



***Parkinson*Net**

Zorg voor Parkinson

Lekker eten bij de ziekte van Parkinson

Marie-Louise de Rooij

Sandra van Veltom

Diëtisten Parkinsonnet Breda

Programma

- Wat is en doet een diëtist?
- Gezonde voeding
 - vezels
 - Eiwit/levodopa
 - ondervoeding
- De zintuigen
- Proeven, Fijnproevers

Wat is een diëtist

Specialist op het gebied van voeding bij gezondheid en ziekte

Werkzaam in zelfstandige praktijk, ziekenhuis, verpleeg-/verzorgingshuis, thuiszorg

Waarom een diëtist?

Eten en drinken: u doet het iedere dag. Het is één van de basisprincipes voor een **gezond en sociaal** leven.

De juiste voeding verhoogt uw weerstand en draagt bij aan een fit gevoel. Bij **gezondheidsproblemen** speelt voeding vaak een belangrijke rol.

Afspraak maken

- Verwijzing via de huisarts
- Verzekering vergoedt 3 uur (basispakket)
- Consult aan huis is mogelijk

Schijf van vijf



Vocht

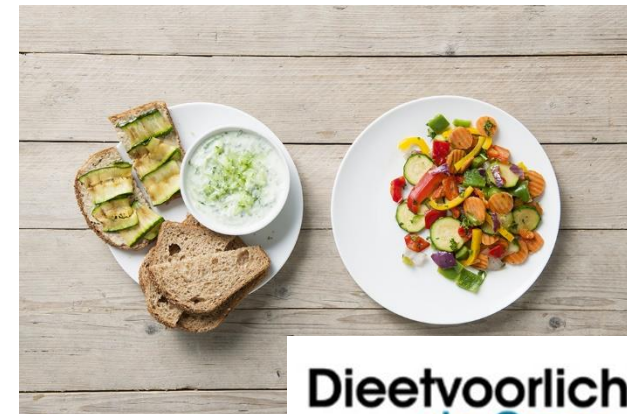


- 1,5 tot 2 liter per dag:
8 tot 10 glz per dag



Groente en fruit

250 gram groente en 200 gram fruit



Brood en graanproducten en aardappelen

- 3-4 sneetjes bruin/volkoren brood
- 3-4 opscheplepels graanproduct of aardappels



Goede stoelgang

- 30-40 gram vezel per dag
- 1,5 tot 2 liter vocht



Smeer- en bereidingsvetten

- 40 gram smeer- en bereidingsvet

Extra vitamine D:

- Vrouwen > 50 jr
- Mannen > 70 jr



Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

- 1 portie vis / peulvruchten / vlees
- 15 gram ongezouten noten
- 3-4 porties zuivel / 40 gram kaas



Eiwit en Levodopa

- Tijdstip van inname
- Laat eiwitrijke voeding niet zomaar weg uit de voeding
- Bij twijfel: vraag individueel advies bij diëtiste.



Ondervoeding

- Kort filmpje over ondervoeding
- <https://www.youtube.com/watch?v=GnVJx2QKWkE>

- Wat kunt u zelf doen?
weeg regelmatig
actie:
- 3 kg in 1 maand
of
 - 4 kg in 6 maanden

Eiwitten

- Belangrijkste bouwstof van het lichaam.
- 1,2 – 1,5 gram / kg lichaamsgewicht.
- Blijven trainen / blijven bewegen.
- Aanwijzing voor een positief effect van een portie eiwit direct na de training

Waar zit het in?



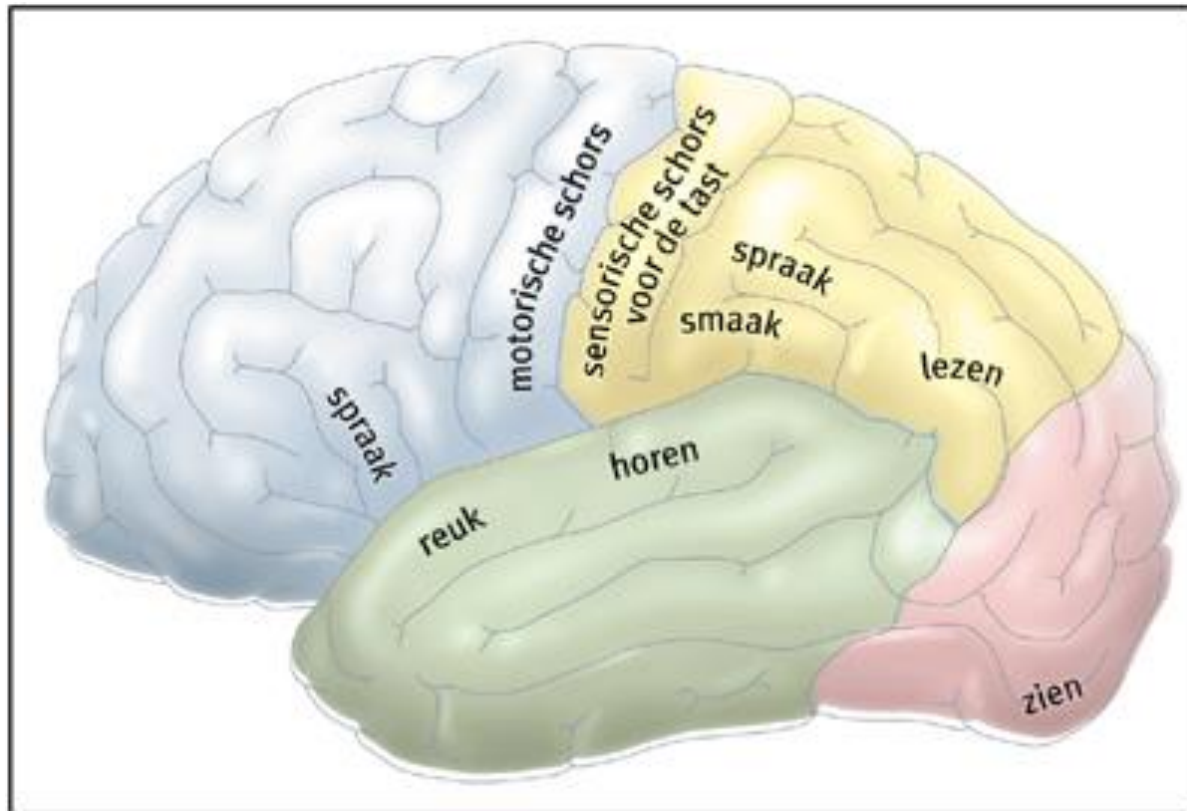
Hofleveranciers eiwit

- Vlees(waren)
- Vis
- Ei, melk, kazen.
- Yoghurt, kwark, drinkyoghurt.
- Noten
- Peulvruchten

Maar hoe?

- Dubbel beleg (hartig) op het brood
- Beleg uit het vuistje
- 3x dd een eiwitrijk tussendoortje
- Voldoende melkproducten
- Smoothie / Milkshake / Soep verrijken.
- Verrijkte voeding

De hersenen



De zintuigen

- Horen
- Ruiken
- Zien
- Proeven
- Voelen



Feiten op een rij

- Smaak: geur, smaak en mondgevoel.
- 350 geurreceptoren in de neus.
- 1 schakelstation tussen neus en hersenen
- Receptoren op de tong nemen af.
 - 25 receptoren voor bitter, 4 umami, 1 voor zuur, 1 voor zoet, 1 voor zout.

Wat kan er veranderen?

- Smaakbeleving kan veranderen.
- Sterke smaakvoorkeur voor zoet.
- Minder gevarieerd eten.
- Verminderde voedingsinname.

- Gevoelens van honger- en dorst worden niet goed meer herkend.
- Initiatief en structuur ontbreken.
- Ontremd eetgedrag.

Activeren van zintuigen

- Gewoontes / vroeger/ vergeten groenten
- Samen een recept uitzoeken
- Gezamenlijk boodschappen doen
- Helpen tijdens de maaltijdbereiding

- Verse groenten (uit eigen moestuin)
- Medicatie voorafgaand aan de maaltijd
- Ambiance (prikkels of geen prikkels)
- Variatie en maaltijd aantrekkelijk maken

Handige tips

- Zet radio, tv tijdens het eten uit.
- Zorg voor kleur op je bord.
- Schep geen te grote hoeveelheid op.
- Presenteer het eten op een klein bord.
- Praat niet teveel tijdens de maaltijd.
- Gebruik placemat of tafelkleed in 1 kleur.

Proeven

- Kookboek:
Lekker eten met parkinson



- Fijnproevers



Alrijp eten in kleine porties!

Ervare & smakelijk!

Eten moet ook passen voor het eten met Parkinson & onderbeweeg!

Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!