VOEDING BIJ ZIEKTE VAN PARKINSON

Zoeken naar evenwicht

Josephine Taquet
Diëtist

MARIA MIDDELARES
GezondheidsZorg met een Ziel

THEMA'S

- **Gezonde voeding in vogelvlucht met aandacht voor:**
  - Eiwitinname en medicatie
  - Specifieke klachten zoals geur- en smaakverlies, constipatie,…
  - Slikproblemen

- Veel info! Aarzel dus niet om vragen te stellen!

MARIA MIDDELARES

BELANGRIJKSTE SYMPTOMEN OP VLAK VAN VOEDING

- Gewichtsfluctuaties
- Constipatie
- Smaak- en geurverlies
- Vertraagde maaglediging
- Motorische problemen (medicatie-interactie)
- Slikproblemen

MARIA MIDDELARES

EEN GEZOND GEWICHT

- BMI: gewicht (kg) / Lengte (m)²

- **Gezonde BMI is leeftijdsafhankelijk**
  - < 65 jaar is een gezonde BMI tussen 18,5 – 24,9 kg/m²
  - > 65 jaar is een gezonde BMI 22 – 29,9 kg/m²

- **Bij ZvP soms grote schommelingen mogelijk**
  - Plots toename in gewicht, onder andere bij DBS
  - Plots gewichtsverlies (ondervoeding)

MARIA MIDDELARES

Gewicht (kg)	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
Lengte (cm)																	
150	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58
155	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54
160	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51
165	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48
170	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	45
175	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42
180	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40
185	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38
190	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36
195	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34
200	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33

MARIA MIDDELARES

“GEWONE” GEZONDE VOEDING

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

GEZONDE VOEDING

MARIA
MIDDELARES

BASISPRINCIPES: WAT?

- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd
- Beperk je inname van dierlijke producten
- Drink vooral water
- Kies zo weinig mogelijk voor ultra-bewerkte producten

BASISPRINCIPES: HOE?

- Varieer en zoek alternatieven
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen
- Eet bewust en met mate
- Pas je omgeving aan
- Werk stapsgewijs
- Geniet van wat je eet!

VOCHT

- Wat is het allerbeste drankje?
- Water met een smaakje
- Thee?
- Koffie?
  - Slaperigheid
  - Motorklachten
- Light frisdranken?

MARIA MIDDELARES

LIGHT-FRISDRANKEN

- Aanvaardbare dagelijkse inname (ADI): niet kankerverwekkend

  vb. ADI aspartaam: 40 mg per kg lichaamsgewicht per dag

  -> voor persoon van 65 kg mag 11 liter cola light /dag !

HOEVEEL VOCHT

- **Effect op**
  - Smaakervaring
  - Nausea
  - Snelheid maaglediging
  - Constipatie

- Bij een ziekte van Parkinson dus een hele belangrijk element!

- 2l per dag, andere aanbevelingen voor 30ml/kg

MARIA MIDDELARES

MARIA MIDDELARES

GROENTEN - FRUIT

- **Sterkst bewezen preventieve effecten**
  - Maar we eten het allemaal te weinig!
  - 145g/d gemiddeld!

- ↓ risico op andere welvaartsziekten ↓ risico op kanker van dikke darm, maag,…

  - Antioxidanten - Fytonutriënten

  - Vezels
    - Met schil: ↑ voedingsvezels

MARIA MIDDELARES

FYTONUTRIËNTEN

- **Lycopeen**
  - Vooral in tomaten
  - Beschermend tegen prostaatkanker, maar ook atherosclerose

- **Allyl sulfides**
  - In look, ajuin, sjalot, prei,…
  - Beschermend voor hart- en vaatziekten verscheidene kankers

- Nog vele anderen: varieer daarom in kleur, smaak, familie…

MARIA MIDDELARES

VOEDINGSVEZEL

- Samen met fyto-nutriënten verantwoordelijk voor gunstige effecten

- Niet verteerbaar voor ons, wel voor onze darmbacteriën.

- **Gunstig tegen constipatie:**
  - Minstens 30g per dag
  - Eventueel additieven zoals psyllium zaad

- Opgelet: wel meer verzadiging
  - Moeilijk evenwicht tussen

MARIA MIDDELARES

PORTIE?

- Fruit: 2-3 porties per dag. Een portie weegt tussen 100-150g.

- **Groenten: Minstens 300 gram per dag**
  - Voorkeur voor afwisseling rauwe en bereide groenten
  - Bij meer dan één maaltijd per dag
  - Denk ook eens aan een tussendoortje met groenten

MARIA MIDDELARES

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELS

- Volkoren bevat meer mineralen/vitamines, vezels, meer vulling
- Eet brood met beleg, niet andersom
- Rijst/deegwaren: combineer gezond
  - Portie!
- Variatie ➔ tarwe (spelt, rogge, …)
- Aardappels: veel vitamine C onder de schil

MARIA MIDDELARES

MARIA MIDDELARES

PEULVRUCHTEN EN VARIANTEN

- **Bekende soorten vleesvervangers:**
  - tofu en tempé: op basis van sojabonen
  - seitan, samengesteld uit tarwe-eiwitten
  - mycoproteïne, een schimmeleiwit (merknaam Quorn®)
  - Peulvruchten: bevatten lectine = gifstof, niet rauw!
    - » kikkererwten, linzen, sojabonen, witte bonen en bruine bonen

- Geen vitamine B12, weinig ijzer -> flexitariër/vegetariër tov veganist

eva

MARIA MIDDELARES

CONSTIPATIE

- Meer vezels
- Meer water
- Meer gezonde vetten

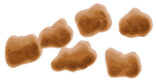
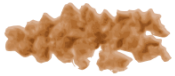
MARIA MIDDELARES

CONSTIPATIE: PRAKTISCHE TIPS

- Vezels bij elke maaltijd!
- Vocht: minstens 2 liter per dag
  - Lauw water ruim voor eerste maaltijd
- Lichaamsbeweging & stilzitten
- Rol van vetten is niet te onderschatten!
- Specifiek:
  - Gedroogd fruit
  - Havermout in bereidingen
  - Psyllium, (gebroken) lijnzaad, chiazaad
- Luisteren naar aandrang

MARIA MIDDELARES

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on the surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. **Entirely Liquid**

Types 1–2 indicate constipation, with 3 and 4 being the ideal stools (especially the latter), as they are easy to defecate while not containing any excess liquid, and 5, 6 and 7 tending towards diarrhoea.

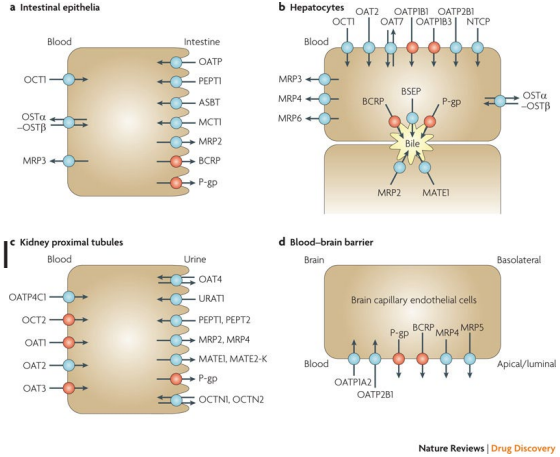
MARIA MIDDELARES

MARIA MIDDELARES

EIWITTEN

- **Essentieel voor al het leven**
  - Bouwstoffen
  - Onze behoefte 0,8g/kg, op latere leeftijd 1g/kg
  - Behoefte kan verder stijgen bij ziekte, trauma,…

- **Eiwitten zijn ketens van aminozuren**
  - Sommige aminozuren zijn essentieel, andere semi- of niet essentieel
  - 20 aminozuren in menselijk eiwit (en vlees, vis,…)
  - Aminozuren worden opgenomen via specifieke transporters



MARIA MIDDELARES

EIWITTEN EN MEDICATIE

- Levodopa
  - Voorganger dopamine
- Concurrentie tussen eiwitten en levodopa
- Transporteurs t.h.v. de darmen en de hersenen hebben maar een beperkte verwerkingscapaciteit
- Simultane inname van eiwitten en levodopa kan mindere controle op ziekte van Parkinson geven

MARIA MIDDELARES

ON-OFF

- **On-periodes:**
  - Minder motorische klachten, voldoende beschikbaarheid van levodopa, meer opgewekt
  - Extreem uiterste: hyperkinesie
  - Voldoende of te veel dopamine aanwezig

- **Off-periodes**
  - Trage gang, meer gebogen houding, somber of slaperig gevoel
  - Te weinig levodopa aanwezig
  - Mogelijke oorzaak: te veel eiwit bij inname medicatie

- Inname medicatie bij voorkeur 30 minuten vóór de maaltijd
- Stabiel en regelmatig eetpatroon

MARIA MIDDELARES

ON-OFF

- Soms desondanks goede opvolging van voorschriften toch beperkte controle

- Verschillende opties
  - Aanpassen of opdrijven medicatie (maar dit heeft ook zijn grenzen)
  - Andere behandeling o.a. DBS *Deep Brain Stimulation* (diepe hersenstimulatie)
  - Aanpassen voeding: eiwitgehalte voeding, timing van eiwitten

MARIA MIDDELARES

BEHANDELINGMOGELIJKHEDEN VOEDING

- **Eiwitbeperking**
  - Ouderwetse manier!
  - Geen goede evidentie voor het gebruik van dit dieet
  - Slechts in uitzonderlijke situaties nodig
  - >0,8 gram eiwit / kg lichaamsgewicht

- **Eiwitredistributie**
  - Eiwitten zodanig spreiden dat interactie met medicatie zo laag mogelijk wordt.
    - » Maaltijden door de dag: maximaal 10g eiwit
    - » Grootste eiwitbron in de loop van de avond bij de warme maaltijd

- **7:1 verhouding**
  - 7g koolhydraten per 1g eiwit

MARIA MIDDELARES

PRAKTISCH VERHOUDING 7:1

Ontbijt

2 sneetjes brood met gelei

1 gekookt of gebakken ei

1 stuk fruit

1 groot glas fruitsap

Middagmaal

1 kop minestrone soep

2 sneetjes brood met zoet beleg of lentesalade

1 groot glas fruitsap

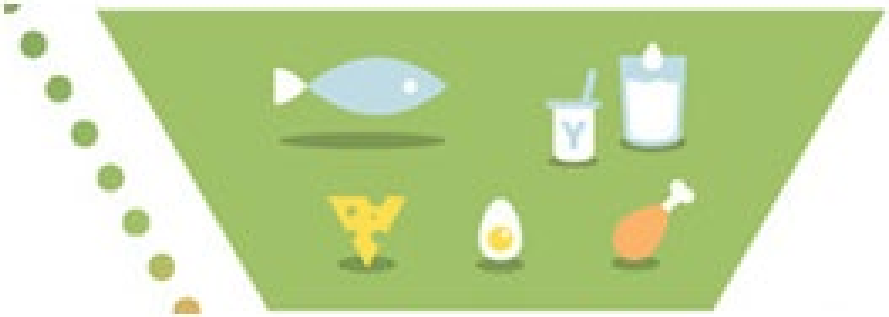
MARIA MIDDELARES

BEHANDELINGSMOGELIJKHEDEN

- Elk distributiedieet vraagt zéér goede inhoudelijke kennis van voeding
- Samenwerking met een diëtist essentieel!
- Weinig literatuur over specifieke toepassing diëten.

MARIA MIDDELARES

EIWITBRONNEN



MARIA MIDDELARES

GEVOGELTE, VIS EN EIEREN

- **Lichtgroene groep:**
  - dierlijke oorsprong
  - gunstig, neutraal of nog onvoldoende bewezen effect op de gezondheid

- **Vis**: 1 portie vis per week i.v.m. nadeel zware metalen
  - Vette vis: rijk aan EPA-vetzuren (omega-3)
  - Voldoende afwisseling in soort en herkomst

- **Eieren**: max. 7 stuks per week i.v.m. schadelijke stoffen als dioxines, wel prima alternatief voor vlees

- **Gevogelte**: ook hiervan vers en onbewerkt kiezen

MARIA MIDDELARES

MELKPRODUCTEN EN KAAS

- Halfvol zonder suiker/aroma gulden middenweg
  - essentiële vetzuren, vet-oplosbare vitamines (vitamines A, D, E, K)
  - Volle variant mag ook af en toe

- Opgelet met vetgehalte kaas: binnen gezonde voeding max 20g/100g

- Af en toe een vettere kaas kan geen kwaad

MARIA MIDDELARES

MARIA MIDDELARES

ROOD VLEES EN BOTER

- Producten met gekende negatieve effecten bij hoge intake
- Maar: leveren wel grote hoeveelheden belangrijke voedingstoffen.

- **Rood vlees:**
  - Wat is rood vlees?
  - 1x per week

- **Boter**:
  - Zeer calorierijk en veel verzadigde vetten > een beetje achterhaald.
  - Wel een goede bron van vetoplosbare vitaminen (Vitamine A-D)

MARIA MIDDELARES

MARIA MIDDELARES

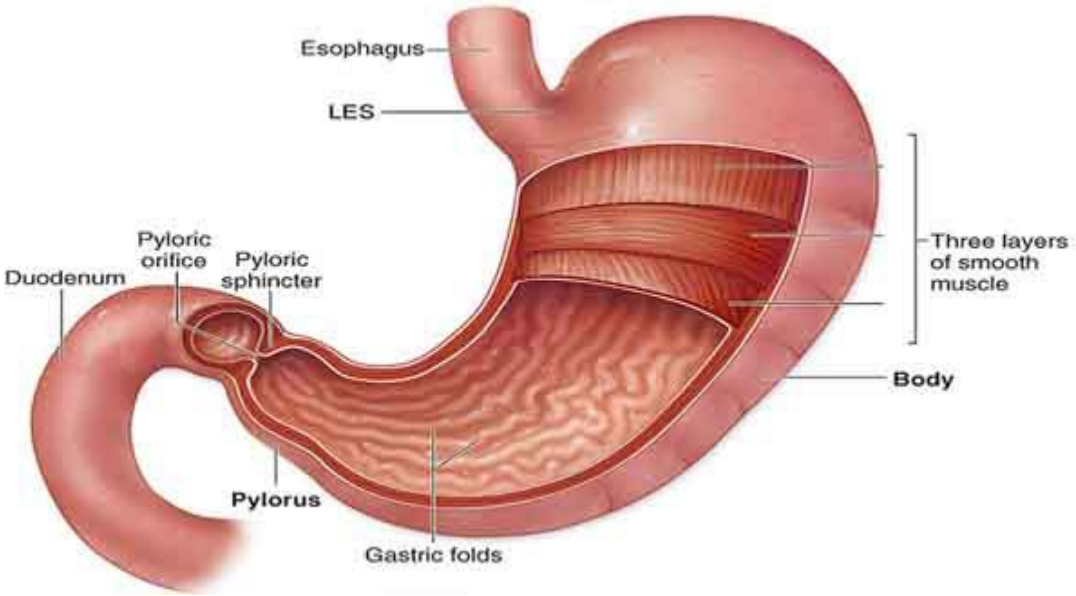
KLACHTEN BIJ ZIEKTE VAN PARKINSON

- **Wat hebben we al gehad?**
  - Motorfluctuaties
  - Gewichtsschommelingen (hier vooral gewichtscontrole)
  - Constipatie

MARIA MIDDELARES

KLACHTEN: TRAGE MAAGLEDIGING

- Zeer vette maaltijden vermijden
- Kiezen voor producten die smeuïg zijn
- Vloeistoffen bij de maaltijd



MARIA MIDDELARES

KLACHTEN: VERMINDERDE GEUR- EN SMAAKERVARING

- Moeilijk te controleren klacht!

- Bereidingswijze kan veel betekenen voor de smaak
  - Slow-cooking
  - Grillen, stoven,…
  - Gebruikmaken van (bij voorkeur) verse kruiden

- Voorkeur voor warme bereidingen!

- Opgelet met zoutconsumptie

MARIA MIDDELARES