

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #84 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Levensstijl als Medicijn bij Parkinson

De ziekte van Parkinson is een neurodegeneratieve aandoening waarbij motorische én niet-motorische symptomen optreden, vaak al 10–20 jaar vóór de diagnose (o.a. obstipatie, slaapstoornissen, verminderde reuk, stemmingsproblemen). Slechts 16-36% van de gevallen is genetisch bepaald.

Beweging heeft het sterkste bewijs: intensieve aerobe training ($\geq 3 \times$ /week, 30 min) kan de motorische symptomen even sterk verbeteren als medicatie met levodopa (in deze studie, althans). Ook krachttraining, wandelen en “exercise snacks” tonen gunstige effecten op evenwicht, spierkracht en cognitie..

Voeding: het mediterraan dieet, en het gerelateerde MIND dieet wordt geassocieerd met lagere incidentie van Parkinson. Overmatig zuivelgebruik lijkt in observationale studies en een hoger risico te geven, maar oorzakelijkheid is onzeker (hoewel er toch bewijs voor is). Plantaardige voeding wordt momenteel in Nederland onderzocht als interventie.

Stress, slaap en darmgezondheid spelen vermoedelijk een rol in zowel het ontstaan als de progressie.

Chronische stress en blootstelling aan pesticiden (zoals paraquat) zijn geassocieerd met verhoogd risico (Lancet Neurology 2021), maar ook hier is het bewijs vooral observationeel.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #84 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

- Beweeg minstens drie keer per week 30 minuten op matige tot hoge intensiteit; elke vorm telt.
- Combineer kracht- en conditietraining voor spierkracht en balans.
- Eet onbewerkt, vezelrijk en kleurrijk, met aandacht voor voldoende eiwitten (maar niet tegelijk met levodopa).
- Drink voldoende water, beweeg dagelijks en eet vezels om obstipatie te voorkomen.
- Minimaliseer blootstelling aan pesticiden.



**"BEWEGING IS BIJ PARKINSON
MINSTENS ZO KRACHTIG ALS
MEDICATIE — MAAR ZONDER DE
BIJWERKINGEN."**



**"DE ZIEKTE BEGINT VAAK IN DE
DARMEN, LANG VOORDAT IEMAND
TRILT OF STIJF WORDT."**



**"ELKE STAP TELT. OOK WIE NIET
INTENSIEF KAN SPORTEN, WINT
GEZONDHEID MET ELKE
BEWEGING."**

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #84 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

De aflevering biedt een genuanceerd en evidence-based beeld van hoe leefstijl Parkinson kan beïnvloeden. ***Toch is het belangrijk te benadrukken dat geen enkele leefstijlinterventie bewezen de ziekteprogressie stopt.***

De effecten zijn vooral symptomatisch en kwaliteits-van-leven gericht. De bespreking sluit mooi aan bij eerdere afleveringen van Je Levensstijl als Medicijn, zoals die over slaap, darmgezondheid of met Maruschka Bekkers over toxines.

In de toekomst zal vooral de integrale aanpak (beweging + voeding + stress + slaap) onderzocht moeten worden om synergistische effecten wetenschappelijk te onderbouwen.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

DR. NIENKE DE VRIES

HET GESPREK BELUISTEREN:

**#84 LEEFSTIJL ALS MEDICIJN BIJ
PARKINSON**