

Adviezen bij gebruik van levodopa

Het gebruik van levodopa

Bij de ziekte van Parkinson is er een tekort aan dopamine in de hersenen. Parkinsonpatiënten krijgen daarom vaak levodopa voorgeschreven; dit is een stof die in het lichaam wordt omgezet in dopamine.

Levodopa gaat via de maag naar de dunne darm en wordt daar naar het bloed getransporteerd. Vervolgens wordt deze stof vanuit het bloed in de hersenen opgenomen, waar de levodopa wordt omgezet in dopamine. Het tekort aan dopamine in de hersenen wordt op deze manier aangevuld.

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

Adviezen bij het innemen van levodopa:

- Neem levodopa een half uur voor de maaltijd, op een lege maag of 1 tot 1,5 uur na de maaltijd in.
- Neem levodopa in met water of appelmoes.
- Neem levodopa niet in met melk of melkproducten.
- Zorg voor een goede stoelgang (zie: [adviezen bij obstipatie](#)).
- Verdeel het eiwit optimaal over de dag. Eventueel kan een eiwitbeperkt dieet worden uitgetprobeerd.

Invloed van eiwit op werking levodopa

Bij sommige Parkinsonpatiënten wordt de werking van levodopa beïnvloed door de inname van eiwitten. Door de inname van eiwitten licht te beperken en door de eiwitten beter over de dag te verdelen kan de werking van levodopa worden bevorderd. Of levodopa ook beter werkt bij een beperking en betere verdeling van eiwitten, verschilt per persoon. Binnen enkele dagen weet u of dit bij u het geval is.

Eiwitbeperking

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

Voorbeeld van een berekening van het aantal eiwitten in een dagmenu:

4 sneden brood = 12 gram eiwit

belegd met 1 plak kaas = 5 gram eiwit

en 2 plakken vleeswaar = 6 gram eiwit

2 bekertjes melk van ieder 150 ml = 10 gram eiwit

1 stukje vlees = 20 gram eiwit

2 aardappelen = 2 gram eiwit
1 portie groente = 2 gram eiwit

Totaal aantal eiwitten in dit menu: 57 gram

Betere verdeling van eiwitten

Een persoonlijk dieetadvies met betrekking tot de eiwitverdeling kunt u het beste vragen aan een diëtist.

Algemene adviezen zijn:

- Verdeel eiwitrijke producten uit de voeding gelijkmatig over de dag, bij voorkeur over de drie hoofdmaaltijden en de drie tussenmaaltijden.
- Neem per broodmaaltijd maximaal één hartig belegde boterham.
- Drink bij de hoofdmaaltijden bouillon, water, vruchtensap, koffie of thee te drinken (= eiwitarm).
- Gebruik melkproducten zoveel mogelijk tijdens de drie tussenmaaltijden.