

INHALT

4 Vorwort

6 Grundwissen für gute Ernährung

- 6 Grundlegendes zur gesunden Ernährung
- 8 Die Bestandteile unserer Nahrung
- 12 Die fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen
- 13 Der normale Kalorienbedarf
- 14 Die ausgewogene Ernährung
- 16 Die Ernährungspyramide

18 Besonderheiten der Ernährung bei Parkinson

- 18 Grundlegendes
- 19 Gewichtskontrolle
- 22 Motorische Einschränkungen
- 24 Vermindertes Geschmacksempfinden
- 24 Appetitlosigkeit
- 26 Übelkeit bis hin zu Erbrechen
- 28 Verstopfung (Obstipation)
- 31 Verzögerte Magenentleerung
- 32 Trockener Mund
- 33 Speichelfluss
- 34 Schluckstörungen
- 42 Osteoporose-Risiko
- 42 Parkinson und Glutamat in der Nahrung
- 43 L-Dopa-Therapie und Eiweiss in der Nahrung

44 Sprechstörungen bei Parkinson

- 44 Grundlegendes zu Sprache und Sprechfunktion
- 46 Sprechstörungen bei Parkinson
- 52 Kommunikationsstörungen bei Parkinson

54 Fein kochen bei Parkinson

- 54 Kreatives und Feines
- 55 Knackige Salate
- 63 Feine Suppen
- 67 Gemüsevariationen
- 72 Gerichte mit Geflügel
- 76 Gerichte mit Fleisch
- 80 Gerichte mit Fisch
- 84 Feine Desserts
- 88 Verdauungsturbos

90 Gut essen trotz Schluckstörung

- 90 Smoothfood – eine Schweizer Idee
- 92 Das Smoothfood-Konzept in Kürze
- 94 Geräte für die Smoothfood-Küche
- 96 Zusatzstoffe für die Smoothfood-Küche
- 97 Hilfsmittel für Essen und Trinken
- 98 Feine Rezepte für Smoothfood

128 Weiterführende Informationen

- 128 Bezugsquellen
- 130 Literatur