



Parkinson en voeding

+yolanda turksema
diëtistenpraktijk

1



- Biochemische werking van voeding
- Gezonde darmen als voorwaarde
- Voorbeelden van gezond eten

+yolanda turksema
diëtistenpraktijk

2

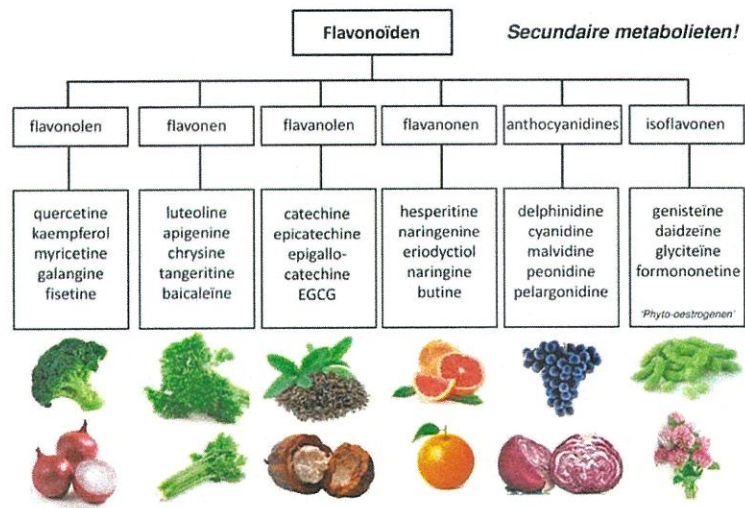
Wat is voeding

Macro nutrienten:

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten

Waar het ook om gaat:

- Vitamines
- Mineralen
- Bio actieve stoffen, zogenaamde antioxidanten



+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

3

Het lichaam is bio-chemie



+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

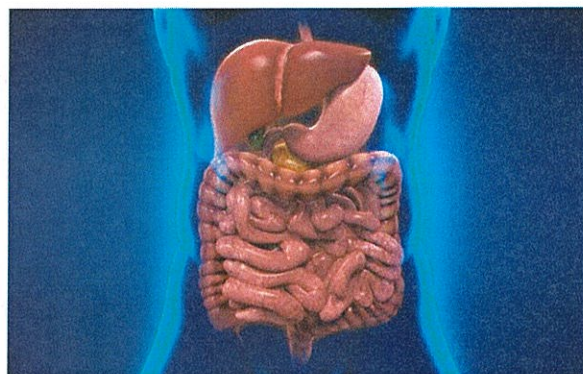
4

Het lichaam is bio-chemie

Elk orgaan heeft behoefte aan bouwstoffen,
dus ook de hersenen en zenuwbanen

Goed eten is niet genoeg

De darm is cruciaal



+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

5

Kenmerken van een darm die niet optimaal werkt

Ontlasting:

- Samenstelling afwijkend
- Frequentie afwijkend
- Sterke geur
- Plakkende ontlasting

Buik:

- Opgeblazen buik
- Winderigheid, al dan niet met geur
- Geluid en gerommel
- Voelen van de darmen: pijn, zeurend, lucht verplaatsingen

+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

6

Het microbioom / De darmflora

Een combinatie van:

- Gunstige bacteriën, zoals lactobacillen en bifidobacteriën
- Ongunstige bacteriën, bijv. E-coli, Clostridium

Ze hebben een functie:

- Helpen mee met de vertering van voeding
- Eindproducten van gunstige bacteriën: B vitamines, vitamine K, boterzuur
- Eindproducten van ongunstige bacteriën: toxinen en gassen

Het gehele ecosysteem is bepalend voor de kwaliteit van de cellen van de darmwand.

+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

7

Voeding voor het microbioom

Ongeraffineerde, veelal plantaardige voeding

- Groente
- Fruit
- Noten, pitten en zaden
- Vette vis, Roomboter

Beperkt in koolhydraten, m.n.

- Geraffineerde granen
- Dissachariden en monosachariden



+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

8

Het nut van vet

- Vet levert veel calorieën: 9 kcal per gram
- Vet is een bouwsteen voor celwanden, zenuwweefsel en hormonen
- Vet is een drager van vet-oplosbare vitamines
- Vet bevordert de opname van mineralen
- Vet bevordert de stoelgang.



+yolanda
turksema
diëtistenpraktijk

9

Bij parkinson en voor de meeste mensen!

- Meer groente en fruit
.... minder brood en granen
- Meer ongeraffineerde voeding
.... minder vaak kant en klaar
- Meer water en thee
.... minder fris en koffie
- Minder tussendoortjes

Eet alleen voedsel dat je grootmoeder zou herkennen.

Het Gezonde Bordje



+yolanda
turksema
diëtistenpraktijk

10

Medicatie als beperkende factor

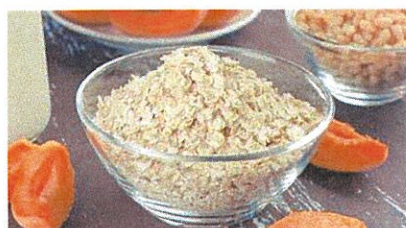
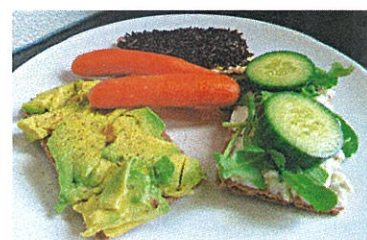
Afname opname door de darm in combinatie met eiwitten:

- Vlees, ei, kaas, melk, yoghurt, pindakaas, vis, kip, noten, peulvruchten.
- Minimaal 1 uur voor de medicatie en minimaal 2 uur na de medicatie GEEN eiwitrijke producten.

Waak voor teveel geraffineerde granen en zoet!

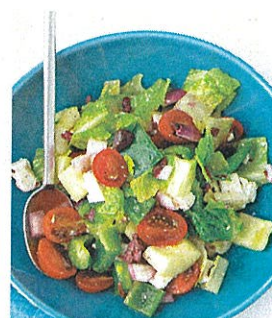
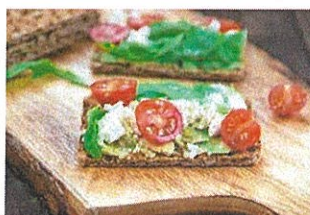
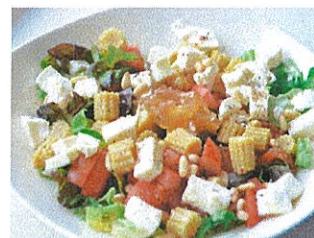
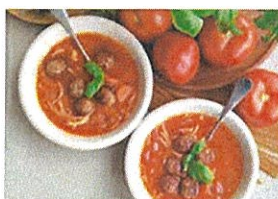
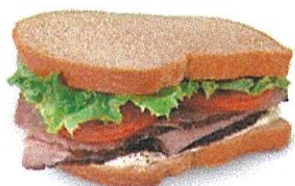
11

Voorbeelden Ontbijt



12

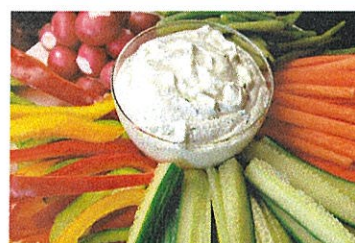
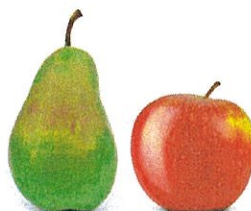
Voorbeelden Lunch



+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

13

Voorbeelden Snacken



+yolanda
turksema
diëtenpraktijk

14

Niet moeilijk, vooral andere boodschappen



+yolanda
turksema
dietistenpraktijk