Levodopa

Deze medicatie wordt vaak voorgeschreven. Na de diagnose kan de Parkinsonpatiënt het beste

meteen starten met de medicatie. Er werd ooit aangenomen dat er een maximale gebruikstijd van

de medicatie is, maar dit is niet zo.

Voor de beste werking van deze medicatie wordt de Levodopa vaak gecombineerd met Carbidopa

of Benzerazide.

Aanbevolen wordt om Levodopa een half uur voor de maaltijd in te nemen. De Levodopa-

tabletten kunnen wel 1 – 5 uur in de maag blijven.

Levodopa is een aminozuur. Eiwitten uit de voeding bestaan ook uit aminozuren. Deze eiwitten

concurreren dan als het ware met de medicatie, waardoor de medicatie de dunne darm minder

goed bereikt. De medicatie werkt dan niet of nauwelijks.

Als je gebruik maakt van de pomp, of sonde, overleg dan met een diëtist over hoe om te gaan met

de maaltijden.

Vitamines

In vet oplosbare vitamines zijn: ADEK. Zitten in olie, boter, vette vis, noten.

De in wateroplosbare vitamines zijn: BC. Zitten in groente en fruit.

Baat het niet, dan schaadt het niet?

Dit is beslist niet bij alle vitamines het geval. Het advies is om de ADH (Aanbevolen dagelijkse

hoeveelheid) van het Voedingscentrum te volgen.

Vitamine B12: dit zit uitsluitend in dierlijke producten. Vegetariërs/veganisten lopen het risico

hiervan te weinig binnen te krijgen. Deze vitamine is belangrijk voor het zenuwstelsel, dus ook

voor de Parkinsonpatiënten. Bij tekort aan vitamine B12 lijken de klachten erg op Parkinson.

Parkinsonpatiënten die dagelijks meer dan 1000 mg Levodopa gebruiken, hebben een verhoogde

kans op tekort aan vitamine B12. Aangeraden wordt om B12 te laten controleren in het bloed. Dit

doet beslist niet elke neuroloog, Dus vraag erom bij je behandelend arts/verpleegkundige.

Polyneuropathie (zenuwpijn) reageert goed op suppletie (aanvulling) B12.

Van de 1000 mg B12 wordt slechts 1% opgenomen door het lichaam. B12 kan gesuppleerd worden

door middel van tabletten, of injecties. Alle te veel aan vitamine B12 wordt uitgeplast. Je kunt er

niet te veel van binnenkrijgen.

Let wel op bij het gebruik van maagzuurremmers bijvoorbeeld Omeprazol. Dit remt de B12 in het

lichaam.

Wij hebben een reservevoorraad van 2 – 5 jaar aan B12 in ons lichaam. De Parkinsonpatiënt heeft

minder voorraad.

Vitamine B6

Levodopa kan een tekort geven aan vitamine B6. Heb je tekort aan B6, dan kunnen er klachten

ontstaan aan het zenuwstelsel, darmen, of men krijgt te maken met depressie, bloedarmoede,

huidproblemen, gevoelloosheid, tintelingen, zenuwpijnen, et cetera. Een teveel aan B6 kan ook

klachten geven en zelfs schadelijk zijn! Zo zit er in de combi tabletten B-complex forte bijvoorbeeld

te veel B6.  Er zit 5,2 mg in, terwijl de ADH 1,5 mg is. Het advies is om vitamine B6 alleen te

suppleren na bloedonderzoek.

Vitamine D

Aangetoond is dat vitamine D invloed heeft op de botdichtheid zeker in combinatie met calcium.

Advies is om kalk te halen uit de voeding in plaats van uit supplementen.

Parkinsonpatiënten hebben vaak een tekort aan vitamine D.

Omdat ze een hoger val risico hebben is de kans wat groter om iets te breken.

Aanbevolen wordt:

Jonger dan 70: 10 mg

Ouder dan 70: 20 mg

Bij aantoonbaar tekort aan vitamine D volgt een advies op maat.

Vitamine E en co-enzym Q 10

Dit heeft geen effect op Parkinson. Uitkijken met suppleren het teveel kan schadelijk zijn.

Vitamine K

Is nodig bij de bloedstolling. Wees voorzichtig met suppleren.

IJzer

Is nodig voor de productie van rode bloedcellen. IJzer kan de opname van Levodopa beïnvloeden.

Innemen twee uur voor, of vier uur na de Levodopa.

Magnesium

Dit wordt als magnesiumcitraat gebruikt bij kramp. Belangrijk is de magnesium na de Levodopa te

nemen. Hetzelfde geldt voor ijzertabletten.

Voedingssupplementen

Deze hebben een beperkte aangetoonde meerwaarde. Er zijn heel wat merken op de markt. Vraag

apotheker over de mogelijke wisselwerking met Levodopa.

Floradix en Roosvicee ferro en gelijkwaardige producten

Hier zit veel ijzer in, dus oppassen met het gebruik hiervan.

Eiwit-verrijkte drinkvoeding (bijvoorbeeld Nutridrink): In verband met de medicatie niet de hele

dag door kleine slokjes nemen. Vraag advies aan een diëtist.

Parkinsonpatiënten hebben te maken met verschillende zorgverleners. Het is belangrijk dat de

adviezen omtrent voeding/medicatie/suppletie op elkaar afgestemd zijn. De Parkinson

verpleegkundige speelt hierbij een belangrijke rol.

Voor vragen over de medicatie kun je altijd terecht bij de apotheker.

Bovenstaand verslag is door de schrijver met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Wel wil ik erop wijzen dat ik  geen expertise heb op het gebied van medicatie of voeding. Bij

vragen raadpleeg de Parkinsonverpleegkundige, de arts of de apotheker.

Trudy Kuis