

STICHTING

# ParkinsonFonds

## De ziekte van Parkinson, dieet & voeding



**PRAKTISCHE ADVIEZEN OM ZO  
COMFORTABEL MOGELIJK TE LEVEN**

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2. Wat is een gezond eetpatroon?</b>	<b>4</b>
<b>3. Hoe combineer ik mijn medicijnen met mijn voeding?</b>	<b>6</b>
<b>4. Ik heb minder trek en ben vaak misselijk. Hoe krijg ik toch voldoende voedingsstoffen binnen?</b>	<b>8</b>
<b>5. Ik verlies te veel gewicht. Hoe kan ik aansterken?</b>	<b>9</b>
<b>6. Ik heb kauw- en slikproblemen. Hoe krijg ik nu voldoende voedsel binnen?</b>	<b>10</b>
<b>7. Ik heb last van verstopping. Hoe kom ik daarvanaf?</b>	<b>11</b>
<b>8. Ik ruik en proef steeds minder. Hoe kan ik toch met smaak eten?</b>	<b>12</b>
<b>9. Praktische tips</b>	<b>14</b>
<b>10. Recepten</b>	<b>16</b>



“Beweeg regelmatig en eet gezond” is een advies dat iederéén gerust ter harte mag nemen. Geen dieet ter wereld kan parkinson genezen, maar voor mensen met de ziekte van Parkinson is het nóg belangrijker om uitgebalanceerd te eten en drinken. Sommige

symptomen en bijwerkingen van uw medicatie kunnen invloed hebben op uw eetlust. En wat u eet en drinkt, kan weer gevolgen hebben voor de opname en werking van uw medicijn.

In deze brochure leest u hoe u een gezond eetpatroon kunt aanhouden. Ook geven we uitleg over specifieke dieet- en voedingskwesties en krijgt u antwoord op veelgestelde vragen over voeding en parkinson.

De adviezen komen allemaal van deskundigen op het gebied van parkinson. Het zijn praktische tips, géén medische voorschriften. Bespreek aanpassingen in uw voedingspatroon met uw eigen arts of parkinsonverpleegkundige of vraag uw diëtist om een persoonlijk voedingsadvies.

Lex Knobben  
Directeur Stichting ParkinsonFonds

## 2. WAT IS EEN GEZOND EETPATROON?

Een gezond eetpatroon is vooral gevarieerd. Met veel fruit, groenten en andere complexe koolhydraten, zoals graan en bepaalde proteïnen. Hierbij krijgt u alle benodigde vitaminen en mineralen binnen. Natuurlijk hoort u ook voldoende te drinken: minstens anderhalve liter water per dag.

### ALGEMENE VOEDINGSAANBEVELINGEN VOOR MENSEN MET PARKINSON ZIJN:

- eet dagelijks ongeveer 25 tot 30 calorieën per kilo lichaamsgewicht, met extra calorieën als u last hebt van abnormale, onwillekeurige bewegingen (dyskinesie) omdat u hierdoor ook meer energie verbruikt.
- een verhouding koolhydraten/proteïnen van ten minste 4/1 of 5/1.
- een aanbevolen dagelijkse portie proteïnen van circa 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht.



*Het eten van voedsel dat rijk is aan koolhydraten en suiker kan onwillekeurige bewegingen (dyskinesie) in de hand werken en verergeren.*

*Koolhydraten heeft u echter hard nodig om uw lichaamsgewicht en energieniveau op peil te houden. Uw diëtist kan u hierover adviseren.*



Het Voedingscentrum adviseert elke dag uit alle vakken van de bekende – en met de tijd veranderende – Schijf van Vijf te eten, en daarmee steeds te variëren. De vijf vakken tonen met wat voor soort producten en in welke hoeveelheden u uw lichaam gezond kunt houden. Voor parkinsonpatiënten is vaak een



aanpassing nodig in de verhoudingen van de verschillende voedselgroepen.

Het gaat er natuurlijk om wat goed is voor ú, waar u zich prettig bij voelt en waarbij uw medicatie optimaal werkt. Raadpleeg dus een voedingsdeskundige voor een optimaal persoonlijk advies rond voeding, dieet en eventuele voedingssupplementen.

### **Hoe vaak moet ik eten?**

Neem drie uitgebalanceerde maaltijden per dag, is het advies. Met eventueel twee tot drie tussendoortjes. Maar sommige mensen met parkinson vinden het gemakkelijker om wat vaker kleinere maaltijden te nuttigen. ■

### *Voorbeeld:*

*Iemand met een lichaamsgewicht van 70 kilo zou dus per dag 1750 tot 2100 calorieën tot zich moeten nemen. Bij 2100 calorieën en een verhouding van 4 / 1 zou je per dag 1680 calorieën uit koolhydraten moeten halen en 420 uit proteïne. De aanbevolen portie proteïne zou dan 56 gram moeten zijn.*



### 3. HOE COMBINEER IK MIJN MEDICIJNEN MET MIJN VOEDING?



Gaat u levodopa gebruiken, dan heeft uw arts u ongetwijfeld verteld hoe u dit medicijn moet innemen in relatie met voedsel. Eet u een maaltijd met veel proteïnen/eiwitten op het moment dat u uw levodopa neemt, dan kan dit medicijn minder goed in de darmen worden opgenomen. Proteïnen worden afgebroken tot kleinere moleculen (aminozuren) die met levodopa (ook een aminozuur) kunnen concurreren om het transport van het spijsverteringskanaal naar de bloedstroom richting hersenen.

#### **Effectiviteit**

Eiwitten kunnen de opname van levodopa in het lichaam en de hersenen verstoren en daardoor de effectiviteit van het medicijn verminderen. Het zijn echter ook onmisbare voedingsstoffen. De adviezen van deskundigen verschillen op dit gebied. De ene groep beveelt aan iets minder eiwitten te eten en eiwitrijke producten gelijkmatig over de dag te verdelen, dus over drie hoofd-

maaltijden en twee of drie tussendoortjes. De andere groep adviseert de normale dagelijkse hoeveelheid proteïne in één maaltijd aan het einde van de dag te nemen. De rest van uw menu moet dan bestaan uit voedingsmiddelen met weinig proteïnen. Hieronder vallen brood en granen, groente en fruit, heldere of groentesoepen (zonder room, linzen of erwten), smeerbaar broodbeleg (honing, jam) en snoep.



### **Geen melk, geen volle maag**

Neem levodopa ongeveer een half uur tot drie kwartier voor de maaltijd in. Altijd met water, een eiwitarme drank zoals limonade of met wat appelmoes. Nooit met melk of melkproducten zoals yoghurtdrink. Ook sinaasappelsap wordt afgeraden. Neem uw medicijn nooit in met een volle maag: dan duurt het langer voor het in de dunne darm terechtkomt.

### **Goede eiwitverdeling**

U kunt het ‘proteïne-effect’ ook vermijden door levodopa op een nuchtere maag in te nemen (een uur voor of na een maaltijd), mits u daar niet misse-lijk van wordt. Dit helpt echter niet in alle gevallen, en niet elke arts zal deze verandering van eetpatroon aanbevelen. Wijzig uw eetgewoonten nooit op deze manier zonder eerst een arts of diëtist te raadplegen. Vraag uw voedingsdeskun-dige om een voedingsschema met een goede eiwitverdeling voor u op te stellen.

### **Immuunsysteem**

Uw lichaam heeft eiwitten nodig om weefsel te repareren en het immuun-systeem op te bouwen. Bij de meeste andere parkinsonmedicijnen gelden geen specifieke instructies rond innemen met voedsel. ■





#### 4. IK HEB MINDER TREK EN BEN VAAK MISSELIJK. HOE KRIJG IK TOCH VOLDOENDE VOEDINGS- STOFFEN BINNEN?

Veel parkinsonpatiënten krijgen na verloop van tijd moeite met eten en drinken. Dat kan komen door een verergering van de symptomen, maar ook medicijngebruik kan klachten veroorzaken als verminderde eetlust, misselijkheid en kauw- en slikproblemen. Lastig! Want goede voedingsstoffen zijn essentieel voor een goede conditie.

Merkt u dat uw medicijn misselijkheid of verminderde eetlust veroorzaakt, bespreek dit dan vooral met uw arts. Ook een lege maag of te weinig vocht in het lichaam bevordert misselijkheid. Heeft u minder trek in eten of bent u regelmatig misselijk, dan kunt u rekening houden met het volgende:

- Eet regelmatig kleine hoeveelheden verdeeld over de dag. Kies niet al te vette tussendoortjes, want te vet eten remt de eetlust en vertraagt de vertering in de maag.
- Sla geen maaltijd over, ook al heeft u minder trek.
- Eet gevarieerd: verandering van spijs doet eten. Zorg daarom voor variatie in de smaak van het eten (zoet-zuur), de temperatuur (warm-koud), structuur (knapperig-zacht), de ingrediënten en de bereidingswijze (grillen, bakken, koken, stoven).
- Zorg dat u voldoende drinkt: minimaal 1,5 liter vocht per dag. Dit staat gelijk aan ongeveer 8 glazen of 12 kopjes. Alle vocht is goed: water, vruchtensap, limonade, melk, karnemelk, yoghurt, vla, soep, bouillon, thee.
- Eet op tijdstippen dat u minder misselijk bent. Zelfs 's nachts als u wakker bent.
- Eet bij de warme maaltijd geen soep. Door de soep krijgt de maaltijd te veel volume.
- Vaak staan warme gerechten tegen. Kies dan voor brood, yoghurt of een salade.
- Eet rustig en kauw goed.
- Samen eten is gezelliger én bevordert de eetlust. ■



## 5. IK VERLIES TE VEEL GEWICHT. HOE KAN IK AANSTERKEN?

De ziekte van Parkinson kan uw lichaamsgewicht beïnvloeden. Meestal vallen mensen met parkinson af doordat ze minder trek hebben, moeilijkheden hebben bij eten, meer energie verbruiken door de ziekte (om met de symptomen om te gaan) of doordat het lichaam minder voedingsstoffen opneemt. Daarom moeten mensen met parkinson vaak meer calorieën eten. Kleinere maaltijden en snacks op vaste tijden kunnen u helpen aan te komen. Wilt u gewichtsverlies voorkomen of beperken, zorg er dan voor dat uw voeding meer energie bevat.

Sommige mensen komen juist aan doordat ze minder actief zijn door hun bewegingsproblemen. Overgewicht zorgt voor spanning op de gewrichten, waardoor bewegen moeilijker wordt en de gevolgen van de ziekte verergeren. Bepaalde medicijnen kunnen overmatig eetgedrag en eetverslaving veroorzaken. En ook Deep Brain Stimulation (DBS) kan tot overgewicht – en daarmee tot andere ziektes zoals diabetes – leiden. Een caloriegecontroleerd dieet kan hierbij helpen. ■

- **Probeer regelmatig te eten. Neem naast de drie hoofdmaaltijden ook drie (zoet en hartig) tussendoortjes.**
- **Zoete trek? Kies voor fruit, vruchtensap, een plak ontbijtkoek, rijstwafel, schaalte yoghurt of een chocolaatje. Liever een hartig tussendoortje? Ga voor gesneden groente zoals worteltjes en stukjes komkommer, blokjes kaas, pinda's, toastjes met beleg of een kopje soep.**
- **Wissel magere en volle producten met elkaar af: volle en magere melk, volle en magere yoghurt, volle en magere kwark, vette en vetarme kaas, magere en vette vleeswaren en -soorten.**
- **Neem uw nagerecht een half uur na de warme maaltijd.**
- **Eet geen soep vlak voor de hoofdmaaltijd. Soep vermindert de eetlust en bevat weinig energie. Als u toch trek heeft in soep, kies dan voor een romige variant.**
- **Eet zo gevarieerd mogelijk. Wissel vlees af met kip, vis, ei of vegetarische producten. Varieer met de bereidingswijze van aardappelen (bakken, roosteren). U kunt ze ook vervangen door rijst, mie of pasta.**
- **Brood kunt u afwisselen met krentenbrood, suikerbrood of pap.**

## 6. IK HEB KAUW- EN SLIKPROBLEMEN. HOE KRIJG IK TOCH VOLDOENDE VOEDSEL BINNEN?

Heeft u moeite met kauwen of slikken, dan is het raadzaam om zachte, gemalen en eventueel vloeibare voeding te gebruiken.



- Brood kunt u vervangen door pap, vla, yoghurt, kwark of drinkontbijt. Kies eventueel voor brood zonder korstjes of krentenbrood, een pannenkoek met hartig of zoet beleg of een zacht bolletje.
- De verschillende onderdelen van uw warme maaltijd zoals vlees, aardappelen en groente kunt u fijnsnijden, stampen, pureren of mixen.
- De warme maaltijd maakt u eenvoudig smeùiger met wat extra jus, saus, bouillon of appelmoes.
- Eenpansgerechten zoals maaltijdsoep met bijvoorbeeld rijst of pasta zijn meestal eenvoudig om door te slikken. Zorg dat soep romig is, dat geeft minder kans op verslikken.
- Kies niet voor babyvoeding: ook al is de textuur prettig, er zitten voor volwassenen te weinig voedingsstoffen in.
- Drink bij het eten. Op advies van de logopedist kunnen dranken zonodig ingedikt worden met een verdikkingsmiddel om verslikken te voorkomen.
- Vergemakkelijk het slikken door een aantal keer te gapen voor het eten om de keel te ontspannen als deze gespannen is. Houd uw kin dicht bij uw borst, ga in een goede en comfortabele houding zitten. Drink kleine slokjes water en doe kleine hoeveelheden voedsel op uw vork of lepel.
- Neem uw tijd en eet op een rustige, comfortabele plek. Duurt het u te lang en wordt uw eten koud, probeer dan vaker kleinere porties te eten.
- Probeer tijdens het eten rechtop te zitten.
- Handig is om uw maaltijden te plannen wanneer uw medicijnen werken. Grotere maaltijden kunt u in off-periodes beter vermijden. ■



## 7. IK HEB LAST VAN VERSTOPPING. HOE KOM IK DAARVANAF?

Ongeveer een derde van de mensen met parkinson heeft last van obstipatie. De stoelgangproblemen ontstaan door (te) weinig beweging, te weinig vocht en/of vezels in de voeding of doordat de ziekte de darmwerking verstoort. Verstopping kan de opname van medicatie vertragen, waardoor deze minder effectief wordt.

De gevolgen van de ziekte van Parkinson maken van eten kopen, koken en opeten een behoorlijke onderneming. Hierbij nog wat praktische tips die u kunnen helpen.

- Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag: vooral water, is het advies. Maar om uw vochtgehalte op peil te houden, mag u uiteraard ook sap, thee en dergelijke drinken.
- Eet regelmatig, liefst op vaste tijden, volgens een uitgebalanceerd dieet.
- Zorg dat er genoeg voedingsvezels in uw maaltijden zitten: minimaal 200 gram groente, twee stukken fruit en volkoren producten zoals volkorenbrood en volkoren beschuit. Pap en havermout bevatten ook goede vezels.
- Eet rustig, neem kleine hapjes, kauw goed.
- Zorg voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging. Als u niet kunt sporten, probeer dan toch minimaal een half uur per dag te bewegen.
- Luister naar uw lichaam: voelt u aandrang om naar het toilet te gaan, ga dan ook zo snel mogelijk. ■

## 8. IK RUIK EN PROEF STEEDS MINDER. HOE KAN IK TOCH MET SMAAK ETEN?

De Vlaamse kok Yves Meersman – zelf parkinsonpatiënt – ontdekte dat er nog weinig bekend was over voeding voor mensen met parkinson. Daarom zette hij een duurzaam voedingsproject op voor alle mensen met een chronische ziekte. Dat werd Parki's Kookatelier, onderdeel van de Vlaamse Parkinson Liga. Meersman geeft veel handige informatie en bruikbare tips op voedingsgebied. Ook voor patiënten met geur- en smaakverlies en met slik- en kauwproblemen. Ieder mens eet immers graag met smaak.

### IN 10 STAPPEN NAAR MEER SMAAK

#### 1 Apart op smaak brengen

Hak alle ingrediënten – vis, vlees, groenten, aardappelen, pasta etc. – zoveel mogelijk apart fijn. Breng elke gemalen component afzonderlijk op smaak.

#### 2 Vers pletten

Plet wat geurige groene bladkruiden in de vijzel voor in uw gerecht: ruikt heerlijk en prikkelt de keel niet, wat het slikken makkelijker kan maken.

#### 3 Bouillon

Als u vlees, vis of gevogelte gaart, ontstaat er een saus of bouillon: ideaal

om door uw gerecht te mengen, zodat u het makkelijker kunt doorslikken. Bovendien geeft het een extra lekkere smaak.

#### 4 Kruidenmarinade

Maak een kruidenmarinade – zoals pesto – en voeg die net voor het opdienen aan het gerecht toe. Liever geen sterke kruiden/specerijen, die kunnen mond en keel irriteren.

#### 5 Beetgaar

De snelkookpan is ideaal om groenten beetgaar te maken en smaak en vitamines zoveel mogelijk te behouden.



## **6 Binding**

Gebruik bindmiddelen op basis van niet-gemodificeerd zetmeel of kant-en-klare bindmiddelen. Goed voor de darmflora en tegen obstipatie.

## **7 Scheutje olie**

Voeg na het pureren van eten en net voor het opdienen een eetlepel extra vierge olijfolie of zuivere zonnebloem- of lijnzaadolie toe aan de warme of koude gerechten. Roer het om tot een mooie gelijke massa. Goed voor smaak, mond- en slikgevoel.

## **8 Direct serveren**

Serveer gemalen gerechten onmiddellijk na het pletten, dan blijven de frisse aroma's van kruiden en specerijen behouden.

## **9 Maximaal 48 uur**

Gemalen producten zijn minder lang houdbaar; bewaar ze dus niet langer dan 48 uur.

## **10 Kleiner is fijner**

Gebruik fijngemalen specerijen. Grof gemalen kruiden geven meer kans op kriebelhoest of verslikken.

**Kijk voor meer tips van Yves Meersman op zijn website:  
[www.parkiskookatelier.be](http://www.parkiskookatelier.be)**



## 9. PRAKTISCHE TIPS



De gevolgen van de ziekte van Parkinson maken van eten kopen, koken en opeten een behoorlijke onderneming. Hierbij nog wat extra tips die u kunnen helpen.

- Plan uw maaltijden vooruit en maak een lijst met alle benodigde ingrediënten.
- Bedenk bij het plannen van uw menu's hoelang u in de keuken kunt staan zonder moe te worden.
- Kook wat meer en vries porties in.
- Diepvriesgroente is net zo voedzaam als verse groente en u hoeft het niet meer schoon te maken en te snijden.
- Maak gebruik van handige hulpmiddelen, zoals speciaal bestek met een extra grote, hoekige of verzwaaarde handgreep.
- Serveer warme dranken in een geïsoleerde beker om te voorkomen dat ze afkoelen. Tuitbekers voorkomen geknoei en helpen bij het drinken. Er zijn ook bekers met een uitsparing voor de neus of met twee oren.
- Schenk bekers en kopjes niet te vol.
- Gebruik bijvoorbeeld een grote mok en schenk die halfvol. Een lang buigrietje kan handig zijn, net als een rietje voor warme dranken. Verzwaaarde kopjes kunnen trillingen tijdens het drinken helpen voorkomen.
- Serveer het eten op een hoger niveau. Zet het bord bijvoorbeeld op een doosje of een standaard: zo is het voedsel dichterbij de mond.
- Plaats het bord op een rubberen onderzetter of antislipmatje om wegschuiven te voorkomen.
- Gebruik een bord met opstaande rand zodat uw eten niet van het bord schuift.
- Schaf eventueel een speciaal 'warmhoudbord' aan om te voorkomen dat uw eten te snel afkoelt.
- Geef alle producten in de keuken een vaste plek, zet ze zo neer dat u ze met twee handen kunt pakken en plaats de spullen die u vaak nodig heeft vooraan.
- Verspil niet onnodig uw krachten: werk zoveel mogelijk zittend, haal eventueel kastdeurtjes weg, zodat u er met uw



benen onder kunt. Zorg voor voldoende werkplek naast uw fornuis. Als het werkblad op dezelfde hoogte ligt, kunt u uw pannen schuiven in plaats van optillen.

- Droge mond? Drink meer, neem vaak kleine slokjes water, zuig op een stukje ijs of gebruik een mondspray of mondspoeling. Ook op een snoepje zuigen of kauwgom kauwen kan helpen om meer speeksel te produceren en een droge mond te verminderen. Zo activeert u uw smaakpapillen en proeft u meer.
- Rook vooral niet. Los van het feit dat het in alle opzichten slecht is voor uw algemene gezondheid, tast de nicotine uw smaakpapillen aan.
- Blijf uit de buurt van zware parfums of andere heftige geuren: ook die beïnvloeden uw smaak en eetlust.
- Uw medicijn kan uw reukvermogen en smaak beïnvloeden. Als dit erg storend wordt, vraag uw arts dan of u eventueel andere medicatie kunt krijgen.
- Zowel te pittige als qua temperatuur te hete gerechten zijn geen aanraders, omdat ze uw smaakpapillen aantasten.
- Afwisselen is belangrijk: eet dus niet elke dag hetzelfde. Maak gevarieerde weekmenu's om uw zintuigen extra te prik-

kelen. En wissel ook tijdens het eten de smaken af (als uw eten niet door elkaar is gemengd), om apart vlees, vis, groente, rijst, aardappelen of saus te proeven.

- Hyperactief of nerveus? Magnesium kan dit voorkomen. Het zit in onder meer pasta, rijst, schaaldieren, spinazie, venkel, chocolade en ananas.
- Gezellig samen eten bevordert de eetlust. Ook al lijkt het praktischer om apart te eten: doe het toch samen!
- Zorg ervoor dat u en uw partner niet in een isolement raken. Veel mensen met parkinson voelen zich ongemakkelijk om in gezelschap te eten en te drinken. Eenzaamheid is echter veel erger dan die paar ongemakkelijke momenten. En vriendschappen en communicatie in stand houden is eenvoudiger dan ze opnieuw opbouwen. Nodig dus vooral mensen uit en neem uitnodigingen van anderen aan.
- Ga vooral af en toe uit eten. U kunt (laten) vragen of uw vlees en/of groenten door de kok kunnen worden voorgesneden, of uw soep in een soepkom kan worden geserveerd zodat u deze kunt drinken. En u kunt eventueel eigen bestek meenemen. Het belangrijkste is dat u geniet! ■

## 10. RECEPTEN



### Tomatensoep met tortellini

#### Ingrediënten voor 4 personen

150 g	tortellini
5	tomaten, ontveld, ontpit en fijngehakt
1	gesnipperde ui
2	fijngehakte teentjes knoflook
800 g	Pomodori tomaten (blik)
375 ml	bouillon
375 ml	water
1	courgette, in stukjes gesneden
1 tl	gedroogde Italiaanse kruiden
1 el	olijfolie

#### Bereiden:

Verhit 1 eetlepel olijfolie en fruit hier de uien in. Voeg de knoflook toe en bak het even kort mee. Doe de tomatenstukjes en de courgette erbij. Stoof het circa 15 minuten.

Kook de tortellini in circa 10 minuten gaar in lichtgezouten water.

Voeg de Pomodori tomaten, bouillon, water en een flinke draai peper toe aan de tomaten en courgette. Doe de gedroogde kruiden erbij en een theelepel zout. Sudder de soep een half uurtje op laag vuur. Pureer met een staafmixer of blender. Voeg de tortellini toe en laat alles nog circa 5 minuten warm worden.

## Kabeljauw uit de oven

### Ingrediënten voor 4 personen

700 g	kabeljauw
200 g	cherrytomaatjes in stukjes
1 el	groene pesto
1/4 bosje	fijngehakte peterselie naar smaak
	peper - zout



### Bereiden:

Leg de kabeljauw in een ovenschaal en voeg naar smaak peper en zout toe. Bestrijk de vis met de pesto. Leg de stukjes tomaat en peterselie boven op de kabeljauw. Bak de vis in circa 20 minuten gaar in de oven op 175 °C.

Lekker met aardappelpuree en geroosterde groenten!



## Romige mousse met fruit

### Ingrediënten voor 4 personen

125 ml	slagroom
500 gr	zachte kwark
150 gr	rood fruit (aardbeien, frambozen, blauwe bessen of gemengd)
1 zakje	vanillesuiker

### Eventueel:

4 el	dessertsaus bosvruchten
------	-------------------------

### Bereiden:

Houd een paar frambozen of aardbeien apart om te garneren. Pureer het overige fruit met de vanillesuiker. Klop de slagroom stijf. Meng de slagroom met de kwark. Schep het gepureerde fruit erdoor, zodat u mooie rode slierten door de mousse krijgt. Schep het in mooie schaaltes en garneer de mousse met het overgebleven fruit. Garneer de schaaltes eventueel met een eetlepel dessertsaus.



### ***Uw bijdrage is nodig***

Het ParkinsonFonds is de belangrijkste financier van baanbrekend onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Zonder de ruimhartige steun van mensen zoals u kunnen wij dit onmisbare onderzoek echter niet realiseren.

### ***Word donateur***

Structurele steun is erg belangrijk. Daarmee worden de onderzoekers in

staat gesteld om de onderzoeken op de lange termijn voort te zetten. Want de meeste onderzoeken duren jaren.

U kunt ons steunen met een vaste donatie per maand, kwartaal of per jaar. Voor meer informatie kunt u terecht op [www.parkinsonfonds.nl](http://www.parkinsonfonds.nl).

Alvast hartelijk dank voor uw steun!

---

### ***Bronvermelding***

Voor de samenstelling van deze brochure maakten we gebruik van:

- Adviezen van diëtiste Nan Millette uit het artikel ‘Diet and Parkinson’s Disease’
- Brochure ‘Parkinson en voeding’ van de Parkinson Patiënten Vereniging
- Brochure ‘Parkinson en voeding’ van Novartis voedingscentrum.nl
- [parkiskookatelier.be](http://parkiskookatelier.be)
- [gezondheid.be](http://gezondheid.be)
- [parkinsons.org.uk](http://parkinsons.org.uk)

Bestel ook onze brochure ‘De ziekte van Parkinson’ met nuttige informatie over symptomen en de behandeling van de ziekte.





Stichting ParkinsonFonds is de grootste financier van baanbrekend parkinson-onderzoek in Nederland. We willen de oorzaak van de ziekte vinden en een geneesmiddel ontwikkelen om parkinson voorgoed te overwinnen. En zolang parkinson de wereld nog niet uit is, willen we nieuwe behandelmethoden ontwikkelen en het algemeen welbevinden van de parkinsonpatiënt verbeteren. Daarom komt uitsluitend het allerbeste medisch-wetenschappelijk onderzoek door gerenommeerde parkinsonspecialisten in aanmerking. Op [www.parkinsonfonds.nl](http://www.parkinsonfonds.nl) kunt u daarover meer lezen.

STICHTING  
**ParkinsonFonds**

## Contact

### Stichting ParkinsonFonds

Hoofdweg 667A  
2131 BB Hoofddorp

Telefoon: 023-5540755  
Fax: 023-5540775

E-mail: [info@parkinsonfonds.nl](mailto:info@parkinsonfonds.nl)  
Website: [www.parkinsonfonds.nl](http://www.parkinsonfonds.nl)

IBAN: NL10ABNA0504201530  
BIC: ABNANL2A  
RSIN: 806894544  
KvK-nr.: 34103067

#### Disclaimer

De informatie in deze brochure is puur bedoeld als voorlichting aan de lezer. De genoemde adviezen zijn geen vervanging van het persoonlijk advies van uw arts of diëtist. Vraagt u hun vooral om een advies op maat: aansluitend op uw situatie en medicijngebruik.