

Foredrag 26. september kl. 16.30 til 19.00 på Kulsviergården. Foredrag ved diætist Ulla Bahne, om Mad, appetit og livskvalitet. Kostens påvirkning af patienter med PD (Parkinsons Disease) 160 tilmeldt.

Referatet er udarbejdet af Peter Thinghøj Christiansen, Parkinson Cafeen Fr.sund, der også har indsat noter.

Inger A., kredsformand bød velkommen, dejligt at se så mange. Gode foredrag trækker mange til.

Dagens program: Velkomst – Sang – Foredrag 1. del, ca. ¾ time – Pause - Foredrag del 2 – Spørgsmål – Sang – slutter med sandwich og kreds giver en øl, vand eller vin.

Camilla fortæller om kredsens planer om åbne bestyrelsesmøder. Helsingør allerede den 30. september i Frivillighuset, så Hillerød endnu ikke datosat, Frederikssund den 25. februar 2025 kl. 14 i Frivillighuset. Det tager tid at komme rundt til alle, det er planen at holde åbent møde ca. hver 2. måned. Jan: Møder behøver ikke være kedelige. Vi kommer for at høre hvad i rundt i kommunerne tænker og ønsker omkring sundhed, ældre pleje/reform. Vi vil have dialog. Inger A.: Vi kommer i forskellige miljøer. CJM og jeg sidder i Hoved bestyrelsen og er med til at træffe beslutninger på landsplan.

CJM: Husk at følge med i Park Nyt for kommende arrangementer, vores hjemmeside park.dk og på Facebook siden Parkinson Nordsjælland. Der er Gå med arrangementer i uge 41, den 9. oktober kl. 14 i Frederikssund. Der er Park Dans i Hornbæk, Frederiksværk og Hillerød. Der er boksning i Nivå, bordtennis i Nivå og i Frederikssund hos Jægerspris Bordtennis Klub, BAT 65.

Jan: Vi starter med en sang, godt for humøret og godt for vores stemmer. ”Septembers himmel er så blå”. Det var den da jeg valgte den.

Ulla Bahne: Slide: Kurven er fuld af mad til personer med PD, alt er tilladt – med måde. 1000 tak for invitation til dette arrangement. Meget imponeret over fremmøde. Jeg er klinisk diætist, har som hårfarven siger lang erfaring, har bla. været på hospitaler, kommuner, Hjerteforeningen og er nu i lægepraksis. Her arbejder jeg med kostanbefaling – der er mulighed for kropsanalyse koster i praksis 300 kr. I må gerne spørge undervejs, det her er ikke raketvidenskab.

Der er anslået 10 millioner på verdensplan der har PD, det er dobbelt så mange som for 25 år siden. I DK registreres PD patienter hos læger og neurologer. Der er ca. 12.000 på nuværende tidspunkt – ca. 1500 nye hvert år og det forventes at stige til ca. 20.000 i 2040. Det er uvist, sygdommen er en gåde. Vi bliver ældre, der er mange mulige faktorer, mad, giftstoffer. De fleste er ca. 60 når de diagnosticeres. Men der er stigning af antal yngre der får. Der bruges mange ressourcer på at finde årsager. 7 % menes at have arvelige gener.

Vi skal finde balancen i det vi spiser.

Der tænkes på om Middelhavs kost hjælper, om DASH diæter kunne være løsningen, evt. en kombination af de to. (DASH står for “Dietary Approaches to Stop Hypertension” (oversat fra engelsk: ‘kostfaglig tilgang til at stoppe forhøjet blodtryk’, red.) og er en diæt til behandling af forhøjet blodtryk) Note 1.

Vi skal eliminere risikofaktorer, søde ting, giftstoffer. Men der er ikke evidens for grunden til PD og en evt. helbredelse.

Sundhedsstyrelsens har deres anbefalinger til kostråd og de er gode. Men vær obs på nogen ting, mangler i vitaminer og mineraler. Desværre er der ingen Hokus Pokus, der findes ikke noget quick fix. Balanceret kost er godt. Undgå abdominal fedme (Note 2) Overvægt der giver livsstils sygdomme. Taljemål måles ved at tage mål fra ribben underkant til hofteben, ca. på højde med navlen. Kvinder bør have hoftemål under 80, mænd under 92. Mange PD-patienter også ramt af diabetes, højt blodtryk og atrieflimren.

Der findes to statskontrollerede fødevareremærker. Fuldkornsmærket der er småt med salt og fedt. Nøglehulsmærket der særligt bruges på kød og os, færdigretter, pålæg. Småt med fedt, salt og sukker. Fødevarerstyrelsen har på deres hjemmeside, en guide til produkter. Den kan downloades. Se på Tallerkenmodellen. En slankemodel med ½ frugt, grønt, kylling, rødt kød, æg og mælkeprodukter. En almindelig spisende, og så burde der være en tredje til småtspisende eller til opfedning. Vi skal være opmærksomme på proteiner i forbindelse med indtagelse af medicin. Stivelse i pasta, bulgur mfl.

Vitaminer og mineraler: Vi skal huske Jern, Calcium, Vitamin D, og ikke glemme B vitaminer, B6, B12 og folater. (Note 3) Vitaminer kan være svære at optage hvis man får Levodopa. Gå til lægen og få taget en blodprøve hos lægen og insisterer på at der måles for B vitamin. Vi ved vi skal have Jern. Det fås bla. gennem rødt kød, blodbudding, hvis man kender det, leverpostej og grove kornprodukter. Undgå kaffe, te, mælk, kakao 1½ til to timer efter måltiderne. C-vitamin øger optagelsen af jern, så drik juice og spis frugt og grøntsager til måltiderne. Jerntilskud kan reducere optagelse af Lepodova. Alle kender til problemer med spisetiderne i forbindelse med indtagelse af medicin. For at få jern kan man tage en gammel jerngryde og koge en dåse tomater i den. Fra salen: Min far stak rustne søm i et æble om aftenen, om morgenen trak han sømmene ud og spiste æblet, han sagde at det sikrede ham jern. Tag jerntilskud om aftenen. Mange fødevarer med jern: Rødt kød, kalv gris, leverpostej, hjertes, torske-rogn, fisk, tun, makrel og sild. Skaldyr, fjerkræ og yoghurt. Grønne grøntsager, krydderurter, persille grønkål og rosenkål. Det er en god ide at lave smoothies, jeg laver med avocado, oliven, tørrede frugt, dadler og rosiner og havregryn. Havtorn har meget C-vitamin og hyben. Hæmmerne for medicin-optagelse er kaffe, te og chokolade. Fra salen: Rødt kød er svært fordøjeligt?. UB: ja men giver meget jern. Vi skal have 800 mg calcium når vi der over 70 år. Det er godt for knoglerne. Fås fra mejeriprodukter. Mælk, yoghurt, 9 skiver ost, rosenkål, grønne bønner, sardiner på dåse, blomkål, spinat. Men der skal meget til for at nå målet. Put sesamfrø i salaten. B12 og mangel på B12. Lepodova bruger meget B vitamin. Vi kan få B6 fra magert kød, fisk, mælk, kartofler. B12 fås kun fra rødt kød, fisk og mælk. Folater findes kun i grønne plantedel, brød og knækbrød. Dvitaminer får vi fra fisk, med Omega 3 fedtsyrer. Godt for optagelse og omsætning i kroppen af kalk. Fås kun fra kosten. Da D-vitamin er lavt i kroppen, bør det tages ekstra. Få lavet kontrol hos lægen, gerne ca. hver ½ år. Vær opmærksom på om der er nok i multivitamin pillerne. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger, alle bør tage kosttilskud i vinterhalvåret, fra oktober til maj. Og lad mig gentage, Husk at få taget blodprøve hos lægen!

Spørgsmål fra salen: Har hørt at det kan give kræft hvis D-vitamin og kalk er sammen? UB: Det har jeg ikke hørt. Det anbefales at få 10 mg D-vitamin om dagen, det fås bla. i calcium og almindelige vitaminpiller, hvor der er 4 – 5 mg pr. pille. B-vitaminer: Ved godt at der er flere holdninger til rødt kød, også sagt her, men vegetarer har problemer med B-vitamin. Derfor skal der tages ekstra B12, som bla. kan fås fra kød. Da B12 indgår i alle kroppens reaktioner er det vigtigt. B12 lagres i kroppen, man kan

undlade at få i en periode, men det bruges op. VIGTIGT: Vær insisterende hos lægen ang. at få taget en B12 blodprøve. Kaffe menes at have en beskyttende effekt mod PD, 3 – 4 kopper om dagen. Der er Lycopen i kaffe, en antioxidant der også findes i tomater og andre røde grøntsager. Det skal være ufiltreret kaffe. Der forskes stadig i det.

Spørgsmål fra salen: Kan man bruge mælk i kaffen? UB: Ja det giver kalk. Stempelkaffe og kapsler ved forhøjet kolesterol.

Spørgsmål fra salen: Du fortæller meget om det vi skal have, hvad skal vi holde os fra? UB: Ikke spise for meget protein holdigt mad ved indtagelse af medicin. Mange PD-patienter mangler Calcium. Få det checket. Drik halvanden til to liter væske om dagen. Det er vigtigt for fordøjelsen. Det transporter næringsstoffer rundt. Så husk, væske, væske, væske. Det opløser også medicinen. Det behøver ikke være vand, smoothies er en god ide. Tørst følelsen reduceres med alderen. For småtspisende er det meget væske ikke en god ide, drik noget med kalorier, kakaomælk eller smoothies. Tænk kalorier i det i drikker.

Spørgsmål fra salen: Når der kommer meget ind, skal der meget ud? UB: Ja, sådan er det, tænk på hvor meget I drikker ved sengetid. Hvis man er træt af vand, så lav isterninger med frugt eller put frosne bær i vandet. Pas på den anden side på ikke at få for meget vand da det ødelægger medicinoptagelse. Jeg laver tit smoothies, de holder fint flere dage i køleskabet. Får du Lepodova skal du være opmærksom på indtagelse af proteinholdig mad sammen med medicin. Husk ikke spise 30 minutter før og 1 time efter.

Det anbefales at få 0,83 gr protein pr. kilo kropsvægt om dagen. Ca. 66 gram for en 61 til 75-årig. Fordel indtag af protein over dagen, flest om aftenen. Hvad skal der på tallerkenen?

Morgen: Undgå mælk, æg, kød, fisk og alm. Brød. Spis proteinfattigt brød, peanutbutter, marmelade.

Frokost: Blandet salat med oliedressing, proteinfattigt brød. Stegte kartofler og grøntsager. Varm grøntsagsstuvning med proteinfattigt brød og smør.

Mellemmåltid: Frugt, drik vand, juice kaffe eller te med sukker.

Aftensmad: Gerne op til 55 gr protein. Kød giver meget, der skal spises store mængder grøntsager for at få nok. Quinoa (sydamerikansk frø) er godt og proteinholdigt.

Pas på proteindrikke. Bør kun tages efter en tværfaglig diagnose. Men det kan være nødvendigt for nogle, bla. småtspisende. Vær opmærksom på hvordan I får jeres proteiner, der er kvalitetsforskel mellem kød og grøntsager. Raspolie og olivenolie er gode til stegning. Det er vigtigt for ældre at undgå vægttab. Det kan være nødvendig med Calogen, en nutridrik, en fedtemulsion. Nogle har svært ved at nedbryde fedt så derfor tages det som 3 små shots i løbet af dagen. Det giver mange kalorier. Det hæmmer ikke optagelse af Lepodova. I skal have grøn ernæringsrecept, så gives der 60 % tilskud. Problemer med maven? Der kan spises timbaler eller purerer. Skær 2, 3 svesker over om aftenen, sæt dem i blød natten over og spis dem om morgenen, evt. sammen med lidt kefir eller A38. Der kan også spises frugtstænger, gerne figenstænger, vigtigt at få gang i maven. Væske vigtig, så at være aktive.

Få evt. hjælp af ergoterapeut. Lider I af mundtørhed? Der er hjælp at få i Gum pasta, eller Fuktisar, og der er også sugetabletten Xylimelts. Og sørg for at få motion, det er godt for mave og velbefindende. Det var mange gode råd, tag dem med jer hjem og hvis I har spørgsmål så ring gerne.

Jan: Den sidste sang bliver også en efterårssang. Marken er mejet. Det bliver uden musik.

Inger A. Tak for i dag, håber at se jer til de åbne bestyrelsesmøder rundt omkring.

Note 1: **Hvad er DASH-diæt?** DASH bygger på de fødevarer og næringsstoffer, som har størst betydning for dit blodtryk. Samtidig skrues der ned for de fødevarer, der får blodtrykket i den modsatte retning. DASH er derfor sammensat af fisk, frugt, grønt, fuldkorn, nødder, planteolier og fedtfattige mejeriprodukter. Omvendt skal alkohol, fedt, sukker og salt begrænses. Baggrunden for DASH-diæten er videnskabelige studier, hvor tre diæter sammenlignes: den amerikanske hverdagskost, en frugt- og grøntsagsrig variant af den amerikanske kost samt DASH-diæten.

Note 2: Abdominal fedme er tykke maver.

Note 3: Kroppens celler er afhængig af folater til mange vigtige funktioner, især til dannelsen af cellernes DNA. Folater findes naturligt i mange typer fødevarer, fx i grønsager, frugt, mælk og brød.