

Voedingsadvies bij Parkinson en Levodopa

Voeding en gebruik van Levodopa

Bij de ziekte van Parkinson is er een tekort aan dopamine in de hersenen. Vaak krijgt iemand met Parkinson daarom Levodopa (Sinemet® of Madopar®) voorgeschreven. Dit is een stof die in het lichaam wordt omgezet in dopamine.

Levodopa gaat via de maag naar de dunne darm en vandaar naar het bloed. Vanuit het bloed wordt Levodopa in de hersenen opgenomen. In de hersenen wordt de Levodopa omgezet in dopamine. Het tekort aan dopamine in de hersenen wordt op deze manier aangevuld.

De opname van Levodopa kan op verschillende manieren verstoord worden. Dit kan door een volle maag, door obstipatie (verstopping) of door het eten van eiwitten.

Volle maag

Door een volle maag duurt het langer voordat Levodopa in de dunne darm terecht komt. Levodopa wordt dan al in de maag afgebroken. Een lange wachttijd in de maag betekent dus dat er minder Levodopa overblijft om in de hersenen om te zetten in dopamine. Er is dus bij een volle maag minder effect te verwachten van de voorgeschreven hoeveelheid Levodopa.

Obstipatie

Obstipatie (verstopping) kan verschillende oorzaken hebben. Als gevolg van de ziekte van Parkinson kan de werking van de darmen minder zijn. Obstipatie kan ook ontstaan door onvoldoende vezels en vocht in de voeding en minder beweging. Obstipatie kan ervoor zorgen dat de opname van de levodopa wordt vertraagd, waardoor de levodopa minder goed werkt.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg dat u elke dag 12 tot 15 glazen drinkt en uw voeding voldoende vezels bevat. Voedingsvezels zitten vooral in groente, fruit en volkorenproducten.
- Zorg voor tenminste een half uur beweging per dag.
- Bespreek klachten van een moeilijke stoelgang met de arts, Parkinson verpleegkundige of diëtist.

Eten van eiwitten

De eiwitten in de voeding, zoals eiwit uit melkproducten, vlees en eieren worden op dezelfde manier opgenomen als Levodopa.

Door Levodopa in te nemen tijdens het eten van eiwitten wordt de opname van Levodopa zowel in de dunne darm als in de hersenen geremd.

Advies bij het innemen van Levodopa

- Neem Levodopa een half uur voor de maaltijd in, op een lege maag of 1 tot 1½ uur na de maaltijd.
- Neem Levodopa in met water of appelmoes.
- Neem Levodopa nooit in met melk of melkproducten.
- Zorg voor een goede stoelgang.
- Verdeel de eiwitten zo goed mogelijk over de dag. Eventueel kan een eiwitbeperkt dieet geprobeerd worden.

Eiwitbeperking bij gebruik van Levodopa

Bij sommige Parkinson patiënten wordt de werking van Levodopa beïnvloed door de inname van eiwitten. Door minder eiwitten te eten en door de eiwitten beter over de dag te verdelen kan de werking van de Levodopa worden verbeterd. De gevolgen van de beperking en de verdeling van de eiwitten over de dag verschilt per persoon. Binnen een paar dagen of weken weet u of u er voordeel van heeft, of het medicijn beter werkt.

Eiwitten zitten in melk, melkproducten, kaas, vis, vlees, vleeswaren, eieren, noten en minder in brood, aardappelen en groente. Bij een lichte eiwitbeperking gaan we uit van 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. Dus bij een gewicht van 70 kg, heeft u $70 \times 0,8 \text{ g}$ eiwit = 56 gram eiwit per dag nodig.

Om u een indruk te geven hoeveel eiwitten in voedingsmiddelen zitten, zie de tabel.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid eiwit
4 sneden brood	= 12 gram eiwit
beleg van 1 plak kaas	= 5 gram eiwit
2 plakken vleeswaar	= 6 gram eiwit
2 bekertjes melk	= 10 gram eiwit
1 stukje vlees	= 20 gram eiwit
2 aardappelen	= 2 gram eiwit
1 portie groente	= 2 gram eiwit
Totaal	57 gram eiwit

Verder is het belangrijk de eiwitrijke producten uit de voeding goed te verdelen over de dag. Bij voorkeur over de 3 hoofdmaaltijden en de 3 tussenmaaltijden.

Een goede eiwitverdeling betekent:

- Neem per broodmaaltijd maximaal 1 boterham met hartig beleg.
- Gebruik bij de hoofdmaaltijden bouillon, water, vruchtensap, koffie of thee om te drinken. Deze zijn eiwitarm.
- Gebruik melkproducten zoveel mogelijk tijdens de 3 tussenmaaltijden.

Een persoonlijk dieetadvies over de eiwitverdeling kunt u het beste vragen aan een diëtist.

Meer informatie

Parkinson vereniging: www.parkinson-vereniging.nl

Parkinson net: www.parkinsonnet.nl

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293290 - Dietetiek - december 2025