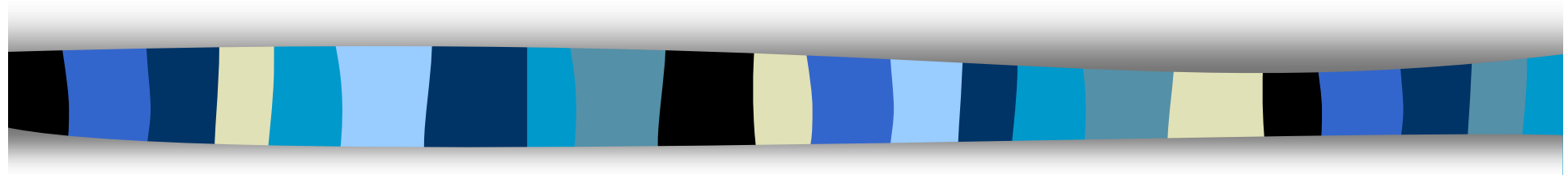


Yvonne den Ouden, diëtist  
Parkinson Café Woerden



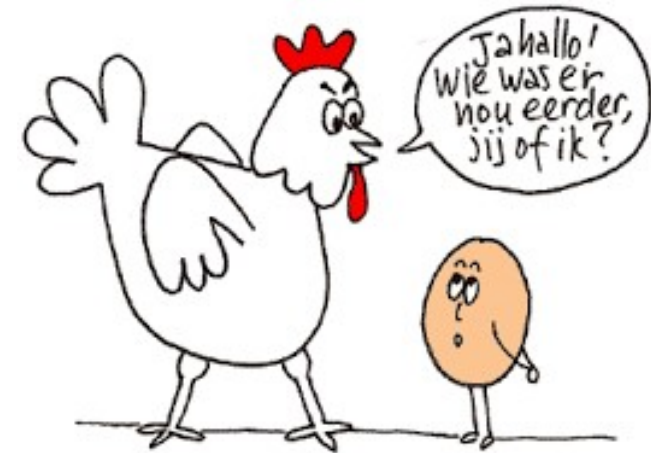
# Parkinson en maag en darmen



# Onderwerpen

- Invloed van Parkinson op maag en darmen
- Invloed van Parkinson op eten en drinken
- Obstipatie of verstopping
- Advies

# Invloed van Parkinson op maag en darmen



- Trage maagontlediging
- Traag werkende darmen



# Invloed van Parkinson op eten en drinken

- Moezamere voedingsbereiding en inkoop
- Moezamere voedselinname (ook tgv, slikproblemen, slecht gebit, droge mond of kwijlen)
- Verminderd dorstgevoel
- Minder eetlust, misselijkheid
- Apathie, slaperigheid



# Resultaat

- Obstipatie of verstopping
- Slecht werkende parkinsonmedicatie door te lang verblijf van medicatie in de maag
- Vaker OFF





# Obstipatie of verstopping

■ = een te weinig frequente stoelgang

Een goede stoelgang is een relatief begrip, want het normale aantal ontlastingen verschilt van mens tot mens: van driemaal daags tot eenmaal in de drie dagen!

Officieel wordt de diagnose Obstipatie gesteld aan de hand van symptomen, waarbij er twee of meer aanwezig moeten zijn.



# Symptomen

- Bij minimaal een kwart v/d defecatiepogingen:
  - Moet er geperst worden;
  - Is er een gevoel van incomplete ontleding;
  - Is er sprake van een harde, keutelvormige ontlasting;
- minder dan drie defecaties/ ontlastingen per week

Objectief kunnen er nog drie criteria worden toegevoegd:

- Een verminderd ontlastingsgewicht (30 gram per dag of minder)
- Een passagetijd langer dan 4 dagen
- Loze aandrang

# Oorzaken



- Voeding arm aan voedingsvezel
- Te weinig drinken
- Te weinig bewegen
- Onvoldoende perskracht (door slechte houding of onvoldoende krachtige buikpers)
- Traag werkende darmen
- Ontbreken van de gewoonte om de darmen op tijd (regelmatig) geheel te ledigen



# Klachten

- Pijnlijke stoelgang
- Buikpijn/ krampen
- Overloopdiarree
- Gasvorming met eventueel borrelingen in de buik
- Opgezette (opgeblazen) buik
- Slechte eetlust
- Malaiseklachten
- Zuurbranden, misselijkheid en braken
- Bloed bij de ontlasting (vaak bij aambeien)



© CanStockPhoto.com - csp45666108

# Complicaties

- Aambeien
- Anus kloofjes
- Darmblokkade
- Fecale en urine-incontinentie (onvermogen de urine en ontlasting op te houden)
- Urineretentie (niet goed kunnen uitplassen)
- Diverticulose (uitstulpingen in de darmen)



© CanStockPhoto.com - isp45666108

# Doel behandeling

- Het verkrijgen van een comfortabele stoelgang
- Verbeteren van het klachtenpatroon
- Voorkomen van complicaties
- Verbeteren werking van de parkinsonmedicatie
- Zo mogelijk zonder gebruik van laxerende medicatie

=>

Verbetering van de kwaliteit van leven!



# Voedingsvezelverrijkt dieet



Zorgt voor:

- Een versnelde passage van voedsel door de dikke darm
- Een verhoging van het volume en vocht-gehalte van de ontlasting
- Een verhoogde frequentie van de stoelgang

# Voldoende vocht

- Minimaal 2 liter per dag
- = 12-15 kopjes (125 cc)
- Soep, yoghurt, jus, saus, ijs of vla is ook vocht!
- Urineproductie moet minimaal 1 liter per 24 uur zijn

Vocht is erg belangrijk, zonder vocht kunnen de vezels namelijk niet uitzetten en wordt de ontlasting hard en compact. Dit kan dan zelfs de verstopping verergeren!



# Vocht tips



- Probeer eens een flesje drinkontbijt, smoothie
- Zakjes knijpfruit (ook goed om pillen mee door te slikken)
- Probeer ook eens alcoholvrij bier, bijvoorbeeld Radler
- (Warme) chocolademelk i.p.v. koffie
- Kortom: drink vooral wat je erg lekker vindt en daardoor ook goed wegdrinkt!





# Overig advies



- Eet niet te vetbeperkt / 'schraal'
- Zoveel mogelijk lichaamsbeweging naar vermogen
- Een goed (voedingsvezelrijk) ontbijt niet overslaan
- Stel de stoelgang niet uit en neem er de tijd voor
- Drink een glas (lauw) water op de nuchtere maag
- Eet rustig, regelmatig en kauw goed
- Gebruik eventueel producten met Probiotica (verbetert het bacterieel evenwicht in de darm, bijv. Activia, Yakult en Vifit):  
Baat het niet, dan schaadt het niet!
- Koffie (individueel)





# Keuzetips



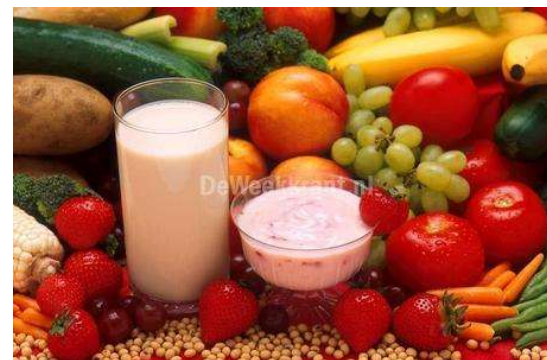
Gebruik:

- **Vezelrijke graanproducten;**  
volkoren brood, **roggebrood**, volkoren macaroni en spaghetti, volkoren ontbijtkoek, volkoren knackebrod, havermout, muesli, zilvervliesrijst, rijstewafels
- **Vezelrijk broodbeleg;**  
rauwkorst, fruit, pindakaas, notenpasta, kokosbrood, komijnkaas





# Keuzetips



- Sla de warme maaltijd met **gekookte aardappelen** en groente of **peulvruchten** niet over (bevat gaar gekookt toch de meeste vezels per eetmoment !)

- Geschikte tussendoortjes;

Fruit (pruimen), rauwkost, noten, geweekte zuidvruchten (tutti frutti, rozijnen), dadels, vijgen, (volkoren)biscuits, volkoren ontbijtkoek, muesli- of krentenbol



# Onvoldoende resultaat?

- Overleg met uw arts of neuroloog voor een verwijzing naar de diëtist of voor passende medicatie en/of verder onderzoek.





Bij behoefte aan contact  
of vragen over deze presentatie:

- T: 0348-480648
- E: [y.denouden@telfort.nl](mailto:y.denouden@telfort.nl)

