



Das Wichtigste zur Ernährung bei Parkinson

Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Verstopfung: Parkinson kann das Essen erschweren. Doch es gibt zahlreiche Tipps, um Parkinsonsymptome zu lindern. Hier die wichtigsten in der Übersicht.

Eine ausgewogene Ernährung – Gemüse, Früchte, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, dazu pflanzliche Öle, ab und zu Milchprodukte, Fisch und etwas Fleisch – hilft der Gesundheit. Um die Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern, können Menschen mit Parkinson noch ein paar weitere Punkte beachten.

Gewicht kontrollieren

Gewichtszunahme oder -verlust sind zu vermeiden. Dabei tritt Mangelernährung häufiger auf, vor allem mit dem Fortschreiten der Erkrankung, wenn die Nahrungsaufnahme erschwert ist. Auslöser können Beeinträchtigungen des Geruchs- und Geschmackssinns oder motorische Symptome sein. Auch ein erhöhter Energiebedarf aufgrund der Erkrankung spielt eine Rolle. Eine regelmässige Gewichtskontrolle ermöglicht es, rechtzeitig darauf zu reagieren und die Energiezufuhr zu erhöhen.

Verstopfung vermeiden

Viele Betroffene leiden an Verstopfung. Grund dafür ist häufig eine verringerte Aktivität der Magen-Darm-Muskulatur. Dagegen hilft eine an Ballaststoffen reiche Nahrung (Präbiotika). Dazu zählen unter Obst und Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte. Sie versorgen die gesundheitsfördernden Darmbakterien mit Energie. Ebenfalls wichtig ist es, genügend zu trinken (1.5 – 2 Liter pro Tag) und sich zu bewegen. Eine gute Verdauung hilft auch, dass von L-Dopa besser aufgenommen werden kann.

Auf Präbiotika und Probiotika achten

Präbiotika (Ballaststoffe) sind Nahrungsfasern, die im Dünndarm nicht verdaut werden können. Als Probiotika werden lebende Bakterien bezeichnet; sie sind in Joghurts, Kefir, Sauerkraut und anderen fermentierten Nahrungsmitteln enthalten. Beide können bei Verstopfung helfen. Zudem beeinflussen sie die Darmflora und können für ein Gleichgewicht zwischen vorteilhaften und schädlichen Darmbakterien sorgen.

Abstimmung mit Medikamenten

Eiweisshaltige Nahrung kann die Wirkung der Levodopa-Medikation verringern und zu Schwankungen der motorischen Symptome führen. Um dies zu verhindern, sollten die Medikamente nicht während des Essens eingenommen werden. Liegen Wirkungsschwankungen vor, kann es sinnvoll sein, zwischen der Einnahme von Levodopa und Eiweissen eine Pause einzuhalten. Wie dies am besten gelingt, kann mit einer Ernährungsfachkraft besprochen werden.

Sich realistische Ziele setzen

Die vielen Tipps umzusetzen und die Ernährung anzupassen, fällt nicht allen leicht. Vorlieben und Gewohnheiten rund ums Essen haben sich über Jahre und Jahrzehnte entwickelt. Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte deshalb nicht zu viel aufs Mal verändern, sondern schrittweise vorgehen. Wichtig ist, dass die Ziele, die sich jemand dabei setzt, realistisch sind. Und möglichst konkret: Statt sich vorzunehmen, mehr Obst zu essen, kann ein Ziel lauten, zu jedem Frühstück eine Frucht zu essen. Auch kann es helfen, sich Unterstützung bei Ernährungsfachleuten zu holen.

Die Freude am Essen bewahren

Vor lauter Tipps für eine gesunde Ernährung darf eines nicht vergessen gehen: die Freude am Essen. Wer gerne isst, möglichst zusammen mit anderen Menschen, kann Mangelernährung einfacher vorbeugen. Wichtig ist auch, Vertrauen zum Essen zu haben. Viele Betroffene werden im Verlauf ihrer Erkrankung sehr vorsichtig und fürchten, sich zu schaden, wenn sie bestimmte Dinge essen. Doch solche Sorgen sind unbegründet, denn auch Menschen mit Parkinson dürfen alles essen. Sich ab und zu etwas zu gönnen, auch wenn das nicht unter den empfohlenen Nahrungsmitteln ist, macht das Leben lebenswert.

Schluckbeschwerden ernst nehmen

Der Dopaminmangel kann dazu führen, dass Probleme beim Schlucken auftreten. Besteht der Verdacht, etwa aufgrund von Gewichtsverlust, sollte dies frühzeitig durch eine Fachperson abgeklärt werden. Liegt eine Schluckstörung vor, ist es unter anderem hilfreich, in einer ruhigen Umgebung und in aufrechter Sitzposition zu essen. Auch die Anpassung der Konsistenz von Speisen und Flüssigkeiten kann angezeigt sein.

Besser schlafen

Studien zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung mit einer höheren Schlafqualität zusammenhängt. Wer spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit isst, erhöht die Chance, gut zu schlafen.