



Frisches Gemüse und Obst: fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung

Warum es zählt, was wir essen

Wir sind, was wir essen. Unsere Gesundheit und Lebensqualität hängen von unserer Ernährung ab. Neue Erkenntnisse der Parkinsonforschung liefern Hinweise, wie Betroffene ihre Symptome beeinflussen können.

Text: Thomas Schenk

Nach wie vor gibt es keine Medikamente, die Parkinson stoppen oder gar rückgängig machen können. Und doch sind Betroffene der Erkrankung nicht einfach ausgeliefert. «Mit ihrem Lebensstil können sie etwas verändern», sagt Lina Fonseca, Leiterin Bereich Pflege und Weiterbildun-

gen bei Parkinson Schweiz. Neben ausreichend Bewegung und Schlaf kommt es dabei vor allem auf die Ernährung an. Was wir essen, hat einen spürbaren Effekt, und das im wörtlichen Sinn. «Schon nach kurzer Zeit können sich Verbesserungen einstellen», weiss Lina Fonseca. «Für

Betroffene ist das ein Lichtschimmer am Horizont.»

Seit einigen Jahren wird intensiv dazu geforscht. Zwar ist schon lange bekannt, dass eine ausgewogene Ernährung gegen Zivilisationskrankheiten wirkt. Reichlich frisches Gemüse und Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, hochwertige pflanzliche Öle und gleichzeitig nur wenig Zucker, Salz und allgemein hochverarbeitete Lebensmittel: Wer sich so ernährt, kann das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Krebs verringern.

Im Fokus der Forschung

Doch erst seit ein paar Jahren ist die Ernährung auch in den Fokus der Parkinsonforschung gerückt. Dabei geht es um die Frage, welchen Einfluss die Nahrung auf die Parkinsonsymptome hat und darauf, wie rasch die Krankheit voranschreitet.

So viel vorweg: Es gibt nicht eine allgemeingültige Diät, mit der sich die Folgen von Parkinson bremsen lassen. Vielmehr weisen Untersuchungen auf zahlreiche Nahrungsmittel und Ernährungsstile hin, die für Betroffene Vorteile bringen. Wobei eine Art zu essen sehr häufig empfohlen wird: die Mittelmeerküche. Wer dabei an Italien und Pizza, Pasta oder Panna cotta denkt, liegt falsch. Diese Küche zeichnet sich durch einen hohen Anteil an frischen pflanzlichen und nur wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln aus, ähnlich den Tipps für eine ausgewogene Ernährung. Wichtig ist Olivenöl, und ab und zu gehören auch Fisch und Meeresfrüchte auf den Teller.

Die Mittelmeerküche zeichnet sich durch Lebensmittel aus, die sich mit wenig Aufwand zu überaus feinen Gerichten verarbeiten lassen. Und, darauf kommt es hier an, in vielen Untersuchungen konnten inzwischen positive Effekte auf die Gesundheit von Menschen mit Parkinson gezeigt werden. So traten etwa die ersten Parkinsonsymptome bei Personen, die sich mediterran ernährten, später auf. Andere Studien zeigen, dass dadurch Verdauungsprobleme und motorische Symptome abnehmen. Und auch ein positiver Effekt auf die Lebensqualität insgesamt wurde festgestellt.

Verstopfung

Eine vorteilhafte Wirkung auf die Verdauung ist deshalb wichtig, weil Verstopfung bei Parkinson sehr verbreitet ist. «Sie kann für Betroffene im Lauf der Erkrankung zum dominierenden Problem werden», sagt Elisabeth Huemer, Ernährungsberaterin am Luzerner Kantonsspital. «Das hat erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität.» Darmträgheit tritt auf, weil Parkinson die Aktivität der Magen-Darm-Muskulatur verringert und der Darminhalt nur verzögert weitertransportiert wird.

«Mit der passenden Ernährung kann Verstopfung vorgebeugt werden», sagt Elisabeth Huemer. «Ballaststoffe und genügend Flüssigkeit sind dabei zentral.» Ballaststoffe sind faserreiche Pflanzenteile, die im Dünndarm nicht verdaut werden können. Sie wirken gelbildend quellen auf und fördern so die Darmtätigkeit. Vorausgesetzt, jemand trinkt genügend; empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter pro Tag.



«Mit Essen lässt sich viel erreichen.»

Sich konkrete Ziele setzen

Ernährungstipps umzusetzen und sich gesünder zu ernähren, ist häufig nicht einfach. Vorlieben und Gewohnheiten rund ums Essen festigen sich über viele Jahre. Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte deshalb nicht zu viel aufs Mal verändern, sondern schrittweise vorgehen. Die Ziele, die sich jemand dabei setzt, sollten realistisch sein. Und möglichst konkret: Statt sich vorzunehmen, mehr Obst zu essen, kann ein Ziel lauten, zu jedem Frühstück eine Frucht zu essen. Sich dabei Unterstützung bei Ernährungsfachleuten zu holen, kann ratsam sein.



Auf den Körper hören



Professor Dr. Andrés Ceballos-Baumann,
Chefarzt der Parkinson-Fachklinik an der
Schön Klinik München Schwabing, im Interview

Welche Bedeutung messen Menschen mit Parkinson dem Thema Levodopa und Eiweiss in der Ernährung bei?

Viele unserer Patientinnen und Patienten sind verunsichert. Sie schränken sich zum Teil stark ein, um sich an die verbreitete Regel zu halten.

Die Regel besagt, dass L-Dopa mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit mit Eiweiss und frühestens 1,5 Stunden danach einzunehmen ist. Wie beurteilen Sie diese?

Für viele Betroffene kann sie hilfreich sein. Doch sie hat ihre Grenzen. Bei fünf Einnahmezeitpunkten der Medikamente pro Tag werden die Pausen zum Essen dazwischen zu kurz. Und nach einer fettreichen Mahlzeit, einem Stück Schweinsbraten zum Beispiel, bleibt ein Teil davon über Stunden im Magen. Dann genügen 1,5 Stunden Abstand nicht.

Was raten Sie Betroffenen?

Jede Person sollte selbst herausfinden, wie sie mit den Empfehlungen umgehen kann. Viele Patienten haben keine ausgeprägten Wirkungsschwankungen. Bei ihnen ist der Effekt von Eiweiss in der Nahrung gar nicht so gross. Für sie wird das Regime zur Bürde. Und häufig entwickeln Betroffene auch eine Abneigung gegen Proteine. Das ist schlecht, gerade in dieser Altersgruppe, denn es kann zu Muskelabbau und ungewolltem Gewichtsverlust führen. Was auch wichtig ist: Wer nach einem eiweisshaltigen, fettreichen Essen in eine OFF-Phase gerät, schadet sich damit nicht längerfristig. Er muss sich einfach bewusst sein, dass er danach für ein paar Stunden eingeschränkt ist.

Ballaststoffe sind zudem wichtig, weil sie die Darmflora unterstützen und das Immunsystem stärken.

Resistente Stärke

Die Verdauung kann mit besonderen Ballaststoffen unterstützt werden: mit resistenter Stärke. Diese entsteht, wenn gekochte stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln abkühlen. Nach 12 bis 24 Stunden verändert sich die chemische Struktur der Stärke und sie wird für den Dünndarm unverdaulich. Im Dickdarm dient sie dann den nützlichen Bakterien als Nahrung.

Die positive Wirkung belegt auch eine aktuelle Studie. Bei den Teilnehmenden, die während fast eines Jahres dreimal täglich resistente Stärke zu sich nahmen, zeigte sich eine Verbesserung der motorischen und nicht-motorischen Symptome. «Auch die Entzündungswerte im Blut verbesserten sich, und die gesundheitsfördernden Bakterien im Darm nahmen zu», erklärt Studienmitautor Prof. Paul Wilmes von der Universität von Luxemburg. «Das ist bemerkenswert. Das Mikrobiom im Darm ist sehr komplex, und doch lässt es sich mit resistenter Stärke positiv beeinflussen.»

MIND-Diät

Mit der Mittelmeerküche verwandt ist die MIND-Diät. Sie basiert auf der mediterranen Ernährung, zielt aber zudem darauf ab, Bluthochdruck zu verhindern und so besser vor neurodegenerativen Erkrankungen zu schützen. Dadurch rücken salzarme, dafür ballaststoffreiche Nahrungsmittel in den Vordergrund. Dazu zählen Beeren und grünes Blattgemüse wie Spinat oder Rucola. Der Konsum von Milchprodukten wie Käse oder Butter und auch von Kartoffeln wird hingegen reduziert.

Zur MIND-Diät liegen ebenfalls Untersuchungen vor, und sie zeigen eine positive Wirkung. Wer sich daran hält, erkrankt seltener respektive erst später an Parkinson. Auch wurde beobachtet, dass die Erkrankung langsamer fortschreitet. Die positiven Effekte werden unter anderem der Wirkung von Beeren und grünem Blattgemüse zugeschrieben. Diese sind

Foto: zVg



Gemeinsam essen macht mehr Freude.

reich an sogenannten Antioxidantien, die Körperzellen schützen und Entzündungen hemmen können.

Essen soll Freude bereiten

Die Übersicht über die verschiedenen Ernährungstrends zu behalten, ist nicht einfach. Hinzu kommen Regeln darüber, wie bei Proteinen auf die Wirkung von Parkinsonmedikamenten geachtet werden sollte (siehe Interview auf Seite 10). Vor lauter Ratschlägen und Vorgaben darf jedoch eines nicht vergessen gehen: die Freude am Essen.

Gerade für Menschen mit Parkinson ist das wichtig. Denn viele sind von Mangelernährung betroffen. Die Erkrankung ist vielfach mit Appetitlosigkeit verbunden, zudem wird die Nahrungsaufnahme durch motorische Symptome und Schluckstörungen erschwert.

Doch wie lässt sich die Freude am Essen bewahren oder zurückgewinnen? «Soziale Kontakte sind wichtig. Und eine gewisse Lockerheit und Vertrauen zum Essen», sagt Ernährungsberaterin Huemer. Sie begegnet in der Sprechstunde immer wieder Personen, die Angst davor

haben, sich zu schaden, wenn sie bestimmte Dinge essen. Doch diese Sorgen seien unbegründet: «Menschen mit Parkinson dürfen alles essen. Wichtig ist, eine gute Balance zu finden.» Sich ab und zu etwas zu gönnen, auch wenn das nicht unter den empfohlenen Nahrungsmitteln ist, macht das Leben lebenswert.

**«Die Freude
am Essen darf
nicht verloren
gehen.»**

Mehr Infos zu Ernährung

Auf der Website von Parkinson Schweiz finden sich neu ausführliche Informationen darüber, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht, was Menschen mit Parkinson beachten sollten. Und viele konkrete Tipps.
www.parkinson.ch/ernaehrung



Foto: iStockphoto