

Voeding bij Parkinson

24 januari 2024



1

Voorstellen

- Ancilla Sterrenburg
- Diëtist bij Topaz 360
- Aangesloten bij het ParkinsonNet
 - multidisciplinair
 - overleggen / casuïstiek bespreken
 - kennis delen / scholingen
 - korte lijntjes om optimale zorg te leveren



2

Wat gaan we vandaag doen?

- Rol van diëtist?
- Gewichtsveranderingen
- Obstipatie
- Interactie voeding en medicatie (levodopa)
- Eiwitten
- Vertraagde maaglediging
- Slik- en kauwproblemen
- Vitamines en mineralen
- Bia impedantie meting



Topaz

3

Rol van de diëtist

- Verwijzing of via directe toegankelijkheid
- Huidige voeding in kaart brengen
- Behoefte berekenen
- Voeding berekenen
- Richtlijnen Goede Voeding (regelmaat, volwaardig, variatie)
- Persoonlijk advies
- Diverse metingen

- Wanneer? -> na stellen diagnose en bij voeding gerelateerde klachten

Topaz

4

Gewichtsveranderingen

- Gewichtstoename
- Onbedoeld gewichtsverlies

Onbedoeld gewichtsverlies

- Verhoogde kans op ondervoeding
- Verlies van vetvrije massa (spieren)
- Laag bmi – verhoogd risico op botfracturen
- Krachtverlies

Topaz

5

Onbedoeld gewichtsverlies

Verminderde eetlust

- Verminderde smaak/reuk
- Bijwerking medicatie
- Eten zakt niet
- Misselijkheid
- Obstipatie
- Vertraagde maaglediging

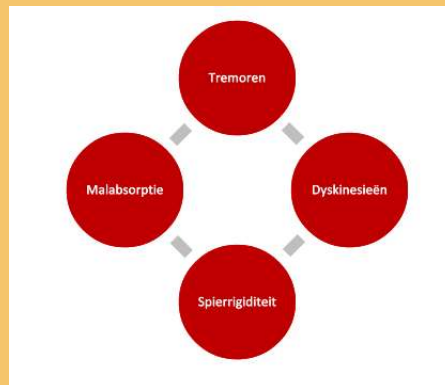
Verminderde inname

- Achteruitgang hand-mondcoördinatie
- Langzamer eten
- Depressie
- Geen plezier meer in het eten
- Zorgafhankelijk
- Moeite met boodschappen + bereiding
- Cognitief -> moeite met initiatief

Topaz

6

Verhoogde energiebehoefte



Topaz

7

Wanneer sprake van ondervoeding?

- Gewichtsverlies van 5% in laatste maand
- Gewichtsverlies van 10% in laatste 6 maanden
- BMI < 18,5 kg/m² of < 22 kg/m² bij ouderen (>70 jaar)

Adviezen:

- Maaltijden verrijken
- Verdeling aanpassen
- Soms aanvullende bijvoeding nodig



Topaz

8

Obstipatie

- Hoe vaak komt het voor? 30-35% van alle patiënten

Gevolgen:

- Opname levodopa vertraagd -> werkt minder goed
- Darmklachten



Topaz

9

Adviezen bij obstipatie

- Voldoende vocht, min. 1,5 liter = 10-12 glazen
- Gemiddeld 30 gram vezels = 2 stuks fruit, 250 gram groente, peulvruchten, noten, gedroogde vruchten, volkoren producten
- Regelmatig voedingspatroon
- Voldoende beweging (indien mogelijk)
- Goede toilethouding
- Toiletbezoek niet uitstellen
- Soms een vezelpreparaat nodig zoals optifibre
- Glas lauwwarm water op nuchtere maag + 1-2 kiwi's
- Soms pre- of probiotica

De juiste toilethouding



Knieën hoger dan de heupen. Leun naar voren en plaats uw ellebogen op uw knieën.

Maak uw onderbuik bol.

Houd uw ruggengraat recht.

© Continence Foundation of Australia 2007

Topaz

10

Interactie voeding en medicatie

Eiwitten < - > levodopa

Madopar (levodopa + benserazide)

Sinemet (levodopa + carbidopa)

Stalevo (levodopa + carbidopa + entacapon)

Duodopa (levodopa + carbidopa)

Eiwitrijke voeding tegelijk met levodopa kan verminderde opname van levodopa geven

Topaz

11

Inname van levodopa

- Voorkeur met water
- Eventueel appelmoes of vruchtensap

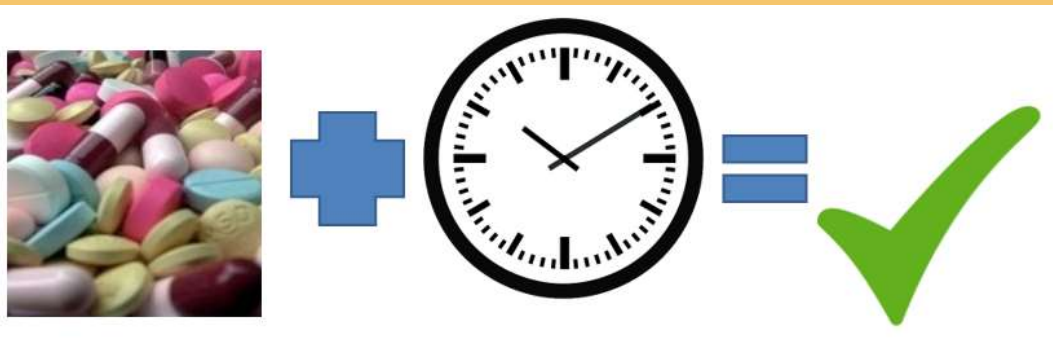
- Niet tegelijk met een maaltijd innemen
- Niet met een ijzerpreparaat innemen
- Niet innemen met een eiwitrijk product zoals yoghurt of melk

Topaz

12

Inname levodopa

- 30 minuten VOOR de maaltijd
- 60 minuten NA de maaltijd



13

Eiwitten

- Eiwit beperking checken of medicatie respons verbeterd
- Eiwitten blijven belangrijke bouwstoffen -> spieren
- Eiwitbehoefte 0,8 gram / kg lichaamsgewicht
- Verdeling eiwitten over de maaltijden
- Aanbeveling 65+ jaar : 1-1,2 gram / kg lichaamsgewicht
> onderliggende aandoeningen: dan kan dit meer zijn

Topaz

14

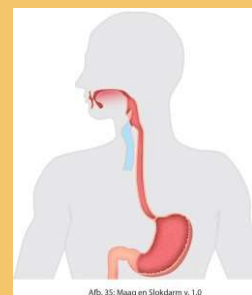
Wat zijn eiwitrijke producten?



15

Vertraagde maaglediging

- **Klachten:**
 - vol gevoel
 - misselijkheid
 - slechte eetlust
 - te laat of niet optreden effect van levodopa
- **Advies:**
 - kleine frequente maaltijden
 - aanpassing medicatie
 - vermijden vetrijke maaltijden



Topaz

16

Post-prandiale hypotensie

- Daling van bloeddruk na maaltijd
- Klachten van duizeligheid
- Grote hoeveelheden koolhydraten kunnen hierbij rol spelen

> Verdeling van koolhydraten kan helpen

Topaz

17

Slik- en kauwproblemen

- In overleg met Logopedist -> diagnostiek
- Portiegrootte en consistentie aanpassen
- Houding checken (hoofd- en lichaamshouding)
- Dubbeltaken vermijden
- > 5 jaar na diagnose komen slikklachten vaker voor

Topaz

18

Vitamines en mineralen

- Vitamine D (50+ = 10 mcg / 70+ = 20 mcg)
- Calcium
- Vitamine B12 (bij langdurig gebruik levodopa eerder tekort)
- Vitamine B6
- Vitamine E en co-enzym Q10 -> mogelijk vertragen ziekte beloop, geen wetenschappelijk bewijs

Topaz

19

Bia impedantie meting

- Meten lichaamssamenstelling
- Vetvrije massa -> spieren



Topaz

20

Meer informatie?

- ParkinsonNet
- Parkinson TV
- Parkinson vereniging
- Diëtist aangesloten bij het netwerk

Topaz

21

Vragen?

Ancilla Sterrenburg
a.sterrenburg@topaz360.nl
06- 23 22 78 71

Topaz
Het hele leven telt


ParkinsonNet

22