

Kookboek voor mensen met de ziekte van Parkinson

NOVEMBER 2016



ParkinsonNet lanceerde een kookboek dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met de ziekte van Parkinson. Het kookboek biedt recepten die patiënten verlichting kunnen bieden bij klachten die gepaard gaan met de ziekte van Parkinson. Zo kan het helpen om minder eiwitten te eten of deze over de dag te verdelen.

De ziekte van Parkinson kan gepaard gaan met obstipatie, smaakverlies, kauw- en slikproblemen en gewichtsverlies. De hoeveelheid eiwitten in de voeding kan een invloed hebben op de werking van de medicatie. De juiste voeding kan dus bijdragen aan de kwaliteit van leven.

"We merkten in de praktijk dat mensen met parkinson veel vragen hebben over een goede voeding en het bereiden daarvan." zegt Heleen Dicke, expert diëtiëk van ParkinsonNet. "Een goede voeding kan klachten die gepaard gaan met parkinson absoluut verlichten. Daarvoor was eerder al een landelijk richtlijn voor Diëtiëk bij de ziekte van Parkinson opgesteld. Samen met Gerrit Jan Bos, chefkok, vertaalde Heleen Dicke de theorie uit de richtlijn voor Diëtiëk bij de ziekte van Parkinson naar de praktijk in de keuken.

De auteurs hebben bij de samenstelling van hun boek gekeken naar hoe ze de richtlijn voeding konden vertalen naar aantrekkelijke recepten in combinatie met tips voor de bereiding ervan. Het resultaat is een aantrekkelijk boek met heerlijke recepten en praktische adviezen voor zowel de bereiding van de maaltijd als de ingrediënten die helpen bij de klachten die gepaard gaan met parkinson. 'Lekker eten met parkinson', is het eerste kookboek voor mensen met de ziekte van Parkinson.

bron: <http://www.parkinsonnet.nl/nieuws/eerste-kookboek-voor-mensen-met-de-ziekte-van-parkinson>

verschenen op : 10/11/2016 Gezondheid.be

Lekker eten met Parkinson

Door: Reina

Bij Parkinson is het belangrijk om de werking van Levodopa te optimaliseren door een goede eiwitverdeling over de dag. Dit is een van de speerpunten in de Richtlijn Diëtetiek bij de ziekte van Parkinson, die de basis vormt voor dit praktische kookboek. Samen met chef-kok Gerrit Jan Bos, vertaalde Heleen Dicke, een van de auteurs van die richtlijn en diëtist bij het landelijk netwerk ParkinsonNet de richtlijn naar de praktijk in de keuken.

Bijwerkingen

Patiënten met Parkinson hebben veel vragen over een goede voeding en de bereiding. Eten en drinken kan voor hem immers lastig zijn. Niet alleen door de welbekende tremor, maar ook door de bijwerkingen van levodopamedicatie. Denk aan vermoeidheid, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, smaakverlies, gewichtsverlies en obstipatie.

Van theorie naar praktijk

Het kookboek start met een uitgebreide uitleg over koken en hoe men dat met Parkinson rustig en met plezier kan doen. Daarbij ligt het accent op een goede voorbereiding, planning en hulpmiddelen in de keuken om het koken te vergemakkelijken, zoals spuitflesjes om sauzen te doseren en een gehoekt mes dat gemakkelijk hanteerbaar is. Daarna volgt de receptuur met daarbij de beoordeling over moeilijkheidsgraad, vezelrijk of niet, zachtheid, eiwitgehalte. Als lezer kun je dus bijvoorbeeld kiezen voor een vezelrijk recept met weinig eiwit of een recept dat gemakkelijk te bereiden is met veel eiwit. Bij veel recepten staan culinaire tips, variatietips en regelmatig ook kiekjestips.

Simpel en culinair

De recepten zijn zeer gevarieerd en zowel voor mensen met weinig kookervaring als amateurkoks staan er in dit kookboek lekkere recepten. Dat is leuk, maar ook wellicht een nadeel. Sommige culinaire recepten kunnen mensen afschrikken. Er is wel een hoofdstuk waarin de culinaire bereidingswijzen en ingrediënten worden uitgelegd. Dat is maar goed ook want termen als HACCP, glaceren, passeren, reduceren en flauwvallen zijn echt kokstermen, waarmee de meeste mensen niet bekend zijn. Jammer dat geklaarde boter verkeerd wordt uitgelegd, want daarvoor wordt niet het bovendrijvende vet verwijderd, maar de vaste bestanddelen, zoals eiwit waardoor de boter hoger kan worden verhit. Maar laat dit geen reden zijn om het boek niet aan te raden aan cliënten met de ziekte van Parkinson. Het is een heel praktisch boek en alleen al door de vele tips waardevol. (RB)

Lekker eten met Parkinson, Van ontbijt tot avondeten met veel praktische tips,
Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos, Poiesz
Uitgevers, ISBN 9789491549809,
144 pagina's,
€ 19,9