



Voeding en Parkinson

Vera Carlie, diëtist

omdat eten leuk is

Even voorstellen:

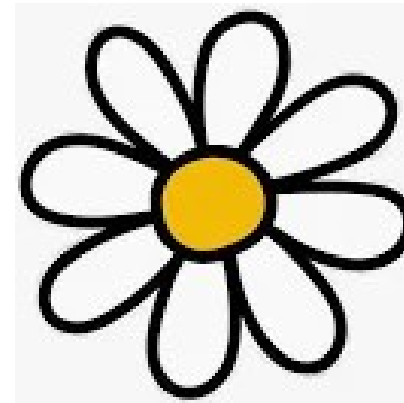


- Praktijk de Voedietist, meerdere diëtisten, meerdere locaties in Nederland
- Vera Carlie, Alphen aan den Rijn, Leiden en omgeving, huisbezoeken
- Uitgangspunt: lekker en passend eten, gericht op de wensen van de cliënt
- 3 diëtisten van onze praktijk aangesloten bij ParkinsonNet

omdat eten leuk is

Doel van de begeleiding bij een diëtist;

- Passende voeding gaan gebruiken
- Persoonsgericht advies
- Reduceren van klachten
- Kwaliteit van leven verbeteren
- Genieten van eten staat centraal!



omdat eten leuk is

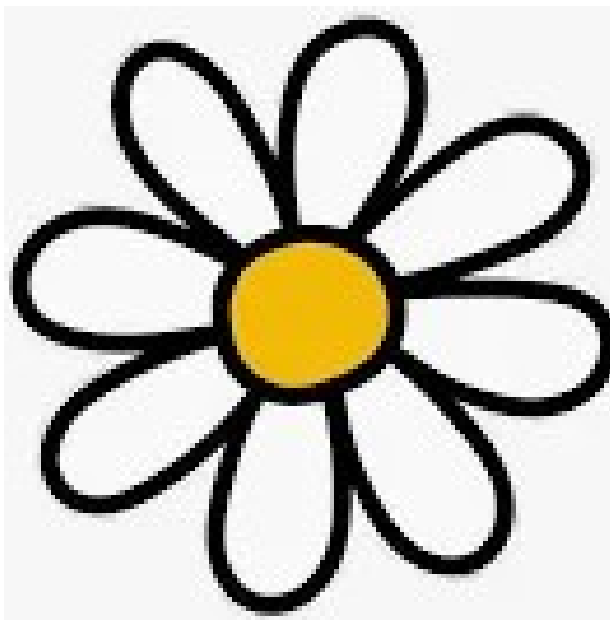
Wat te bespreken:

- Tegenstrijdigheden en alle adviezen moeten op maat gemaakt worden.
- Obstipatie
- Ongewenst gewichtsverlies
- Het belang van volwaardige voeding met voldoende eiwitten
- Vragen en eigen ervaringen/tips kunnen tussendoor en aan het einde , beetje interactief

omdat eten leuk is

Obstipatie oorzaken

- * De ziekte van Parkinson zelf (minder peristaltiek). Bij wie was obstipatie de eerste klacht?
- * Medicatie Levodopa
- * Beweging
- * Vezelinname
- * Vochtintake
- * Combinatie



omdat eten leuk is



Obstipatie

* visueel: google de bristol stool chart.
Type 3 en 4 zijn goed. 1 en 2 is obstipatie
en 6 en 7 dunne ontlasting



omdat eten leuk is

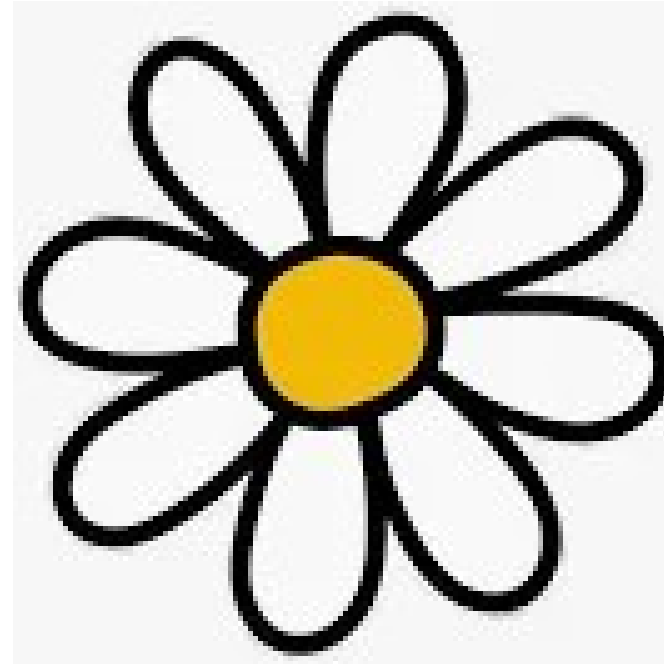
Wat kun je zelf doen? Of samen met een diëtist?

- Tips?

omdat eten leuk is

Tips:

- Meer bewegen
- Meer vezels eten
- Meer drinken? Hoe > tips?
- Regelmatig eten
- Rustig eten en goed kauwen
- Probiotica bespreken met diëtist
- “Van die zakjes” bespreken met de arts, andere medicatie bespreken.
Let op psyllium/plantago!
- Speciaal krukje?



omdat eten leuk is

Ongewenst gewichtsverlies gevolg kan zijn ondervoeding:

Ondervoeding is een tekort aan voedingsstoffen.

Iemand is ondervoed wanneer er sprake is van **ongewenst** gewichtsverlies van:

- * meer dan 3 kg in de afgelopen maand *en/of*
- * meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden
- * bij een BMI van < 20

omdat eten leuk is

Oorzaken ongewenst gewichtsverlies:

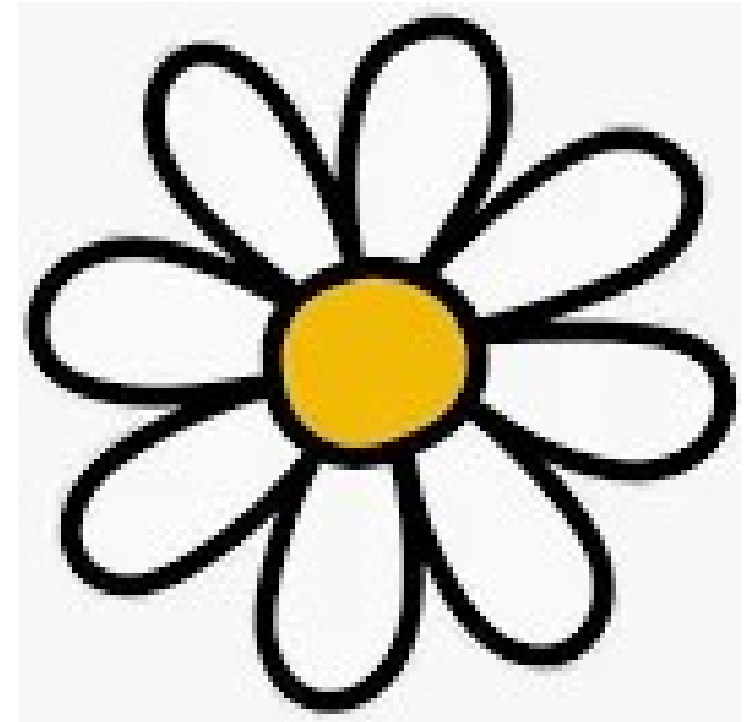
Verminderde eetlust:

- Bijwerkingen medicatie (zoals misselijkheid, smaak, reuk)
- Vertraagde maaglediging
- Obstipatie
- Inflammatie

Verslechterde hand-mondcoördinatie

Moeite met kauwen en slikken

Verhoogde energie- en eiwitbehoefte



omdat eten leuk is

Gevolgen?

omdat eten leuk is

Wat kun je zelf doen?

- Maak een afspraak bij een Parkinsondiëtist:
- Berekenen van de energiebehoefte
- Berekenen van de eiwitbehoefte
- Praktische tips/handvatten
- Is “astronautenvoeding” nodig? Welke is het meest passend?
- Met speciale aandacht voor de interactie van de medicatie en voeding
- En uiteraard is er dan ook aandacht voor bijvoorbeeld obstipatie

omdat eten leuk is

Quizvraagje

**Wat levert meer
eiwit en energie op?**

- 1 glas karnemelk

OF

- 1 glas chocolademelk



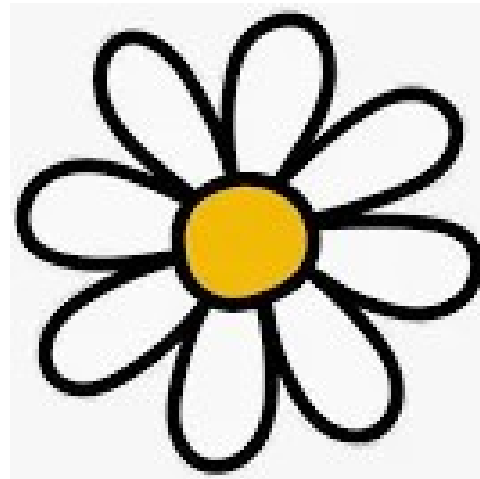
omdat eten leuk is

Eiwitten en Levodopa

- Mogelijke interactie van eiwitten en medicatie
- Ik moet van de diëtist meer eiwitten eten en ik moet opletten op de tijden van de medicatie en eten? ? Tips?
- Geen eiwitbeperkingen toepassen zonder overleg arts/ diëtist.
- Richtlijn diëtetiek; ½ uur voor de hoofdmaaltijd of een uur na de hoofdmaaltijd
- Eiwitbeperking komt niet vaak voor

omdat eten leuk is

Multidisciplinair!!



omdat eten leuk is

Mogelijke andere onderwerpen:

- Voeding bij een aangepaste consistentie (kauw en slikproblematiek)
- Vertraagde maaglediging > misselijkheid
- Prikkelbare darm
- Overgewicht
- De rol van vitamines en mineralen
- Andere voedingsgerelateerde onderwerpen

omdat eten leuk is

Vragen?

- Vera Carlie, Alphen aan den Rijn, Leiden en omgeving, huisbezoeken
- De Voedietist: 088-3438478

omdat eten leuk is

Voor de inzet van probiotica (multistam probiotica / lactobacillus acidophilus, lactobacillus gasseri, lactobacillus reuteri, lactobacillus rhamnosus, bifidobacterium bifidum, bifidobacterium longum, enterococcus faecalis, enterococcus faecium en Lacticaseibacillus paracasei strain Shirota is bewijs van hoge kwaliteit voor het aantal bowelmovements/week; bewijs van redelijke kwaliteit voor van consistentie ontlasting; bewijs van lage kwaliteit voor verbeteren kwaliteit van leven. Het gebruik van probiotica kan worden overwogen maar daarbij dient de werkzaamheid van de levodopa te worden gemonitord bijvoorbeeld met een medicatie effect registratie door een diëtist met parkinsonexpertise. Deze aanbeveling is 'conditioneel voor'. Indien de interventies onvoldoende effect hebben, of er zijn signalen van anale dysfunctie, dan dient de diëtist te overleggen met de hoofdbehandelaar.

omdat eten leuk is

omdat eten leuk is