



Liebe Freundinnen und Freunde der Parkinson Stiftung,

vielleicht überwiegt bei Ihnen auch schon die Vorfreude auf den Frühling. Nach einem langen Winter sehnt man sich zurecht nach den ersten, wärmenden Sonnenstrahlen.

Der Frühling hält für unsere Arbeit auch bereits einen wichtigen Höhepunkt des Jahresablaufs parat: den Welt-Parkinson-Tag. Dieses Mal findet der dazugehörige digitale Informationstag am Mittwoch, 29. März 2023, statt. Dabei ist das Thema Ernährung ein Schwerpunkt der diesjährigen Veranstaltung. Den Link zur Anmeldung finden Sie hier: welt-parkinson-tag.org

Das Thema Ernährung ist auch Grund genug für die Parkinson-News, diesen wichtigen, oft unterschätzten Bereich aufzugreifen. Lesen Sie dazu unseren Artikel – mit vielen praktischen Tipps und Hinweisen. Auch einen passenden Buchtipps haben wir noch ergänzt. Aus unserer Reihe wissenschaftlicher Fachbegriffe finden Sie zudem zwei neue Einträge in unserem Glossar. Schließlich gibt es auch eine neue Rubrik mit dem Titel „Frage an den Arzt: Sie fragen, wir antworten!“ Wir greifen dabei Fragen auf, die konkret an uns gerichtet wurden und beantworten Sie allgemeinverständlich. Vielleicht haben Sie auch eine Frage, die wir in einer der nächsten Ausgaben beantworten sollen. Dann schreiben Sie uns: news@parkinsonstiftung.de

Wir hoffen, dass Sie auch in dieser Ausgabe der Parkinson-News wieder wichtige Informationen und wertvolle Anregungen finden. Und starten Sie gut ins Frühjahr!

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen

Thorsten Süß, Redaktion **Parkinson-News**
Ali Sarem-Aslani, Geschäftsführer der Parkinson Stiftung
Georg Ebersbach, Vorstandsmitglied der Parkinson Stiftung

Besuchen Sie unsere Website



Ernährung bei Parkinson

Das Thema „Ernährung bei Parkinson“ spielt oft eine untergeordnete Rolle. Aus diesem Grund haben wir die wichtigsten Informationen zu Ernährungskonzepten und Mangelernährung zusammengetragen. Ebenso informieren wir über Probiotika und Vitamine sowie über Kaffee, Tee und Milchprodukte). Auch den Zusammenhang zwischen Medikamenten und Ernährung greifen wir auf. Den Ausblick widmen wir dem Ansatz, Kochen auch als Therapie zu begreifen.

Ernährungskonzepte

Die „eine“, einzig richtige Form der Ernährung gibt es bei Parkinson nicht. Viel wichtiger scheint es, Genuss und Freude bei Essen und Ernährung in den Mittelpunkt zu stellen, gerade weil Betroffene häufig mit Problemen in diesen Bereichen konfrontiert sind.

In vielen Ratgebern findet sich der Hinweis, dass Ernährung „ausgewogen“ sein sollte. Dies gilt auch bei Parkinson - aber was genau ist damit gemeint?

Eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung bietet die „mediterrane“ Küche. Hierbei handelt es sich um eine traditionell in Mittelmeerländern verbreitete Form der Auswahl und Zubereitung von Speisen, die vor allem durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln gekennzeichnet ist. Darüber hinaus werden die Lebensmittel nur so viel wie nötig verarbeitet, um Geschmack, Farbe und wertvolle Inhalte zu erhalten. Fleisch-, Milch- oder zuckerreiche Nahrungsmittel erscheinen zudem nur selten auf mediterranen Speiseplänen.

Klassische Inhalte der mediterranen Kost sind u.a.:

- Gemüse, Kräuter
- Obst
- Vollkornprodukte, Saaten
- Hülsenfrüchte/Nüsse
- moderate Mengen an fettarmen Proteinen wie Hühnchen und Fisch
- pflanzliche Fette mit Schwerpunkt auf Olivenöl

Die benötigten Lebensmittel finden sich inzwischen in jedem Supermarkt, so dass mediterrane Ernährung auch zuhause einfach möglich ist.

Mediterranes Kochen erfordert keine speziellen Kenntnisse oder komplizierte Rezepturen. Einfache und vielfältige Ideen bieten das

Internet oder eine Vielzahl einschlägiger Kochbücher. Der Austausch mit Familie, Freunden oder Kollegen kann so manches tolle Rezept hervorbringen und viel Freude bereiten, wenn gemeinsam gekocht und gegessen wird.

Die positiven Auswirkungen der mediterranen Ernährung auf die Gesundheit lassen sich u.a. an den niedrigeren Raten für Herz-Kreislauferkrankungen in den Mittelmeerregionen ablesen und auch für eine positive Wirkung auf die Parkinson-Erkrankung gibt es wissenschaftliche Hinweise.

Mangelernährung

Parkinson und Mangelernährung sind auf vielfältige Weisen miteinander verbunden.

Verzögerte Magenentleerung, Appetitlosigkeit, Völlegefühl nach dem Essen, Einschränkungen bei Geruch und Geschmack, Verstopfung, Schluckstörungen, Störungen der Feinmotorik und Depression sind häufige Probleme bei der Parkinson-Erkrankung und mit hohem Risiko für eine Mangelernährung verbunden.

Eine Mangelernährung zeigt sich unter anderem durch einen Verlust von Gewicht, Kraft und Antrieb. Hierdurch wird die Lebensqualität beeinträchtigt, aber auch das Risiko für einen schwereren Verlauf der Parkinson-Erkrankung und Komplikationen steigt deutlich. Gerade bei älteren Betroffenen, die aufgrund des Alters bereits ein erhöhtes Risiko für eine Mangelernährung haben, sollte der Ernährungszustand besonders gut beobachtet werden. Erforderliche Maßnahmen sollten mit den behandelnden ÄrztInnen besprochen werden.

Auch der entgegengesetzte Fall einer deutlichen Gewichtszunahme sollte im ärztlichen Gespräch thematisiert werden - diese kann z.B. durch eine impulsive Steigerung des Appetits bedingt sein, zu welcher die Parkinson-Medikamente beitragen können.

Probiotika und Vitamine

Menschen mit Parkinson benötigen nicht prinzipiell Nahrungsergänzungsmittel. Probiotika und Vitamine können in Einzelfällen jedoch sinnvoll und erforderlich sein.

Probiotika sind Mikroorganismen/Bakterien, welche in zugesetzter Form z.B. in Joghurt oder auch in Tabletten-/Kapselform erhältlich sind. Sie unterstützen und erhalten die wichtige Aktivität und Artenvielfalt der Billionen von Bakterien, die im menschlichen Darm leben und die Verdauung regulieren.

Probiotika können bei der Behandlung von Verstopfung bei Parkinson hilfreich sein, wobei man derzeit keine einzelnen Präparate besonders herausheben und empfehlen kann.

Vitamine werden vom Körper für eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen benötigt und müssen - da sie vom Körper selbst mit Ausnahme von Vitamin D nicht in ausreichender Menge hergestellt werden können - mit der Nahrung aufgenommen werden.

Da Vitamin D in der Nahrung nur in geringem Maße vorhanden ist, muss etwa 70 bis 80 Prozent der Vitamin-D-Zufuhr über ausreichendes Sonnenlicht erfolgen. Der Zusammenhang mit der Sonne entsteht durch ein kompliziertes Zusammenspiel aus UV-Strahlung und Wärme in der Haut, durch welche Vorstufen von Vitamin D gebildet werden. Menschen mit Parkinson haben oft niedrigere Vitamin D-Spiegel als gleichaltrige Gesunde, da sie aufgrund der Bewegungseinschränkungen weniger mobil sind und deshalb seltener direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Ein

Vitamin D-Mangel kann u.a. zu einer Osteoporose und damit zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche führen. Aufgrund der vor allem in späteren Krankheitsstadien erhöhten Sturzneigung kann also ein Ersatz von Vitamin D bei Menschen mit Parkinson sinnvoll sein.



Vitamin B 12 ist für Zellteilung, Blutbildung und Nervenfunktion wichtig. Besonders Innereien, z.B. Leber sowie Fleisch und Fisch, Milch-, Milchprodukte und Eier enthalten viel Vitamin B12. Ein Vitamin B12-Mangel kann eine ganze Reihe von unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, gedrückter Stimmungslage und Reizbarkeit auslösen. Besonders relevant ist außerdem die Rolle eines Vitamin B12-Mangels bei einer Schädigung der kleinen Nervenendigungen in Füßen und Händen. Diese sogenannte Polyneuropathie führt zu Taubheitsgefühl, Kribbeln, Schmerzen und Gleichgewichtsstörungen.

Mangelzustände an Vitamin B12 und auch B6 treten bei Menschen mit Parkinson möglicherweise häufiger auf als in der gesunden Bevölkerung. Dies könnte durch eine Wechselwirkung zwischen L-Dopa (dem häufigsten eingesetzten Parkinson-Medikament) und dem Vitamin B-Stoffwechsel bedingt sein. Insbesondere bei hoher Tagesdosis von L-Dopa kann bei Menschen mit Parkinson eine Überprüfung des Vitamin B- Spiegels im Blut oder die Einnahme eines Vitamin-B-Präparates nach Rücksprache mit den behandelnden ÄrztInnen sinnvoll sein.

Kaffee, Tee und Milch(produkte)

Untersuchungen aus den letzten Jahrzehnten haben gezeigt, dass Menschen, die viel und häufig Kaffee (oder schwarzen Tee) trinken, ein geringeres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken. Da beide Getränke Koffein beinhalten, wird dies als mögliche Grundlage dieses Effektes diskutiert. Nicht bekannt ist bisher, ob Koffein, Kaffee oder Tee für Menschen, die bereits an Parkinson erkrankt sind, positive Auswirkungen haben können. Die Ergebnisse von Studien zu diesem Thema sind widersprüchlich. Man kann aber sagen, dass der Konsum von Kaffee oder Tee für Menschen mit Parkinson sicher nicht schädlich ist.



Andere Studien haben gezeigt, dass Menschen mit hohem Konsum von Milch ein erhöhtes Risiko für das Auftreten der Parkinson-Erkrankung haben. Der Grund ist auch in diesem Fall bislang nicht bekannt. Da Milchprodukte eine ausgezeichnete Quelle für Kalzium, Vitamin D und andere essentielle Nährstoffe sind, sollten Menschen mit Parkinson aber nicht pauschal den Verzehr von Milchprodukten einstellen. Über den besonderen Aspekt der Wechselwirkungen zwischen Milch- und anderen eiweißhaltigen Produkten sowie bestimmten Parkinson-Medikamenten wird unten im Detail eingegangen.

Medikamente und Ernährung

Parkinson-Medikamente, insbesondere das häufig eingesetzte Präparat L-Dopa, sollen idealerweise auf nüchternen Magen und mindestens 30 Minuten vor der nächsten Mahlzeit eingenommen werden. Nur in Ausnahmefällen sollten die Parkinson-Medikamente nach einer Mahlzeit und dann auch nur in „sicherem“ Abstand von 45-60 Minuten eingenommen werden.

Beide, L-Dopa und Eiweiß, sind sich in ihrer chemischen Struktur so ähnlich, dass sie an der gleichen Stelle im Dünndarm ins Blut übertreten. Kommt also L-Dopa gleichzeitig mit einer großen, eiweißreichen Mahlzeit im Dünndarm an, verzögert sich der Übertritt von L-Dopa ins Blut und die Wirkung auf die Parkinson-Symptome tritt dann erst verzögert oder gar nicht ein. Es sollte also sehr gut darauf geachtet werden, dass die Einnahme von L-Dopa und die Einnahme von Eiweiß über die Nahrung voneinander getrennt

werden.

Da Eiweiße selbstverständlich auch bei Parkinson-Betroffenen eine wichtige Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung haben, sollte der Eiweiß-Anteil der Nahrung aber nicht reduziert werden.

Bei sonst unerklärlichen Schwankungen der Medikamentenwirkung oder ausbleibender Wirkung der Tabletten zu bestimmten Tageszeiten sollten die Mahlzeiten immer als mögliche Einflussfaktoren in Betracht gezogen werden. Durch Veränderung der »problematischen« Mahlzeit (z. B. ein bis zwei Obst- und Gemüsetage statt eiweißreicher Gerichte) über einige Tage klärt sich der Zusammenhang meist leicht auf. Manchmal kann es auch hilfreich sein, eiweißreiche Mahlzeiten vorwiegend auf den Abend zu legen. Auch die Unterstützung durch eine Ernährungsberatung kann hilfreich sein.

Unabhängig von der Einnahmezeit ist zu beachten, dass L-Dopa auch nicht mit eiweißhaltigen Getränken (z.B. Molke, Kefir, Buttermilch) eingenommen werden sollte und dass auch einige vermeintlich „unverdächtige“ Nahrungsmittel hohe Mengen an Eiweiß enthalten können (z.B. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen).

Auch andere Probleme können die Wirkung der Parkinson-Medikamente vermindern.

Sowohl eine Schluckstörung als auch eine Störung der Magenentleerung können dazu beitragen, dass die Medikamente gar nicht oder nur sehr verzögert im Dünndarm ankommen und damit auch die Wirkung nur mit großer Verzögerung eintreten kann. Schluckstörungen werden in einem eigenen Beitrag ausführlich erläutert. Zeichen einer verzögerten Magenentleerung können Völlegefühl, Übelkeit oder sogar Erbrechen sein. Um dem Problem zu begegnen, sollte möglichst auf große, fettreiche Mahlzeiten verzichtet werden. Alternativ kann es sinnvoll sein, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag einzunehmen. Wann immer es im Verlauf der Parkinson-Erkrankung zu starken Schwankungen der Symptome im Tagesverlauf kommt, sollten Schluckstörungen und eine verzögerte Magenentleerung als mögliche Ursachen bedacht werden.

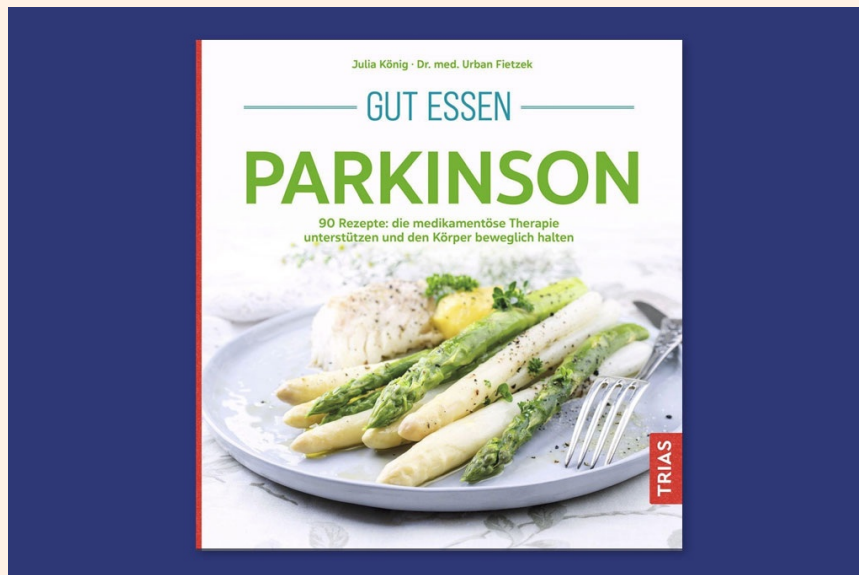
Bei den Themen Ernährung und Essen darf natürlich auch die Verdauung nicht vergessen werden. Dies gilt für die Parkinson-Erkrankung in ganz besonderem Maße, da etwa 90 Prozent aller Betroffenen im Erkrankungsverlaufes an Verstopfung leiden. Dem Thema Verdauung wird daher ein eigener Beitrag gewidmet.



Kochen als Therapie

Zu guter Letzt vergessen Sie bitte nicht das Wichtigste:

Verwenden Sie ausreichend Zeit und Sorgfalt auf die Zubereitung der Speisen, essen Sie bewusst, vermeiden Sie Hektik und Ablenkung beim Essen und vor allem: Genießen Sie Ihre Mahlzeiten und den Spaß beim Kochen. Von der Auswahl der Speisen über Einkauf, Vor- und Zubereitung bis zum gemeinsamen Genuss des fertigen Gerichts im Familien- oder Freundeskreis kann sich jeder Schritt des Kochens positiv auf die Parkinson-Erkrankung und ihre Symptome auswirken – und dabei sogar noch Spaß machen. In diesem Sinne: Guten Appetit!



Unsere Buchempfehlung

„Gut essen - Parkinson. 120 Rezepte: die medikamentöse Therapie unterstützen und den Körper beweglich halten“ von Julia König und Urban Fietzek (TRIAS Verlag 2022)

Eine gute Ernährung bei Parkinson sollte vor allem ausgewogen sein. Diese Aussage findet sich in Varianten in allen einschlägigen Ratgebern zum Thema Parkinson. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen ist es aber nicht immer einfach, den Begriff „ausgewogen“ mit Leben oder besser mit Nahrung zu füllen.

Das Buch „Gut essen - Parkinson. 120 Rezepte: die medikamentöse Therapie unterstützen und den Körper beweglich halten“ von Julia König und Urban Fietzek bietet eine wertvolle und phantasievolle Unterstützung bei diesem Problem. Neben einem ausführlichen Vorwort über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Parkinson aus Sicht von Ernährungstherapeutin und Neurologen stehen die titelgebenden 120 Rezepte im Mittelpunkt des Buches.

Von Frühstücksgerichten über Beilagen wie Dressings, Dips, Suppen und Salate reicht das Repertoire bis zu Hautgerichten und Desserts. Der Schwerpunkt bei den Gerichten liegt auf einer bunten, abwechslungsreichen und im wahrsten Sinne des Wortes ausgewogenen Palette an Zutaten. Hilfreich sind kurze Zusammenfassungen des Charakters jedes einzelnen Gerichts sowie eine Übersicht über die enthaltenen Nährwerte insbesondere der für Menschen mit Parkinson besonders relevanten Eiweißgehalte.

Glossar - die wichtigsten Begriffe, kurz erklärt

In diesem Abschnitt werden in jeder Ausgabe des Newsletters relevante Begriffe und Ausdrücke mit Bezug zur Parkinson-Krankheit erläutert.

Hyperkinesen

Unter diesem Begriff, der im Altgriechischen „Überbewegung“ bedeutet, versteht man jene Über- oder Unruhebewegungen, die für Außenstehende wie „Zappeligkeit“, „Schaukeln“ oder „Nervosität“ aussehen. Gelegentlich kann es auch zu Überbewegungen im Gesicht kommen, die dann wie Grimassen anmuten. Hyperkinesen können bei der Parkinson-Erkrankung als „Überreaktion“ auf bestimmte Medikamente (v.a. Levodopa) auftreten. Sie sind dann in der Regel in Phasen der stärksten Medikamentenwirkung am deutlichsten ausgeprägt und verschwinden mit Nachlassen der Wirkung wieder.

Festination

Der Begriff leitet sich von dem lateinischen Ausdruck „festinare“ ab, was „sich beeilen“ bedeutet. Im Zusammenhang mit der Parkinson-Erkrankung steht „Festination“ für eine spezielle Problematik des Ganges, welcher durch ein immer schneller werdendes Tempo mit zunehmend nach vorn gebeugtem Oberkörper gekennzeichnet ist. Aufgrund des Tempos und des nach vorne verlagerten Körperschwerpunktes besteht ein hohes Sturzrisiko.

Frage an den Arzt: Sie fragen, wir antworten!

Frage: Gibt es bei der Parkinson-Erkrankung auch „Schübe“? Die Symptome meines Vaters, der seit mehreren Jahren an Parkinson leidet, scheinen sich in den letzten Wochen drastisch verschlechtert zu haben.

Antwort: Veränderungen der Parkinson-Symptome geschehen im Laufe der Erkrankung meist langsam und schleichend. Kommt es doch einmal zu einer plötzlichen, „schubartigen“ Verschlechterung der Symptome, so kann diese oft auf bestimmte Auslöser wie Infekte (z.B. eine Lungenentzündung oder ein Harnwegsinfekt), Flüssigkeitsmangel oder Medikamentenunverträglichkeiten zurückgeführt werden. In jedem Fall sollten Verschlechterungen sowohl der Beweglichkeit als auch der geistigen Funktionen (z.B. zunehmende Verwirrtheit oder auftretende Halluzinationen) immer kurzfristig mit den behandelnden ÄrztInnen besprochen werden.

Haben Sie Interesse an weitergehenden Informationen zu allen Aspekten der Parkinson-Erkrankung? Dann besuchen Sie die **Parkinson Online Akademie** der Parkinson Stiftung.

Alle Themen werden von angesehenen Experten in Video-Vorträgen allgemeinverständlich aufbereitet und sollen insbesondere

Betroffenen, deren Angehörigen und interessierten Laien ein tieferes Verständnis der Parkinson-Krankheit und deren Behandlung vermitteln.

Die Sammlung an Vorträgen und Webinaren wird ständig erweitert. Besuchen Sie unsere Website und entdecken Sie die neuen Programmbeiträge.

Besuchen Sie die Online Akademie

Forschung fördern – Parkinson heilen

Unterstützen Sie die Arbeit der Parkinson Stiftung, damit wir erfolgreich im Kampf gegen die Parkinson-Krankheit sind: Dazu entwickeln wir ein umfangreiches Programm zur Früherkennung und zur Diagnose ebenso wie zur Behandlung und zur Nachsorge von Patientinnen und Patienten. Und all dies auf dem neuesten Stand des medizinischen Fortschritts:

Spenden an die Parkinson Stiftung können Sie per Überweisung an die Merkur Bank, IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70 oder direkt [online](#)

Spenden Sie jetzt

weitere Spendenmöglichkeiten



Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf Parkinson Stiftung angemeldet haben. Wenn Sie keinen Newsletter von uns bekommen möchten, können Sie sich hier abmelden.

[Abmelden](#)

-

© 2022 Parkinson Stiftung