

## Levodopa en voeding bij Parkinson

Sinemet® en Madopar® bevatten de stof levodopa, een stof die in de hersenen omgezet wordt in dopamine. Levodopa is een van de krachtigste medicijnen bij de ziekte van Parkinson.

“Voeding kan een nadelig effect hebben op de opname en werking van levodopa. Het is erg belangrijk dat u weet dat deze middelen minder goed werken als u ze met voedsel inneemt, vooral wanneer deze maaltijd veel eiwitten bevat. In het ETZ wordt geadviseerd om u Sinemet en/of Madopar minimaal 30 minuten vóór of 2 uur na de maaltijd in te nemen. (De landelijke richtlijn is 1 uur na de maaltijd, maar op basis van ruime ervaring, zien we dat Levodopa duidelijk beter werkt als het 2 uur na de maaltijd ingenomen wordt.)”. Hieronder volgt uitleg waarom Sinemet en/ of Madopar niet tegelijk met voeding ingenomen mag worden:”

Levodopa wordt vanuit de dunne darm in het bloed opgenomen en vervolgens vanuit het bloed in de hersenen. Het bloed vervoert ook eiwitten. Een gevulde maag en het aanbod van eiwitten in de maaltijd kan de opname van levodopa negatief beïnvloeden. Bij een gevulde maag duurt het langer voordat de levodopa in de dunne darm komt waar het opgenomen wordt. Daarnaast wordt een deel van de levodopa al in de maag afgebroken. Zo blijft er minder levodopa over en kan er minder effect zijn van een ingenomen dosis. Wat betreft het aanbod van eiwitten geldt dat eiwitten uit de voeding in stukjes (aminozuren) worden geknipt. Als er veel geknipte eiwitten in de darm aanwezig zijn, wordt levodopa maar gedeeltelijk opgenomen en zal er minder effect zijn van de Sinemet® en/of Madopar®. Bij gebruik Sinemet CR® of Madopar HBS® zal het effect nog minder zijn.

Uw parkinsonverpleegkundige en/of neuroloog helpen u bij het zoeken naar geschikte tijden voor inname.

### Praktische voedingstips

- Neem de levodopa (met eventuele overige parkinsonmedicatie) minimaal 30 minuten vóór of 2 uur na de maaltijd in, bij voorkeur met water;
- inname van levodopa met thee, koffie zonder melk, tomatensap, bouillon en groentesap is ook goed;
- inname van levodopa met vruchtensap (zoals sinaasappelsap) is niet aan te raden, omdat dit de tabletten sneller oplost (tenzij juist uw neuroloog dat adviseert om snellere opname te verkrijgen);
- voorbeelden bij een dikvloeibaar dieet zijn: fruitmoes of bovenstaande dranken verdikt met nutilis;
- voorbeelden van onschuldige eiwitarme tussendoortjes zijn: fruit, geweekte zuidvruchten, crackers en ontbijtkoek;
- voorbeelden van eiwitrijke producten die u beter niet gelijktijdig met uw medicijnen inneemt, zijn; vlees, ei, kaas, melk, yoghurt, karnemelk, chocolademelk, pindakaas, vis, kip, kalkoen, nootjes en peulvruchten;
- eiwitten zijn belangrijke en noodzakelijke voedingsstoffen, het is daarom raadzaam om bij de maaltijd niet alle eiwitten weg te laten.

### Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met uw parkinsonverpleegkundige via de polikliniek Neurologie.

Meer informatie vindt u ook bij de:

#### **Parkinson Patiënten Vereniging**

Postbus 46

3980 CA Bunnik

Telefoonnummer: (030) 656 13 69

e-mail: [info@parkinson-vereniging.nl](mailto:info@parkinson-vereniging.nl)

website: [www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)

## **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00**

**Polikliniek Neurologie: (013) 221 01 40**

*maandag t/m vrijdag 08.30 tot 17.00 uur*

**Locatie ETZ Elisabeth**

**Route 42**

**Neurocentrum**

**Locatie ETZ TweeSteden**

**Polikliniekgebouw tweede etage wachtruimte 5**

**Locatie ETZ Waalwijk**

**Route 22**