet en de ZvP is heel beperkt.
- Risico's op slechte voedingstoestand, onbedoeld gewichtsverlies.
- En mogelijk negatief effect op medicatie ivm hoge eiwit inname.
- Vanuit het Parkinsonnet negatief advies → eerst meer onderzoek

# MEDITERAAN DIEET, MIND-DIEET EN ANTI-IMFLAMMATOIR DIEET.

## Per dag:

- Minimaal 250 gram groente (waarvan 1-2 x per week groene bladgroenten)
- Minimaal 2 x dgs fruit (waarvan 2 x per week bessen)
- 4-6 snee volkorenbrood
- 3-4 opschelepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen
- 25 gram ongezouten noten
- 3-4 porties zuivel (bij voorkeur gefermenteerde zuivel)
- 40 gram 30+ kaas
- Minimaal 20 ml olijfolie
- 25-50 gram dieethalvarine met omega-3-vetzuren
- 1,5-2 liter vocht, waarvan minimaal 3 glazen thee en/of koffie
- Verse kruiden en specerijen
- Maximaal 1 alcoholische consumptie per dag

## Per week:

- Minimaal 2 x per week vette vis (250 gram per week)
- 3-4 eieren per week
- Maximaal 500 gram vlees per week (inclusief vleeswaren), geen bewerkt vlees en maximaal 200 gram rood vlees
- Minimaal 4 x per week ui en knoflook
- Minimaal 3 opschelepels peulvruchten

# CONSULT BIJ DIËTIST?

- Eventueel een verwijzing bij uw huisarts, neuroloog of Parkinsonverpleegkundige

**Basisverzekering:**

**3 uur diëtetiek per jaar vergoed (eerst aanspraak eigen risico)**

**Dank voor jullie  
aandacht en  
enthousiaste  
deelname!**



Klaverweide 1 • 3773 AW Barneveld  
0342 4040 00 • [info@norschoten.nl](mailto:info@norschoten.nl) • [www.norschoten.nl](http://www.norschoten.nl)

