

Verslag PCafe 9-10-2019

Deze diëtisten houden zich aan de richtlijn van de neurologen: zolang onderzoeksgegevens over speciale voeding geen wetenschappelijk gegronde uitslagen opleveren promoten zij geen alternatieve voedingswijzen. Zij houden zich aan de algemene regels van de schijf van 5 voor voeding waar elke wereldburger zich aan heeft te houden. Aandachtspunt voor mensen met de ziekte van Parkinson is het tijdstip van medicatie en voeding: het advies is een half uur vóór de maaltijd en een uur ná de maaltijd geen medicatie nemen in verband met de invloed van eiwitten uit de voeding op de werking van levodopa.

Daarbij lopen Parkinsonpatiënten meer kans op obesitas/overgewicht en obstipatie met als belangrijkste remedie, bewegen, bewegen en bewegen en voldoende drinken (1,7 tot 2 liter “per dag). Bewegen met Parkinson is een herhaald item in het Parkinson café.

Ook smaakverlies en kauw- en slikproblemen zijn bekende verschijnselen voor mensen met Parkinson en zijn thema's die spelen bij mensen met Parkinson.

Een nieuw kookboekje met de titel “Lekker eten met Parkinson” Van ontbijt tot avondeten met veel praktische tips' is geschreven door Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos. Heleen Dicke is expert diëtetiek bij ParkinsonNet en werkt bij het RadboudUMC in Nijmegen.

Gerrit Jan Bos was chefkok in diverse restaurants en geeft nu keukentrainingen Elk gerecht is beoordeeld op vezels, smaak, zachtheid en eiwitten en deze gegevens worden boven elk gerecht aangegeven.

Het boekje ligt op de leestafel in het Parkinson café en is te leen.

Het is uitgegeven door Poieszuitgevers in Koog aan de Zaan

www.poieszuitgevers.nl

Het was een leuke middag, die werd afgesloten met een hapje en een drankje, dankzij het thema van de dag.

Ans Vaneker