

Die richtige Ernährung für Parkinson-Patienten

WIESO IST DIES WICHTIG?

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper dabei, die täglichen Herausforderungen zu bewältigen. Einfache Veränderungen der Essgewohnheiten können dabei helfen, den Umgang mit den Symptomen der Parkinson-Krankheit zu erleichtern und es ermöglichen sich im Alltag besser zu fühlen.

Lesen Sie in diesem Informationsblatt wie Sie Ihre Ernährung an Ihre Erkrankung anpassen, Ihr Gewicht halten und Mahlzeiten optimal planen.



ZUSAMMENSETZUNG DER MAHLZEITEN

Während der Verdauung im Darm stören Eiweiße (Proteine) aus Lebensmitteln wie Fleisch oder Milch die Aufnahme von Levodopa (Prolopa®, Stalevo®, Modopar/Madopar®, Sinemet® und Nacom®). Das kann die Wirksamkeit der Medikamente verringern und dazu führen, dass die motorischen Symptome unterschiedlich stark auftreten – man spricht dann von sogenannten On-/Off-Phasen. Deshalb wird empfohlen Parkinson-Medikamente entweder 30 Minuten vor oder 90 Minuten nach der Mahlzeit einzunehmen.

Diese Nahrungsmittel können einen Einfluss auf die Wirksamkeit von Parkinson-Medikamenten haben:

- **Milchprodukte: Joghurt, Eis und Käse**
Milchprodukte können durch Produkte auf Soja-Basis ersetzt werden.
- **Eier und entsprechende Zubereitungen auf Ei-Basis (z.B. viele Teigwaren)**
- **Fleisch jeglicher Art: Rind, Geflügel, usw.**
- **Fisch**

Falls die Eiweiße die medikamentöse Behandlung stark beeinflussen (starke Schwankungen der motorischen Fähigkeiten), wird empfohlen, eiweißreiche Nahrung während des Tages zu vermeiden und nur beim Abendessen zu sich zu nehmen. Ganz sollten Sie auf Eiweiße aber nicht verzichten. Der tägliche Bedarf sollte gedeckt bleiben.

Kurz gesagt:

Achten Sie auf eine eiweißhaltige Mahlzeit pro Tag, am besten am Abend, nehmen Sie Levodopa 30 Minuten vor oder 90 Minuten nach der Mahlzeit ein.



.....

Führen Sie an drei oder mehr Tagen Tagebuch.
Notieren Sie folgende Informationen für den Arzt:

- **Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme, Zeitintervall vor und nach der Mahlzeit**
- **On-/Off-Phasen während des Tages**
- **Eiweißreiche Nahrungsmittel, die Sie verzehrt haben**

.....

SCHLUCKSTÖRUNGEN

Während der Mahlzeiten können Beschwerden beim Schlucken auftreten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um eine geeignete Lösung zu finden.

Leiden Sie an Schluckstörungen, können folgende Symptome festgestellt werden:

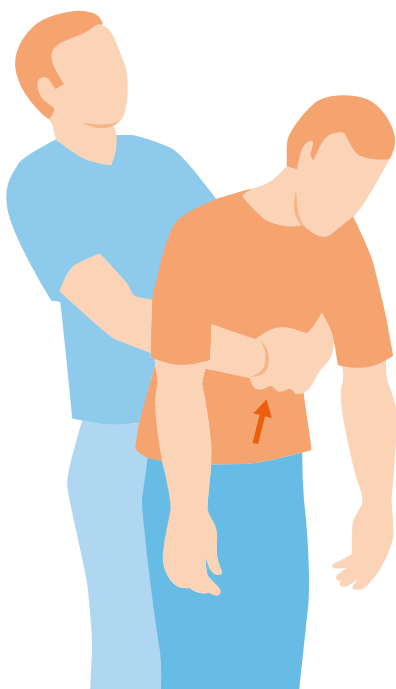
- Schwierigkeiten beim Kauen
- Husten während der Mahlzeiten
- Veränderung der Stimme: „feuchte Stimme“
- Schwierigkeiten bei der Medikamenteneinnahme
- Essensreste im Mund
- Starke Speichelansammlung im Mund, ungewollter Speichelaustritt aus dem Mund
- Nahrung gelangt (manchmal unbemerkt) nicht in den Magen, sondern in die Atemwege



.....

Wenn Nahrung in die Luftröhre gelangt:

- Bleiben Sie ruhig, beugen Sie den Kopf in Richtung Brust und husten Sie kraftvoll.
 - Denken Sie daran Ihr Umfeld über diese Verhaltensweise zu informieren.
 - Der Heimlich-Handgriff verschafft Linderung. Wie er geht, ist unten dargestellt.
-



Gut zu wissen!

Um Schluckstörungen diagnostizieren und angemessen behandeln zu können, sind oftmals Spezialisten notwendig: HNO-Ärzte, Gastroenterologen, Radiologen und Logopäden werden Ihnen gemeinsam helfen. Besprechen Sie die Thematik mit Ihrem Hausarzt!

Gelangt die Nahrung nicht in den Magen, sondern in die Atemwege kann dies unter Umständen auch zu Komplikationen wie einer Lungenentzündung führen. Seien Sie deshalb wachsam bei Fieber mit ungeklärter Ursache!

Bei erhöhtem Risiko einer Lungenentzündung, ist im Notfall auch vorübergehend eine Ernährung durch eine Magensonde möglich.

Einige Empfehlungen:

- Nehmen Sie sich Zeit, in einem ruhigen Umfeld zu essen. Vermeiden Sie Ablenkungen (z.B. Fernsehen) und sprechen Sie erst, wenn Ihr Mund vollständig geleert ist.
- Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung (90°) ein. Der Kopf sollte zum Brustbein geneigt sein.
- Verändern Sie die Konsistenz von Getränken und Lebensmitteln. Zum Beispiel können Flüssigkeiten mit Puder verdickt werden (Nutilis®).
- Nehmen Sie Ihre Nahrung in kleinen Mengen/Bissen zu sich.
- Kauen Sie mit geschlossenem Mund.
- Schlucken Sie bei jedem Bissen, wenn nötig mehrfach, 2-3 mal hintereinander. Legen Sie beim Essen Pausen ein.
- Trennen Sie feste Nahrung und Getränke: Essen Sie 3 bis 5 Bissen und schlucken Sie, bevor Sie trinken.
- Medikamente können mit einem Löffel Fruchtkompott eingenommen werden, wegen des hohen Eiweißgehalts sollten Sie auf Joghurt verzichten. Zerstoßen Sie Ihre Medikamente nicht, bevorzugen Sie auflösbare Formen des Medikaments.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Mund nach der Mahlzeit leer ist. Reinigen Sie die Innenseite der Wangen mit der Zunge oder dem Finger. Räuspern Sie sich vermehrt, um Ihre Stimmritze (Glottis) freizuhalten.
- Bleiben Sie mindestens 20 Minuten nach dem Essen sitzen.

HYPERSALIVATION

Bei der Hypersalivation handelt es sich um übermäßigen Speichelfluss, der durch vermindertes, willkürliches Schlucken entsteht. In seltenen Fällen besteht eine (z.B. durch Medikamente) erhöhte Speichelproduktion.

Lösungen

- Eine logopädische Behandlung der Schluckstörung.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine medikamentöse Behandlung, mit der die Speichelproduktion reduziert werden kann.
- Kauen Sie Kaugummis oder lutschen Sie Bonbons. So werden Sie daran erinnert, regelmäßig Ihren Speichel zu schlucken.



VERSTOPFUNG

Viele Patienten haben bereits Verstopfungsprobleme (Obstipation) bevor ihre Parkinson-Erkrankung diagnostiziert wird. Ursache ist eine Störung des Darm-Nervensystems, das für die Verdauung und Darmbewegung verantwortlich ist. Fehlende sportliche Tätigkeiten, Schwierigkeiten beim Kauen und eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme können die Verstopfungsprobleme verstärken.

Verstopfung verlangsamt die Aufnahme der Medikamente und kann bei motorischen Symptomen zu On-/Off-Phasen führen. Auch der Allgemeinzustand kann sich verschlechtern. Das wiederum kann eine Erhöhung der Levodopa-Gaben erforderlich machen und so das Risiko von Nebenwirkungen erhöhen.



Veränderungen der Ernährung und Inaktivität sowie einige Behandlungen (Anticholinergika, Opioid-haltige Schmerzmittel) können eine Verstopfung verschlimmern.

TROCKENER MUND

Eine medikamentöse Behandlung auf Levodopa-Basis kann zu einem trockenen Mund führen. Das kann zu einer Zunahme von Bakterien und Säure im Mundraum führen, da zu wenig Speichel nicht ausreichend reinigt. Einige Nahrungsmittel können die Mundtrockenheit noch verstärken.

Lösungen

- Trinken Sie häufiger und in kleinen Mengen.
- Putzen Sie Ihre Zähne am Abend besonders gründlich bzw. spülen Sie den Mund bevor Sie Ihre Zahnprothese herausnehmen.
- Pflegen Sie Ihre Lippen regelmäßig mit Lippenbalsam.
- Kauen Sie Kaugummi ohne Zucker.
- Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle zu Ihrem Zahnarzt.



Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker. Er kann Sie über künstlichen Speichel informieren.

Einige Empfehlungen:

- Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee) am Tag. Wasser mit hohem Magnesiumgehalt wie zum Beispiel Hépar® ist am besten geeignet.
- Essen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel (30g bis 40g Ballaststoffe am Tag).
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig ein und lassen Sie sich beim Essen Zeit, gründlich zu kauen.
- Achten Sie auf regelmäßige und ausreichende körperliche Bewegung – etwa 30 Minuten täglich sollten es sein.
- Achten Sie auf Ihren Stuhl und auf dessen Konsistenz. Notieren Sie die Stuhlfrequenz in Abhängigkeit von bestimmter Nahrung. Trockenobst kann die Stuhlfrequenz erhöhen, sowie die Dauer der Verstopfung verkürzen.
- Suchen Sie Ihren Arzt auf, falls die Symptome anhalten. Eine entsprechende Behandlung wird Ihnen helfen, mit den Verstopfungen besser umzugehen und die damit verbundene Müdigkeit zu vermeiden.

ÜBELKEIT

Levodopa oder Dopamin-Agonisten wie Pramipexol®, Mirapexin® und ReQuip® können bei manchen Patienten Übelkeit hervorrufen. Die medikamentöse Behandlung beginnt daher meist mit einer geringen Dosis. Tritt Übelkeit als Nebenwirkung auf, kann Ihr Neurologe nach einer EKG Kontrolle gegebenenfalls ein zusätzliches Medikament verschreiben (z.B. Motilium; Wirkstoff Domperidon), das die Übelkeit sicher unterdrückt. Lassen Sie Ihre Mahlzeiten etwas abkühlen, um den Geruch zu verringern. Ingwertee sowie Kamillentee sind wohltuend.

STÖRUNGEN DES GERUCHSSINNS

Oft bleiben diese unbemerkt, jedoch sind 70 bis 90% der Patienten davon betroffen. Störungen des Geruchssinns verursachen eine Beeinträchtigung des Geschmacks und können daher Appetitverlust oder übermäßige Nutzung von Salz zur Folge haben.



Tipps für Ihren Speiseplan:

- Gemüsesuppe oder Brühe mit Soja-Rahm anstelle von Milch oder Sahne
- Gemüse oder Salat
- Fisch oder Fleisch in den empfohlenen Mengen
- Kartoffeln oder Nudeln
- Apfelsaftschorle (Wasser mit Apfelsaft)
- Obst
- Soja-Joghurt oder Soja-Pudding, ein Stück frisches Obst
- Wasser

KONTROLLE DES GEWICHTS

Es ist wichtig das Normalgewicht beizubehalten, da eine Gewichtszunahme oder ein Gewichtsverlust einen Einfluss auf Gesundheit und Lebensqualität haben. Überbewegungen (Dyskinesien) und Off-Phasen sowie Depressionen, Angstzustände oder Müdigkeit können auch durch eine falsche Ernährung bedingt sein.

Wiegen Sie sich regelmäßig, und melden Sie ungewollte Veränderungen Ihres Gewichtes Ihrem Arzt! Achten Sie darauf ausgewogen zu essen und sich genügend zu bewegen.



Häufige Gründe für Gewichtsveränderungen:

- ➔ Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken
- ➔ unausgewogener Energieverbrauch
- ➔ zwanghaftes Essverhalten aufgrund von Dopamin-Agonisten
- ➔ Auch die Therapie der Tiefen Hirnstimulation kann eine Gewichtszunahme mit sich bringen.

➔ KONTAKT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

➔ IMPRESSUM

Herausgeber: National Centre of Excellence
in Research on Parkinson's Disease
Realisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Layout: spezial-kommunikation.de
Fotos: Kzenon Fotolia (1), Thomas Berendt,
Agentur Spezial (2), Gina Sanders Fotolia (3),
Rostislav Sedlacek Fotolia (4)