



PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

Dit keer is diëtiste Fiona van der Sligte bij ons. Zij is verbonden aan Norschoten en behandelt op locatie, aan huis en ook op het dagcentrum. Sinds 2021 behandelt zij cliënten met de ziekte van Parkinson of



met een Parkinsonisme. Nadat iedereen door onze vaste gastdames Ine, Marijke en Jannie zijn voorzien van een kopje koffie/thee met wat lekkers, is het tijd om Fiona aan het woord te laten.

Impressie van de avond

Fiona behandelt met behulp van een presentatie de vraag: 'Wat kan een diëtist betekenen bij de ziekte van Parkinson?' De presentatie is als bijlage toegevoegd bij deze nieuwsbrief. Ze toont ons om te beginnen een 'praatplaat' met 9 onderwerpen die een client kan bespreken tijdens een consult, met het advies om een eventueel consult voor te bereiden door vooraf over de onderwerpen na te denken. Tijdens

de presentatie komen de meeste onderwerpen kort aan de orde.

Gezonde voeding

Fiona laat een overzicht zien van wat gezonde voeding inhoudt, gebaseerd op wat een 70-plusser nodig heeft. Het is gebaseerd op de 'schijf van vijf' van het Voedingscentrum. Het valt op dat zowel voor mannen als vrouwen het advies geldt om 250 gram groenten te eten per dag. Dat is meer dan je zou denken! En eieren zijn volgens de nieuwste inzichten minder slecht voor je cholesterol dan gedacht, zegt Fiona. Ze raadt aan om een online eetdagboek bij te houden, zodat je eetpatronen zichtbaar worden. Fiona benadrukt dat goed en voldoende eten belangrijk is, omdat mensen met Parkinson makkelijk afvallen door bijvoorbeeld maag- en darmklachten en zaken als slikproblemen, maar ook doordat ze bewegelijk zijn. Daarmee wordt behoorlijk wat energie verbruikt. Tachtig procent van haar cliënten haalt de dagelijkse voedingsnorm niet!

Een keer per week 100 gram vette vis (haring, zalm, forel, makreel) eten is goed voor inname van Omega 3 en 6. Deze vetzuren zijn o.a. goed voor de herse-



nen. Er zijn aanwijzingen dat dit een positieve invloed heeft op de motoriek in de vroege fase van Parkinson. Als u geen vis lust, overweeg dan een Omega supplement, raadt ze aan.

Vitamines

Het innemen van voldoende vitamines is extra belangrijk, omdat door langdurig gebruik van Levodopa

Nieuwsbrief 2026-1

het risico bestaat op een tekort van vitamines B6, B11 (foliumzuur) en B12 (vlees). Suppleer deze vitamines altijd in overleg met uw arts, zegt Fiona, en neem niet meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Een te hoge inname van vitamine B6 kan bijvoorbeeld schadelijk zijn!

Voor het suppleren van vitamine D geldt: Vrouwen boven 50 jaar: 10 microgram per dag; vrouwen en



mannen boven 70 jaar: 20 microgram per dag.

Gewicht

Mensen met Parkinson vallen, als gezegd, af, doordat alles meer energie kost. Onbedoelde gewichtstoename kan echter ook voorkomen. Als er een DBS is geplaatst, ontstaat regelmatig overgewicht omdat de beweeglijkheid sterk afneemt of verdwijnt. Een ander voeding- en beweegpatroon en bijwerking van medicatie kunnen ook leiden tot gewichtstoename. Symptomen als reuk- en smaakverlies, kauw- en slikproblemen en vertraagde maaglediging maken dan weer dat de eetlust afneemt. Het risico bestaat dat daardoor de spiermassa vermindert en dat is bij ouderen moeilijk weer op te bouwen door te trainen, zegt Fiona. Daarom is het belangrijk om te streven naar een stabiel gewicht. De ziekte van Parkinson verergert door afname van spieren. Fiona heeft een apparaat waarmee de vetvrije massa van een persoon wordt gemeten. Ze noemt dat een BIVA meting. Met behulp van een vaste formule kan ze vervolgens de spiermassa vaststellen. Dat kan overigens ook prima bij cliënten met een DBS. De kosten ervan kunnen worden vergoed uit het Basispakket Zorgverzekering, waarvoor wel een standaard eigen risico van toepassing is. Fiona stelt als diëtiste ook de BodyMassIndex (BMI) vast. Bij ouderen boven 70 jaar is een BMI tussen 22 en 28 gezond.

Medicatie en eiwit

Onderzoek laat zien dat het innemen van Parkinson medicatie met wat zuurs, de pH waarde verlaagt en

de opname van het medicijn waarschijnlijk bevordert. Denk daarbij aan koolzuurhoudend water, vruchtensap of vitamine C.

Het is echter oppassen geblazen bij de combinatie innemen Parkinson medicatie met eiwitten. Eiwitten maken het moeilijker voor de Levodopa om te worden opgenomen door het lichaam, waardoor het effect van de Levodopa wordt geremd en kan gaan schommelen. Fiona adviseert om de medicatie een half uur voor het eten of 1 uur erna in te nemen. Maar dus niet met een melkproduct waar veel eiwitten in zitten. Wanneer mag je eiwitten eten tussen de medicatie door? Stel daartoe een schema voor inname medicatie (vaste tijden) en eiwitten (variabele tijden daaromheen) op. Dat geeft regelmaat in het bestaan en dat werkt goed. Het is belangrijk om zelf te ervaren welk schema het beste bij je past, stelt Fiona. Zij kan als diëtiste daarbij helpen. Helaas helpt medicatie als Levodopa niet bij Parkinsonisme en is het volgen van een eiwitschema in dat geval niet helpend. Pas je medicatietijden niet zomaar aan, maar altijd in overleg met de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige, waarschuwt Fiona tot slot, waarna ze een leerzaam kennisspel doet met de zaal. Daartoe heeft ze rode en groene kaartjes aan de bezoekers



uitgedeeld. Ze laat achtereenvolgens plaatjes zien van verschillende etenswaren en dranken, waarbij de vraag telkens is: "Mag ik dit eten tijdens een medicatiemoment?"

Rood zijn: Melk, kaas, chips en noten (alle noten bevatten veel eiwitten)

Groen zijn: Koffie, gemengd fruit, slagroom (vet, geen eiwit), plak ontbijtkoek met roomboter

Paars (combinatie groen en rood) is: Kopje Cappuccino (kan niet veel kwaad)

Is het dan sowieso minder verstandig om eiwitten te eten? Zeker niet, zegt Fiona, eiwitten zijn nodig voor het opbouwen en onderhouden van je spieren. Ze adviseert om te variëren tussen dierlijke en plantaardige eiwitten. Bovendien is er bij Parkinson sprake van een risico op ondervoeding. Ergo: Het eten van



voedsel en dranken die eiwitten bevatten is goed, maar gelijktijdig nuttigen daarvan met Parkinson *medicatie* is onverstandig.

Voedingsadviezen

Bij Parkinson kan obstipatie/verminderde darmgezondheid in de darmen ontstaan, zegt Fiona. Voor mensen met de ziekte van Parkinson is het belangrijk om voldoende vocht en voldoende vezels binnen te krijgen. Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag, dat zijn 10 tot 15 kopjes! Extra tips om voldoende vocht binnen te krijgen: Zet standaard een literfles water op tafel, pak op ieder drinkmoment 2 kopjes, gebruik een (grotere) mok, houd bij hoeveel je drinkt.

Vezels binden het vocht en bevorderen de stoelgang. Oplosbare vezels zitten in groenten, fruit en rauwkost. Ze worden door bacteriën in de dikke darm afgebroken en ze kunnen het slechte cholesterol verlagen. Ze houden de ontlasting soepel en bevorderen een goede doorstroom.

Niet-oplosbare vezels zitten in volkoren graanproducten. Ze worden niet afgebroken door de bacteriën in de darmen en verlaten het lichaam ongewijzigd. Ze vergroten het volume van de ontlasting, wat de stoelgang bevordert. Fiona adviseert: 250 gram groenten, twee stuks fruit per dag en eet altijd volkoren producten.

Door immobiliteit, minder eten en drinken, afname van zenuwcellen in de darm en door medicatie is het risico op obstipatie groot. 30 tot 35 % van de mensen met de ziekte van Parkinson heeft daar last van.

Het gevolg van verstopping is een wisselende werking van medicatie, verminderde eetlust en misselijkheid.

Daarnaast is blijvende medicatie vaak nodig. Als het innemen van extra vezels en vocht onvoldoende helpt, kan probiotica geprobeerd worden. Doe dat altijd in overleg met de arts, want probiotica kan de werking van Levodopa beïnvloeden.

Vertraagde maaglediging

We hebben hiervoor al vermeld dat onbedoeld gewichtsverlies kan ontstaan door vertraagde maaglediging. Dat veroorzaakt een vol gevoel en misselijkheid en het vertraagd de opname van medicatie. Fiona adviseert om in voorkomend geval meerdere malen per dag kleine maaltijden te gebruiken, vetrijke, vaste voedingsmiddelen te mijden, evenals koolzuurhoudende dranken en voldoende vocht in te nemen. Als dat allemaal niet helpt, raadpleeg dan uw arts voor medicatie.

Kauw- en slikproblemen

Het is bij de ziekte van Parkinson extra belangrijk om voldoende voeding en vocht binnen te krijgen. Kauw- en slikproblemen kunnen dat belemmeren. Het veroorzaakt kuchen bij het eten en kan tot gevolg hebben dat men onbewust bepaalde etenswaren of producten vermijdt, die wel belangrijk zijn om



in te nemen. Fiona raadt aan om in samenwerking met een logopedist dit probleem aan te pakken.

Diëten

Fiona sluit haar verhaal af met het bespreken van een aantal populaire diëten: Het Ketogeen dieet, het Mediterraan dieet, MIND dieet en Anti-inflammatoir dieet.

Het Ketogeen dieet bestaat uit het vermijden van voedsel met koolhydraten en het innemen van eiwitrijk en vet voedsel. We vinden koolhydraten in

suikers, melkproducten, bier en frisdranken, graanproducten, aardappels, fruit en groenten. Het lijkt niet verstandig om koolhydraten te mijden zegt Fiona. Er is maar weinig onderzoek gedaan naar dit di-



eet en er is niet veel over bekend. Er zijn risico's op een slechte voedingstoestand en onbedoeld gewichtsverlies. Bovendien bestaat er risico op een negatief effect op Parkinson-medicatie door hoge eiwit inname.

Een gast in de zaal vertelt dat er een Parkinson patiënt is die lezingen geeft over hoe dit dieet hem helpt. Fiona waarschuwt dat er vanuit het Parkinson-Net een negatief advies wordt gegeven over dit dieet. Liever niet aan beginnen dus.

Het Mediterraan dieet daarentegen sluit heel goed aan bij de eerder gegeven voedingsadviezen. Het bestaat uit veel groenten en fruit, volkorenproducten, peulvruchten en onverzadigde vetten uit noten en olijfolie.

Het MIND dieet vult het mediterrane dieet aan met een zoutarm dieet; onderzoek laat zien dat dit dieet in de eerste jaren goed kan werken tegen Alzheimer. Na zeven jaar vervaagt het effect.

Het anti-inflammatoir dieet tenslotte, is een ontstekingsremmend dieet, dat beweert te helpen chronische ontstekingen in het lichaam te verminderen of deze te voorkomen. Het vermijdt suikerhoudende dranken, geraffineerde koolhydraten, zoete desserts, bewerkt vlees, bewerkte snacks en bepaalde oliën, als soja- en maisolie, transvetten en overmatig alcoholgebruik.

Aangeraden worden: Groenten, fruit (diepgekleurde bessen), vette vruchten, gezonde vetten (olijfolie), vette vis, noten, paprika's en chilipepers, donkere chocolade, specerijen: Kurkuma, fenegriek, kaneel, groene thee en tot slot: Rode wijn: 140 ml rode wijn per dag voor vrouwen en 280 ml per dag voor mannen.

Mochten er gasten zijn die zich verder willen verdiepen in een behulpzaam dieet en daarbij een deskundig advies op prijs stellen, boek dan een consult bij de diëtist, adviseert Fiona. U kunt dat ook doen via een verwijzing bij uw huisarts, neuroloog of Parkinsonverpleegkundige. Het Basispakket Zorgverzekering vergoedt 3 uur diëtetiek per jaar, na verbruik van uw Eigen Risico.

Tot slot

Met een welgemeend applaus, hartelijke woorden van dank en een flesje wijn namen we afscheid van Fiona. We kijken terug op een geslaagde tweede Café-avond van dit jaar.

Woensdagavond 13-05-2026 19.30-21.00 uur.

We verwachten Dr. Sarai Boelema, Klinisch Neuro-



psycholoog Meander MC. Als klinisch neuropsycholoog is zij gespecialiseerd in de werking van de hersenen en de gevolgen van een hersenaandoening voor het functioneren in het dagelijks leven. Hierbij brengt zij problemen in het denken in kaart (bijvoorbeeld geheugen- of concentratieklachten) en ondersteunt zij patiënten en hun naasten in het omgaan met deze klachten.

Met dank aan:

Fiona van der Sligte voor de presentatie.

Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.

Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.

De vrijwilligers: Jenny Zeggelaar, Ine Vos, Marijke van der Berg, Martin Jochemsen, Nanke en Henk Bolster, Frits Poot en mensen uit de zaal.