



Auf den Bauch hören

Ernährung und Verdauung rücken in den Fokus der Parkinsonforschung. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse? Und wie können Betroffene diese umsetzen?

Text: Thomas Schenk

Was soll ich essen, um Parkinsonsymptome zu lindern oder das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen? Diese Fragen stellen sich viele Betroffene. Um es vorwegzunehmen: Magische Lebensmittel gibt es nicht, ebenso wenig die eine Parkinson-Diät. Das sagt Ruth Bauer, Ernährungswissenschaftlerin an der Klinik Valens. «Doch gewisse Lebensmittel sind besser als andere.»

Was wir essen, beeinflusst, wie viel Energie unserem Körper zur Verfügung steht. «Und die Nahrung hat einen Effekt auf die Zusammensetzung der Darmflora», erklärt Ruth Bauer. Der Darm beherbergt Billionen von Bakterien. Sie helfen, die Nahrung zu verdauen, Nährstoffe aufzunehmen und unterstützen das Immunsystem. Zudem gibt es immer mehr Hinweise, dass Personen mit einer neurodegenerativen



Frisches Gemüse:
Was wir essen, beeinflusst
unsere Gesundheit.

Kommt Parkinson vom Darm?

Studien mit Versuchstieren legen nahe, dass die für Parkinson typischen fehlgefalteten Proteinansammlungen vom Darm ins Gehirn wandern können. Als Verbindung dient dabei der Vagusnerv, eine Art Datenautobahn zwischen Darm und Hirn. Weiter konnte gezeigt werden, dass Menschen, bei denen der Vagusnerv aufgrund schwerer Magengeschwüre durchtrennt wurde, ein geringeres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken. Doch es gibt noch viele offene Fragen. So weisen andere Tierversuche darauf hin, dass die Proteine auch in die umgekehrte Richtung, also vom Hirn zum Darm, wandern können.

«Mit Essen kann mal viel erreichen.»

Erkrankung wie Parkinson eine veränderte Darmflora aufweisen. Kein Wunder, wird seit einigen Jahren intensiv am Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Parkinson geforscht.

Mittelmeerküche im Fokus

Eine der Forschenden ist Prof. Dr. Brit Mollenhauer, Chefärztin der Paracelsus-Elena-Klinik im deutschen Kassel. «Mit Essen kann mal viel erreichen», ist die Neurologin überzeugt. Als Beispiel nennt sie die Mittelmeerküche. Dazu gehören Gemüse, Olivenöl, Hülsenfrüchte, Fisch, aber nur wenig Fleisch. «Studien zeigen, dass damit der Verlauf der Krankheit positiv beeinflusst werden kann.»

Mit der Mittelmeerdiet verwandt ist die MIND-Diät, die zusätzlich Vollkornprodukte, fettarmes Fleisch, Beeren und grünes Gemüse empfiehlt. Hier liegen ebenfalls Untersuchungen vor, die einen positiven Einfluss nachweisen.

Eine angepasste Ernährung kann auch einzelne Beschwerden lindern. So genügte eine zweiwöchige vegetarische Diät (inklusive Eier, Milch sowie Nüsse und Kernen), damit sich die motorischen Symptome der Teilnehmenden verringerten. Eine andere Studie wies nach, dass Parkinsonbetroffene nach einer fünfwoöchigen Mittelmeerdiet seltener an Verstopfung litten.

Prof. Mollenhauer verfolgt noch einen ganz anderen Ansatz: das Heilfasten. An der Paracelsus-Elena-Klinik Kassel wird im Rahmen von Klinikaufenthalten bei Parkinson eine rund zweiwöchige Fastentherapie angeboten. Vor und nach den Fastentagen, an welchen keine Nahrung zu sich genommen wird, gibt es leichte Kost. «Unsere persönliche Erfahrung zeigt, dass Parkinsonbetroffene davon profitieren», sagt die Neurologin. Kurzfristig würden Tremor und andere Symptome abnehmen. «Und längerfristig ist es ein



Anstoss zu einer gesünderen Ernährung.» Dadurch können Risikofaktoren für einen schlechteren Verlauf, etwa Bluthochdruck und Fettleibigkeit, reduziert werden. Derzeit untersucht das Kasseler Team, wie sich das Fasten auf die Darmflora und mögliche Entzündungsprozesse auswirkt.

Ernährung als Therapie

Richelle Flanagan ist von der Bedeutung der Ernährung für Parkinsonbetroffene überzeugt. Sie ist als Ernährungsberaterin in Irland tätig und vor ein paar Jahren selbst an Parkinson erkrankt. Naheliegender, dass sie intensiv zum Einfluss der Ernährung forscht. Was wir essen, spielt eine zentrale Rolle, um die Lebensqualität zu verbessern, hat sie kürzlich in einem Interview mit dem Dachverband Parkinson's Europe gesagt. Doch leider werde diese Möglichkeit bis heute viel zu wenig genutzt.

Zu welcher Ernährungsweise rät die Parkinsonspezialistin? «Stark verarbeitete, fett- und zuckerhaltige Snacks und Backwaren sind zu vermeiden, ebenso zucker-

haltige Getränke und Fertiggerichte.» Und sie setzt auf die Mittelmeer-Diät und Variationen davon. «Diese sind für die Gesundheit von Menschen mit Parkinson von Vorteil.»

Achtsam essen

Ausgewogen zu essen sowie auf Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel zu verzichten, empfiehlt auch Prof. Dr. med. Gregor Hasler. «Diese beiden Regeln gelten nicht nur für Parkinsonbetroffene, sondern für uns alle.» Der Psychiater und Neurowissenschaftler von der Universität Freiburg hat das Buch «Die Darm-Hirn-Connection» geschrieben. Darin zeigt er, dass der Darm sehr viel mit der Psyche und den Vorgängen im Gehirn zu tun hat.

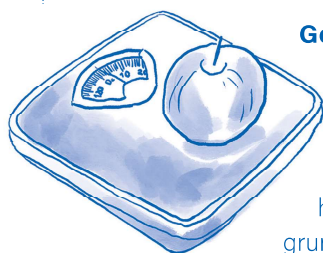
Und noch einen konkreten Ratschlag liefert Prof. Hasler. «Es ist vorteilhaft, möglichst bewusst zu essen. Das heisst, sich Zeit zu lassen, auf die verschiedenen Geschmäcker der Speisen zu achten. Das Essen zu geniessen.» Im Idealfall zusammen mit anderen Menschen. Denn auch soziale Kontakte fördern die Gesundheit.

Eine ausgewogene Ernährung hat eine positive Wirkung auf den Verlauf von Parkinson.



Tipps für die richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung – Gemüse, Früchte, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, dazu pflanzliche Öle, Milchprodukte sowie wenig Fleisch oder Fisch – hilft der Gesundheit. Für Parkinsonbetroffene gibt es weitere Empfehlungen, um Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.



Gewicht kontrollieren

Gewichtszunahme oder -verlust sind zu vermeiden. Auslöser von Mangelernährung sind häufig ein erhöhter Energiebedarf aufgrund der motorischen Symptome oder weil die Nahrungsaufnahme erschwert ist. Um das Normalgewicht zu halten, ist auf eine ausreichende Energiezufuhr zu achten.

Verstopfung vermeiden

Viele Betroffene leiden an Verstopfung. Grund dafür ist eine verringerte Aktivität der Magen-Darm-Muskulatur. Dagegen hilft eine an Ballaststoffen reiche Nahrung (Präbiotika). Dazu zählen Obst und Gemüse, Vollkorngetreide und Kartoffeln. Sie versorgen die gesundheitsfördernden Darm-



bakterien mit Energie. Ebenfalls wichtig ist es, genügend zu trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag) und sich zu bewegen. Eine gute Verdauung fördert auch die Aufnahme von L-Dopa.

Abstimmung mit Medikamenten

Eiweisshaltige Nahrung kann die Wirkung der Levodopa-Medikation verringern und zu Schwankungen der bei den motorischen Symptomen führen. Um dies zu verhindern, sollten die Medikamente nicht während des Essens eingenommen werden. Empfohlen wird die Einnahme mindestens eine halbe Stunde vor respektive eine bis eineinhalb Stunden nach einer Mahlzeit.



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.

Gut 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.



Auf Präbiotika und Probiotika achten

Präbiotika (Ballaststoffe) sind unverdauliche Nahrungsfasern. 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.

