



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Ratgeber 5

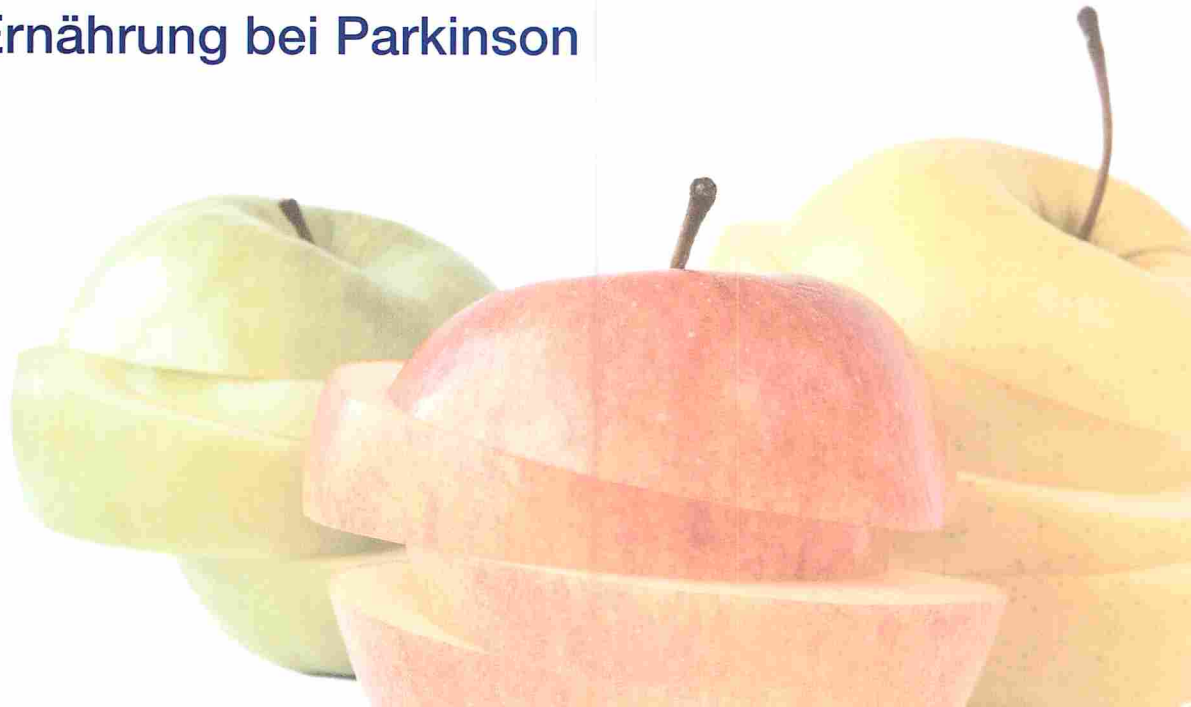
Regionalgruppe Regensburg
Leitung: Judith Klages
An den Klostergründen 10
93073 Neutraubling
Mobil: 0157 / 344 048 83

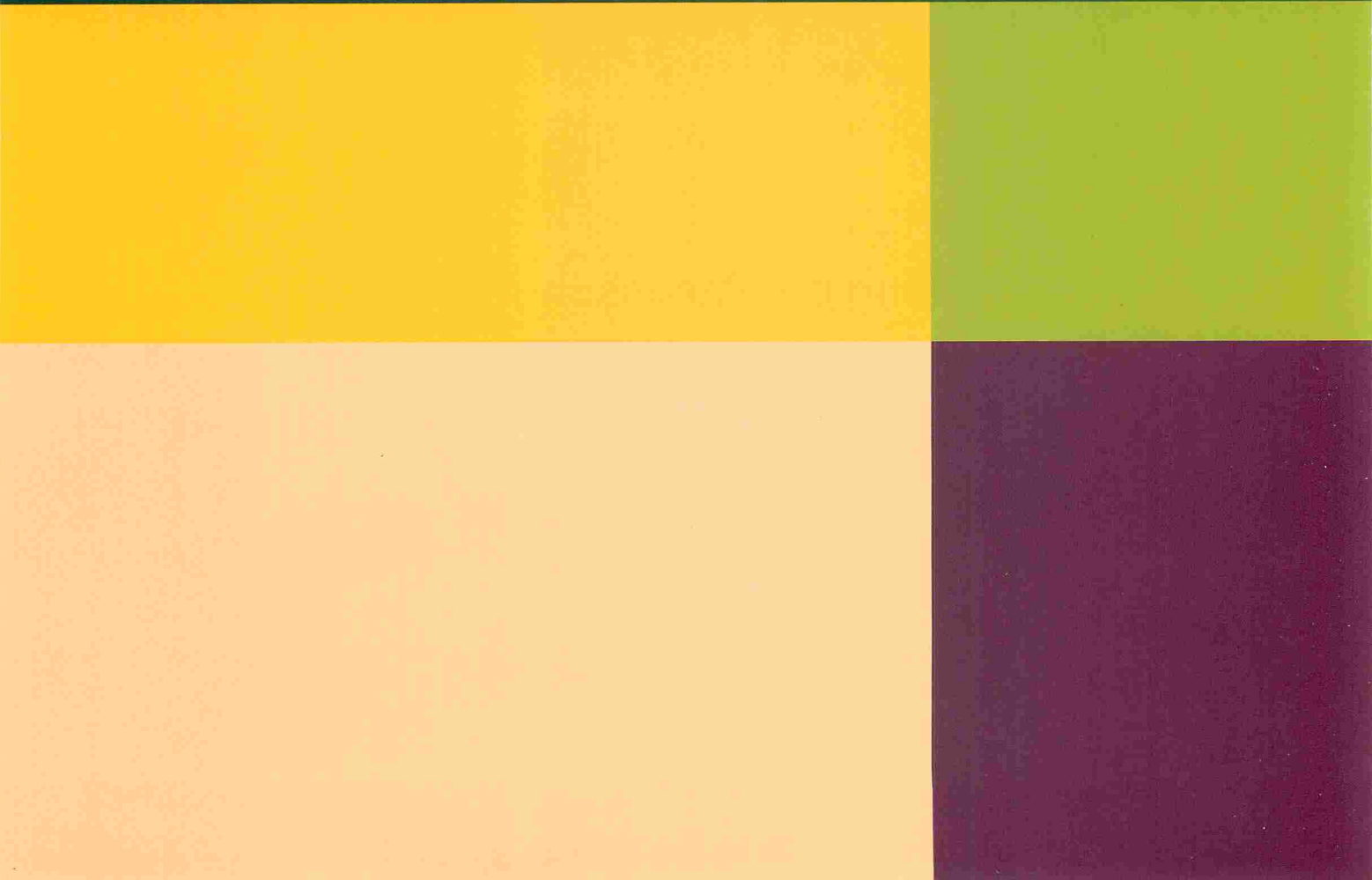


Gesunde Ernährung bei Parkinson

Informationen und Tipps für Patienten und Angehörige

Gesunde Ernährung bei Parkinson





Inhalt

Ein Vorgeschmack auf das Thema Ernährung	6
Zehn Gebote für gesundes Essen	8
Kleine Bausteine, große Wirkung	12
So können Sie Einfluss nehmen	16
Was tun bei ...?	17
Darmträgheit	17
Verstärktem Schwitzen und Flüssigkeitsverlust	19
Gewichtsverlust	20
Appetitlosigkeit	22
Ödeme	23
Übelkeit und Erbrechen	24
Schluckstörungen	25
Parkinson beeinflusst den Schluckvorgang	25
Nicht nur der Genuss leidet	27
Darauf sollten Sie bei der Nahrungszubereitung achten	28
Was das Schlucken erleichtert	29
Essregeln auf den Punkt gebracht	30
Begleiterkrankungen – Darauf sollten Sie achten	31
Herz-Kreislauf-Erkrankung und Diabetes mellitus	31
Osteoporose	33
Zum Nachtisch	37

Ein Vorgeschmack auf das Thema Ernährung



Wer gesund bleiben will, muss sich gesund ernähren. Wer krank ist, kann mit gesunder Ernährung viel dazu beitragen, sein Leiden zu lindern. Das gilt besonders, wenn Sie mit der Parkinson-Krankheit leben müssen. Wissenschaftliche Arbeiten belegen, dass sich ein sinnvoll zusammengestellter Speiseplan positiv auf Ihren Körper und Ihr Befinden auswirkt und dass umgekehrt einseitige Kost der Gesundheit schaden kann. Bei angegriffener Gesundheit gilt dies umso mehr. Bedenken Sie: Selbst kleine Änderungen Ihrer Gewohnheiten können Großes bewirken. So sind beispielsweise Verdauungsstörungen oder Gewichtsverlust körperliche Begleiterscheinungen der Parkinson-Erkrankung, die Sie durch Ernährung positiv beeinflussen können.

Diese Broschüre versucht darzustellen, warum das Thema Ernährung von besonderer Bedeutung für Sie sein kann. Wir möchten dabei Ihr Bewusstsein und das Ihrer Angehörigen für die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Ernährungsgewohnheiten und den Symptomen der Parkinson-Krankheit schärfen. Denn nur wenn Sie verstehen, wie Nahrungsmittel, die Art zu essen und der Verdauungsprozess zusammenwirken, können Sie die hier angeführten Ratschläge beherzigen und somit Ihre Beschwerden lindern.

Zehn Gebote für gesundes Essen



Es ist gar nicht so schwierig, sich vollwertig und gesund zu ernähren. Sie müssen dafür keine komplizierten Nahrungszusammenstellungen oder bis ins letzte Detail durchstrukturierte Ernährungspläne beachten. Wenn Sie sich an die zehn Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung halten, haben Sie schon den wichtigsten Schritt in Richtung gesunde, vollwertige Ernährung getan. Die Regeln gelten übrigens nicht nur für Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie z. B. Parkinson, sondern sind

auch für gesunde Menschen Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Nur in wenigen Ausnahmefällen, wie z. B. krankheitsbedingten Diäten oder Allergien, muss hiervon möglicherweise abgewichen werden.

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind eine abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombinationen und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken – alles am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber jede Menge Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein.

3. Gemüse und Obst

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch. Gemüse sollte nur kurz gegart oder sogar als Saft zubereitet werden. So können Sie Gemüse zur Haupt- und als Zwischenmahlzeit trinken. Auf diese Weise werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen versorgt.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal pro Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren, Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Stoffe, wie Calcium (in Milch), Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (in Seefisch). Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es jedoch nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleisch- und Milchprodukten.

10 Zehn Gebote für gesundes Essen

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

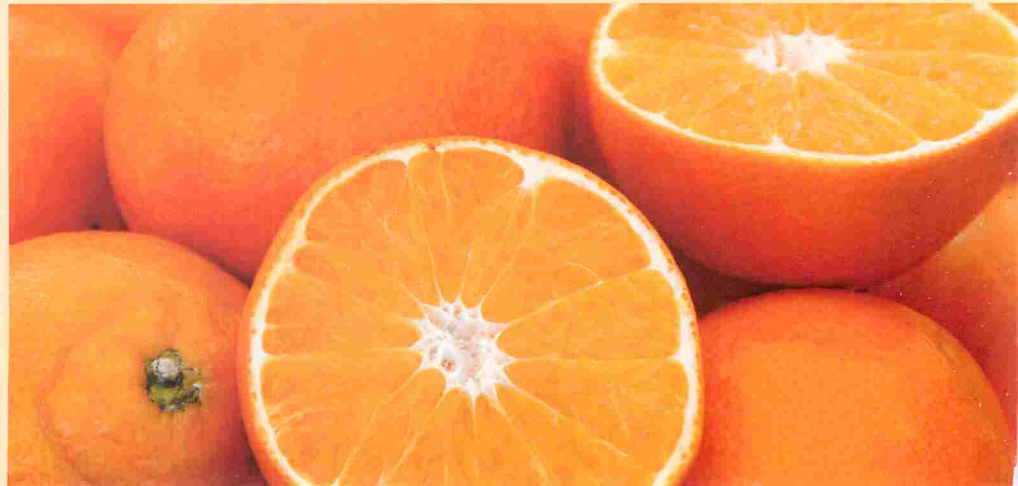
Fett ist Fluch und Segen zugleich, sollte aber nicht verteufelt werden. Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und Vitamine. Fett ist energiereich. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen allerdings das Risiko für Stoffwechselstörungen mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten enthalten ist. 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie nur gelegentlich Zucker und Lebensmittel sowie Getränke, die mit Zuckerarten (Glucosesirup) hergestellt wurden. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten Sie sich nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen gönnen.



8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die Speisen bei möglichst niedriger Temperatur, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert, dass sich schädliche Verbindungen bilden.

9. Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Quelle: „Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn“



Kleine Bausteine, große Wirkung



Alle Lebensmittel setzen sich zusammen aus vielen kleinen Bausteinen, Stoffen also, die Einfluss auf Ihren gesamten Organismus nehmen. Im Guten wie im Schlechten. So können Kohlehydrate dick machen, aber auch Energie liefern. Eiweiße ein Problem bei der L-Dopa-Einnahme darstellen, aber auch wichtiger Baustein für den Muskelerhalt sein. Wie bei allem im Leben, kommt es auch hier auf das ausgewogene Verhältnis der im folgenden beschriebenen Bestandteile unserer Nahrung an.

Kohlenhydrate sind die schnellen Energielieferanten. Die Versuchung ist groß, Süßigkeiten zu essen, weil sie genau diesen Zweck erfüllen. Nichts spricht dagegen, gelegentlich einmal ein Stück Kuchen oder Schokolade zu essen. Das Maß an Süßigkeiten sollte allerdings begrenzt sein, um im Kalorien-Budget Platz zu lassen für andere, wertvollere Nahrungsbestandteile. Wie in den Ernährungsregeln und der Ernährungspyramide beschrieben, sollten Kohlenhydrate den größten Anteil unserer täglichen

Ernährung ausmachen. Dabei werden die „gesunden“ Kohlenhydrate durch den Verzehr von Vollkornprodukten, aber auch Gemüse, Kartoffeln und Obst aufgenommen.

Eiweiß (Protein) ist die Grundlage zur Zellbildung, zur Bildung von Hormonen und Enzymen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät: 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu sich zu nehmen, um den Proteinbedarf zu decken. Wer 70 Kilogramm wiegt, kann also 56 Gramm Eiweiß vertragen. Damit Sie diese Zahl einordnen können: 100 Gramm Edamer Käse enthalten 24 Gramm Eiweiß, 100 Gramm mageres Rindfleisch 22 Gramm, 100 Gramm Seelachsfilet 19 Gramm.

Fett dient als Hauptenergielieferant für den menschlichen Körper. Es wird gespeichert und im Bedarfsfall in Energie umgewandelt. Es ist Träger

fettlöslicher Vitamine, Ausgangsverbindung für Gallensäuren und Hormone und auch an der Bildung von Vitamin D beteiligt. Als Struktur- und Funktionsbestandteil von Zellmembranen hat es für den Stoffwechsel eine zent-

rale Bedeutung. Außerdem bietet Fett unseren Organen Schutz vor äußerer mechanischer Einwirkung.

Der richtige Zeitpunkt

Für Sie als Parkinson-Patient spielt es eine große Rolle, wann Sie essen. Das hat folgenden Grund: Nahrungsbestandteile werden auf dem Weg vom Magen bis zum Dickdarm ins Blut überführt. Medikamente legen den gleichen Weg zurück. Im Fall von L-Dopa kann es im Darm, also auf dem „Förderband“, zu einem Verdrängungswettbewerb kommen. L-Dopa ist chemisch ähnlich beschaffen wie die Eiweißbausteine der Nahrung. Enthält die Nahrung zu viel Eiweiß, kann es sein, dass L-Dopa den Verdauungstrakt durchläuft und ausgeschieden wird, ohne zu wirken.

Die Lösung dieses „logistischen“ Problems

Nehmen Sie L-Dopa mindestens eine halbe Stunde vor oder eineinhalb Stunden nach dem Essen ein. So gehen sich Nahrung und Medikament bei der Verdauung aus dem Weg. Reduzieren Sie deswegen jedoch nicht Ihren Eiweißkonsum auf ein Minimum. Ihr Körper braucht das Eiweiß, um Muskeln aufzubauen, Infektionen abzuwehren und andere, wichtige Stoffwechselprozesse zu unterstützen.



Eine wissenschaftliche Erkenntnis gilt jedoch als gesichert: Zuviel Fett schädigt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch Gehirn und Nerven. Die Zufuhr an Fett sollte deshalb nicht mehr als 30 % unserer täglichen Ernährung betragen. Dabei sollten Sie beachten, dass tierische Fette schädlicher sind als pflanzliche.

Vitamine sind im Gegensatz zu Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten keine Energielieferanten, sondern Wirkstoffe, die der Körper für lebens-

wichtige Prozesse braucht. Der Körper kann keine Vitamine herstellen, also müssen sie über die Nahrung zugeführt werden. Eine Ausnahme bildet Vitamin D, von dem der Körper einen Teil herstellt, wenn die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist.

Obst und Gemüse (Broccoli, Spargel, Spinat), Getreide, Nüsse, pflanzliche Öle, Milch und Vollkornprodukte reichen im Allgemeinen aus, den Vitaminbedarf zu decken. Vitaminhaltige Nahrungsergänzungstoffe sollten Sie

nur bei diagnostiziertem Vitaminmangel, nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, zu sich nehmen.

B-Vitamine, Folsäure und Vitamin E haben sich als besonders nützliche Helfer bewährt. Es wird vermutet, dass sie Eigenschaften haben, die die Nervenzellen schützen.

Vitamin D reguliert die Knochendichte, setzt also das Risiko von Knochenbrüchen herab. Außerdem kann davon ausgegangen werden, dass dieses

Vitamin zum seelischen Wohlbefinden beiträgt und Depressionen vorbeugt. Um Vitamin-D-Mangel zu vermeiden, sollten Sie sich möglichst oft, auch im Winter, im Freien aufhalten. Gehen Sie regelmäßig spazieren oder setzen Sie sich einfach gemütlich in die Sonne. Das hilft Leib und Seele.

Polyphenole sind in grünem Tee, Kaffee, in Obst und Gemüse und in dem Gläschen Rotwein enthalten, das Gesundheit zum Genuss werden lässt. Polyphenole tragen dazu bei, dass der Körper aus eigener Kraft mit Entzündungen fertig wird oder verhindert, dass sich Tumore bilden. Sie fördern den körpereigenen Entgiftungsprozess und verbessern damit die Energieversorgung in den Nervenzellen. Gönnen Sie sich den Espresso nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend.

Selen ist ein Spurenelement, enthalten in Fisch, Ei und Roggen. In Tierversuchen wurde nachgewiesen, dass Selen nervenzellschützende Eigenschaften hat.

Kalzium wird gebraucht, um Osteoporose zu verhindern. Hauptlieferanten von Kalzium in unserer Ernährung sind vor allem Milch und Milchprodukte, aber auch bestimmte Gemüse- und Obstsorten (wie z. B. Broccoli, Fenchel, Sellerie, Porree und Grünkohl) und diverse Mineralwässer.

Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut lebenswichtig. Doch Vorsicht: Überschüssiges Eisen lagert sich im Gehirn ab und schädigt dort die Zellen. Das ist der Grund, warum Fleisch als Haupt-Eisenlieferant nur ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch sollte.

L-Dopa-Einnahme und Homocystein-Erhöhung

Die Einnahme von L-Dopa-haltigen Parkinson-Medikamenten lässt nachweislich den Homocystein-Spiegel ansteigen, was zu einer direkten toxischen Schädigung der Gefäßwände und somit zu einer erhöhten Thromboseneigung führen kann. Achten Sie daher darauf, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die reich an Folsäure und B-Vitaminen sind, um das Risiko eines Schlaganfalls zu senken.

Sollte Ihr Homocystein-Spiegel trotz ausgewogener Ernährung nicht gesenkt werden können, erwägen Sie bitte zusammen mit Ihrem behandelten Arzt eine ergänzende Einnahme entsprechender Vitaminpräparate.

So können Sie Einfluss nehmen

Zusammenfassend gilt: Ihr Essen sollte vor allem aus Vollkornkost mit jeder Menge Obst und Gemüse, kalziurreicher Nahrung, wenig tierischen Fetten und kleinen Portionen mit hohem Eiweißanteil bestehen. Das ist die beste Voraussetzung für einen achtsamen Umgang mit Ihrer Erkrankung. Vollkorn hat noch einen Vorteil, der unabhängig von Parkinson nicht außer Acht gelassen werden sollte: Stabilisierung der Blutzuckerwerte, des Blutdrucks, des Cholesterinanteils

und Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Obst und Gemüse enthalten Mineralstoffe und Vitamine, die Muskeln, innere Organe und Nervenzellen brauchen. Für Ihr Knochengerüst wiederum ist Kalzium besonders wichtig, um Brüche zu vermeiden. Eiweiß ist für ein gesundes Muskelsystem die Voraussetzung; Muskelspannung verbessert das Gleichgewicht und kräftigt Ihren Körper.

Auch wenn über die Ernährung Parkinson weder geheilt noch verlangsamt wird, so kann eine gezielte Auswahl bestimmter Nahrungsmittel doch eine wohltuende, lindernde oder gar dauerhaft verbessernde Wirkung auf unterschiedlichste Begleitbeschwerden haben. Die meisten Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Parkinson können Sie leicht umsetzen und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren.



Was tun bei ...?

Darmträgheit

Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen sind häufige Folgen einer Darmträgheit. Störungen im Verdauungssystem können auf die Erkrankung selbst, auf Medikamente, auf falsche Ernährung oder Bewegungsmangel zurückzuführen sein. Es ist wichtig, hier Abhilfe zu schaffen. Nicht nur weil Sie sich dann wohler fühlen werden, sondern auch weil ein zügiger Transport der Nahrung durch

den Verdauungstrakt dafür sorgt, dass die einzelnen Bausteine der Nahrung vollständig in den Zellen ankommen und dort ihre Wirkung entfalten können.

Zur Linderung der Darmträgheit können **Ballaststoffe** beitragen. Ballaststoffe erhöhen das Volumen der Speisen und damit des Darminhalts, der sich auf diese Weise besser transportieren lässt.

Das heißt:

- mehrmals täglich Obst und Gemüse, wenn möglich roh und mit Schale
- viel Vollkornprodukte
- viel trinken, mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser, ungesüßter Kräutertee oder stark verdünnte Obstsäfte

Nahrungsmittel mit leicht **abführender Wirkung** sind:

- Sauermilch und Buttermilch
- Joghurt und Kefir
- Sauerkraut und Sauerkautsaft
- Pflaumen-, Birnen-, Apfel- oder Traubensaft
- Kern- und Steinobst
- getrocknete Pflaumen, Aprikosen und Feigen (immer viel Wasser dazu trinken)
- Zitrusfrüchte
- Bohnen- und Malzkaffee (auch koffeinfrei)

Schwer verdauliche und stopfende und deshalb nicht zu empfehlende **Nahrungsmittel** sind:

- alle Weißmehlprodukte
- schwarzer Tee
- Rotwein
- Bananen
- Schokolade
- rotes Fleisch
- Kekse

Doch alle Trockenpflaumen dieser Welt helfen nur wenig, wenn Sie sich nicht zusätzlich noch regelmäßig bewegen! Es muss ja nicht gleich Leistungssport sein, aber täglich eine halbe Stunde spazieren gehen bringt die Darmperistaltik schon in Schwung.

Tipp zur besseren Verdauung und schnelleren Entleerung des Magens

Ein Tee aus Kümmel regt die Produktion von Magensaft an, sorgt für eine schnellere Magen-Darm-Passage schwer verdaulicher Speisen und ist gerade bei Völlegefühl besonders gut geeignet.

So wird er gemacht:

Für eine große Tasse Tee 1 Teelöffel Kümmelsamen zerreiben und mit kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. In kleinen Schlucken trinken.

Tipp gegen Verstopfung

Ein mildes, natürliches Abführmittel ist roher Honig. Durch Hinzufügen eines Teelöffels schwarzer Melasse kann seine Wirkung noch verstärkt werden.



Verstärktes Schwitzen und Flüssigkeitsverlust

Parkinson ist häufig mit starkem Schwitzen oder heftigen Schweißausbrüchen verbunden. Der Körper verliert dabei sehr viel Flüssigkeit, die Sie ihm unbedingt wieder zuführen müssen. Da beim Schwitzen nicht

nur Wasser, sondern auch wertvolle Mineralstoffe ausgeschieden werden, macht es Sinn, bestimmten Getränken den Vorzug zu geben.

Dazu zählen:

Saftschorlen

Fruchtsaft und Mineralwasser im Verhältnis 1:3 oder 1:4 mischen. Eine solche Schorle bietet neben der Flüssigkeit Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe.

Zitronen- oder Kräutertee

Beides nach Möglichkeit ungesüßt oder mit wenig Honig versetzt kalt oder heiß genießen.

Isotonische Getränke

Isotonische Getränke enthalten ein dem Körper angepasstes Verhältnis von Flüssigkeit zu Nährstoffen und sind daher schnell und günstig verwertbar. Daher werden Sie häufig

von Sportlern getrunken. Achten Sie auch hier darauf, Getränke mit wenig Zuckerzusätzen auszuwählen.

Darauf sollten Sie verzichten:

- Limonade und Colagetränke: zu viel Zucker, zu wenig Mineralien. Cola entzieht Ihren Knochen das Kalzium (Osteoporosegefahr) und fördert die Wasserausscheidung.
- Milch: eignet sich wegen des hohen Eiweißanteils nicht als Durstlöscher.
- Alkoholische Getränke: wenn überhaupt, sollten sie nur in geringen Mengen genossen werden.

Tipp bei mangelndem Durstgefühl

Haben Sie manchmal gar keinen Durst? Kochen Sie mit Knoblauch, der macht nicht nur durstig, sondern fördert zudem auch die Fließeigenschaft Ihres Blutes



Gewichtsverlust

Im Laufe der Erkrankung verliert etwa jeder zweite Parkinson-Patient Gewicht. Dass ein Mensch zunimmt, der an Parkinson leidet, ist eher eine Ausnahme. Gründe für das unfreiwillige Abnehmen sind eine gestörte Energiebilanz und verminderte Nahrungsaufnahme. Die gestörte Energiebilanz ist auf die Veränderungen in den Bewegungsabläufen zurückzuführen. Zittern, die Daueranspannung der Muskulatur und die Anstrengung, eine Bewegung zu Ende zu führen, kosten Kraft. Diese Kraft bezieht Ihr Körper aus energiereicher Nahrung. Bekommt er weniger Energie als er braucht, greift er auf Reserven zurück. Werden diese Energiereserven z. B. aufgrund von beginnenden Schluckbeschwerden oder Appetitlosigkeit nicht aufgefüllt, verlieren Sie an Gewicht. Das gilt es zu verhindern.

Nahrung, die viel Energie liefert:

- Speisen mit Rahm, Sahne oder Schmand
- Gemüse und Beilagen (Kartoffeln, Nudeln), mit Butter verfeinert
- Salate, mit Rahm- oder Mayonnaisedressing mariniert
- Quark mit 40 Prozent Fett in der Trockenmasse
- Käse mit mindestens 45 Prozent Fettanteil
- Hartwürste
- Nüsse

Halten Sie sich bei Gewichtsverlust an folgende Ernährungsregeln:

- Teilen Sie Ihre Tageskost immer in sehr häufige kleine, aber hoch energiereiche, appetitanregende Gerichte auf.
- Greifen Sie zu energiereichen Getränken (Säfte, Malzbier, Kakao) zwischen den Mahlzeiten.
- Nehmen Sie den relativ hohen Fettgehalt vorwiegend in versteckter Form als Butter, Sahne oder Eigelb zu sich.

- Achten Sie auf eine ausreichende Vitaminzufuhr, vor allem der Vitamine A und C.

Vermeiden Sie Gerichte, die zu energiearm und dabei voluminös sind, die stark blähend wirken oder aber sehr viel sichtbares Fett enthalten.



Appetitlosigkeit

Der Appetit kommt beim Essen, sagt man. Was aber, wenn Sie immer häufiger überhaupt keine Lust aufs Essen haben? Ein paar kleine Tricks können Ihnen vielleicht helfen:

■ Essensberge sind nicht für jeden eine Verlockung. Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den gesamten Tag. Kleine Portionen schaffen Sie auch ohne Appetit.

- Trinken Sie erst nach dem Essen, damit Sie nicht schon vom Wasser satt werden.
- Das Auge isst mit. Richten Sie Ihre Mahlzeiten appetitlich an.
- Machen Sie das Essen zu einem Ritual: holen Sie das Sonntagsgeschirr aus dem Schrank, trinken Sie aus dem schönsten Glas, nehmen Sie sich Zeit.
- Fruchtsäuren regen die Verdauungssäfte an. So wirkt z. B. der Saft der roten Johannisbeere oder eine

Scheibe Ananas eine halbe Stunde vor dem Essen besonders appetitanregend. Kleine Portionen Obst zwischendurch regen ebenfalls den Appetit an.

- Ebenso gut wirken die Bitterstoffe der Grapefruit oder des Chicorée. Egal ob als Frucht, Saft oder Salat, am besten kurz vor der Hauptspeise.

Tipps bei Appetitlosigkeit

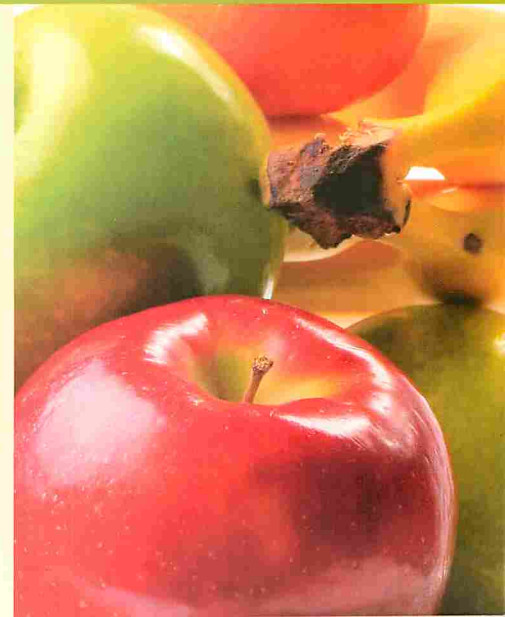
Wollen Sie Ihre Verdauungssäfte so richtig zum Fließen bringen? Essen Sie zwischen den Mahlzeiten (nicht nüchtern!) ab und zu einen Teelöffel Senf!

Wussten Sie schon, dass die Farben gelb, orange und rot sehr appetitanregend wirken? Wie wäre es mit einer roten Tischdecke, gelben Sets und orangefarbenen Servietten?

Ödeme

Wenn Sie unter Ödemen (Wassereinlagerungen) in Füßen, Beinen oder im Oberkörper leiden, sollten Sie salz- und natriumarm essen. Anderenfalls wird noch mehr Wasser im Körpergewebe zurückgehalten. Essen Sie vermehrt Obst und Gemüse. Beides enthält Kalium und andere Mineralstoffe, die dazu beitragen, das Gewebe

zu entwässern. Hilfreich kann es sein, die Beine mehrmals am Tag hochzulegen. Falls Sie Wassereinlagerungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber und klären Sie ab, ob für Sie eine salzarme Ernährung von Vorteil wäre.



Übelkeit und Erbrechen

Dazu kann es kommen, wenn Sie L-Dopa-Medikamente einnehmen. In manchen Fällen treten diese Beschwerden nur vorübergehend zu Beginn der Medikamenteneinnahme auf. Was könnte helfen? Zunächst gilt es, mit der L-Dopa-Medikation langsam zu beginnen und die Dosis vorsichtig zu steigern. Zusätzlich sollten Sie bei einer über einen längeren Zeitraum bestehenden Übelkeit und Erbrechen Magen und Darm untersuchen lassen. Neben Parkinson können Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes die Ursache der Beschwerden sein. Doch damit sind nicht alle Probleme gelöst. Vielleicht verspüren Sie Übelkeit, wenn Sie L-Dopa lange vor der Mahlzeit einnehmen. Trockene Kekse oder Kracker haben dann einen

neutralisierenden Effekt. Sie können Übelkeit verhindern, enthalten aber kein Eiweiß, das dem Medikament in die Quere kommen könnte. Dazu tragen auch leicht verdauliche, fettarme Speisen bei. Wie in allen Fällen gilt: Nehmen Sie kleine Portionen zu sich, auf mehrere Mahlzeiten verteilt. Verzichten Sie auf Speisen, die stark riechen. Auch dreimal 20 Tropfen Domperidon vor den Hauptmahlzeiten wirkt gegen Übelkeit.

Tipp bei Übelkeit

An einer frisch aufgeschnittenen Zitrone riechen, soll gut gegen Übelkeit sein.





Schluckstörungen

Wir schlucken bis zu 2000 Mal am Tag und denken nicht darüber nach, wie kompliziert der Schluckvorgang an sich eigentlich ist. Daran beteiligt sind eine große Anzahl verschiedener Muskeln und Nerven. Der Schluckmechanismus kann durch Parkinson und auch verschiedene andere Erkrankungen gestört werden.

Parkinson beeinflusst den Schluckvorgang

Ebenso wie Parkinson Einfluss nimmt auf das Muskel- und Nervenspiel Ihrer Gliedmaßen, wird die Funktionsfähigkeit der am Schlucken und Sprechen beteiligten „Instrumente“ wie Lippen,

Zunge, Gaumen oder Rachen in Mitleidenschaft gezogen. Vielleicht bemerken Sie, dass Sie die Lippen nicht mehr so fest schließen können wie früher oder dass Sie nicht mehr so kraftvoll kauen. Schon durch diese kleinen Veränderungen kann der Nahrungstransport im Mund beeinträchtigt werden.

So kann es bereits bei der Formung der zerkauten Nahrung im Mund zu Störungen kommen, da die Kiefer weniger kräftig mahlen und die Beweglichkeit und Kraft der Zunge nachlassen. Die Nahrung verbleibt dadurch zu lange im vorderen Mundbereich, kann nicht in den hinteren Bereich transportiert werden, sodass der Schluckreflex zu spät oder gar nicht ausgelöst wird. Als Folge läuft dann häufig die Nahrung oder Flüssigkeiten in den Rachen, ohne dass bewusst abgeschluckt wird.

Normalerweise wird dadurch sofort ein Hustenreflex ausgelöst, der jedoch aufgrund der parkinson-spezifischen muskulären Einschränkungen oft nicht stark genug ist, um die Speisereste rückstandsfrei abzu husten. Es kann daher passieren, dass Speichel, Nahrung oder Flüssigkeit in die Atemwege und damit in die Lunge gelangen (Aspiration). Wenn aspirierte Nahrung tiefer in die Verästelungen der Lunge rutscht, kann sie dort eine Lungenentzündung verursachen.



Nicht nur der Genuss leidet

Viele Menschen, die Probleme mit dem Schlucken haben, genießen das Essen nicht mehr wie früher, haben Angst vor dem Verschlucken oder schämen sich, vor anderen zu essen. Da Essen und Trinken oft nur noch als notwendiges Übel betrachtet wird, besteht die Gefahr einer Mangelernährung mit Gewichtsverlust oder einer Austrocknung.

Abgesehen von den gesundheitlichen Risiken ziehen Schluckstörungen oft Einschränkungen im sozialen Leben nach sich. Viele Menschen entziehen sich lieber einer Essenseinladung als, ihrer Meinung nach, unangenehm aufzufallen.

Informieren Sie bei den ersten Anzeichen einer sich anbahnenden Schluck-

störung so früh wie möglich Ihren Arzt, der Sie dann zu einem auf Schluckstörungen spezialisierten Logopäden überweisen kann. Dieser wird Ihnen verschiedene Übungen und Schlucktechniken zeigen, die Ihnen im Alltag helfen, wieder mit mehr Freude zu essen und zu trinken. Darüber hinaus informiert er Sie über unterschiedliche Möglichkeiten der Nahrungszubereitung, die das Schlucken vereinfacht und den Einsatz spezieller Ess- und Trinkhilfen.

Darauf sollten Sie bei der Nahrungszubereitung achten

Wenn Sie unter Schluckproblemen leiden, sollten Sie bei der Zubereitung Ihrer Nahrung vor allem auf ihre Beschaffenheit (Konsistenz) achten. So gibt es bestimmte Nahrungsmittel, die häufiger zum Verschlucken führen.

Vorsicht bei:

- Körner- oder schalenhaltigem Brot
- Knäckebrot
- faserigen Speisen
- klebriger Schokolade

Problematisch sind ebenfalls alle

Mischkonsistenzen, d. h. flüssiges und festes gemischt, wie beispielsweise:

- Joghurt mit Fruchtstücken
- Quark mit Schnittlauch
- Müsli mit Milch
- Suppen mit Einlage
- Kekse mit Schokoladen- oder Nussstückchen

Bevor Sie trinken, muss die Nahrung komplett geschluckt sein. Wasser ohne Kohlensäure, milde Kräutertees oder stark verdünnte Obstsafts sind weniger aggressiv und führen beim Verschlucken nicht zu weiteren Komplikationen in den Atemwegen. Meiden Sie daher nach Möglichkeit säureintensive Fruchtsäfte oder Kaffee.

Was das Schlucken erleichtert

Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Der Speichel enthält Verdauungsenzyme. Langsames und gründliches Kauen verhindert nicht nur, dass Sie sich verschlucken, es erleichtert

den Enzymen zudem, sich unter die Nahrung zu mischen und die entsprechenden Stoffe aufzuschließen. Weil gründliches Kauen schwerfallen kann, ist es wichtig, dass Sie sich Zeit lassen für die Mahlzeiten. Zerteilen Sie sie in kleine Portionen und versuchen Sie jeden einzelnen Bissen zu genießen.

Sitzen Sie beim Essen und Trinken aufrecht auf einem stabilen Stuhl, nah am Tisch. Die Füße sollten guten Kontakt zum Boden halten. Nach dem Schlucken dürfen Sie sich kräftig räuspern oder husten und „trocken“ nachschlucken. Bleiben Sie noch etwa 20 Minuten sitzen.



Essregeln auf den Punkt gebracht

- Die mit den Therapeuten erarbeitete Sitz- und Kopfhaltung einnehmen, aufrecht sitzen.
- Beim Essen möglichst nicht sprechen.
- In Ruhe essen und sich genügend Zeit lassen.
- Nur kleine Bissen und Schlucke nehmen.
- Gut kauen, den Mund beim Schlucken schließen und den Kopf beim Schlucken leicht vorbeugen.
- Nach jedem Schluck Tasse oder Glas abstellen und eine kurze Pause einlegen.
- Der Mund muss leer sein, bevor eine neue Portion eingenommen wird.
- Sind nach dem Schlucken noch Speisereste im Mund, dann ein- bis mehrmals nachschlucken.
- Nach dem Essen mindestens 20 Minuten sitzen bleiben.
- Von besonderer Bedeutung ist die regelmäßige Mundpflege. So wird verhindert, dass Nahrungsreste in der Mundhöhle zurückbleiben.





Begleiterkrankungen – Darauf sollten Sie achten

Herz-Kreislauf- Erkrankungen und Diabetes

Wenn Ihnen nicht nur der Morbus Parkinson, sondern auch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung „zu schaffen macht“, denken Sie vor allem daran, unbedingt folgende Risikofaktoren zu minimieren:

- Stress
- Rauchen
- Alkohol
- Übergewicht
- Ungesunde Ernährung: fettreich mit zu vielen tierischen Lebensmitteln

Versuchen Sie, die tägliche Fettzufuhr zu vermindern, insbesondere die der gesättigten Fettsäuren und des Cholesterins. Diese führen auf Dauer zu Ablagerungen in den Gefäßen und machen diese sozusagen unelastisch, was letztendlich zu Schlaganfall oder

Herzinfarkt führen kann. Als Hauptregel gilt deshalb, nicht zu viel an tierischen Fetten, sondern eher Fette mit ungesättigten Fettsäuren zu sich zu nehmen.

Ernähren Sie sich ausgewogen und halten Sie sich auf jeden Fall an folgende Regeln:

- Essen Sie bunt, d. h., Obst und Gemüse unterschiedlichster Farben, da natürliche Farbstoffe Antioxidantien sind und die Zellen schützen. Möglichst frisch geerntet enthält Obst und Gemüse die größte Menge an sekundären Pflanzenstoffen und verfügt so über die beste Zellschutzfunktion. Am besten, Sie gehen nach der Jahreszeit einkaufen.
- Um den Heißhunger nicht zu fördern, verzichten Sie auf Obst als Zwischenmahlzeit, nehmen Sie

Obst lieber als Nachspeise zu sich. Ihr Blutzuckerspiegel steigt dann langsamer an.

- Omega-3-Fettsäuren, vor allem die der Kaltwasserfische, machen die Gefäße geschmeidig. Je höher also der Anteil dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren in den Zellen ist, desto niedriger ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Essen Sie daher so oft wie möglich Fisch. Auch Nüsse, Samen, Olivenöl und Rapsöl sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Hülsenfrüchte sind gute Lieferanten von ungesättigten Fettsäuren; diese sind fast so gut wie die mehrfach ungesättigten.
- Wenn es Ihnen möglich ist, nehmen Sie täglich nur drei Hauptmahlzeiten zu sich, warten Sie zwischen den Mahlzeiten fünf Stunden. In dieser Zeit sinkt der Insulinspiegel und Fett wird abgebaut.

- Um auch die Fettverbrennung nachts anzuregen, verzichten Sie aufs Essen am späten Abend.

- Und nicht vergessen: trinken, trinken, trinken! Am besten Wasser, das füllt den Magen mit null Kalorien!

Sie sehen schon, auch eine herzgesunde Ernährung weicht nicht von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ab und erfüllt gleichzeitig alle Anforderungen an eine diabetes-gerechte Ernährung.

Sollten Sie von Diabetes mellitus betroffen sein, achten Sie zudem bitte darauf, dass Ihre tägliche Zufuhr an Zucker nicht mehr als 50 Gramm beträgt und verwenden Sie zuckerreiche Getränke und/oder Traubenzucker nur, um eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu behandeln.



Osteoporose

Viele Menschen mit Parkinson leiden gleichzeitig an Osteoporose, dem sogenannten Knochenschwund. Dies kann eine rein altersbedingte Begleiterscheinung sein. Nach neueren Untersuchungen könnte es jedoch auch direkte Zusammenhänge zwischen der Osteoporose und Parkinson geben. Da die für die Parkinson-Krankheit typischen Einschränkungen in der Beweglichkeit zu einer erhöhten Sturzgefahr führen, bildet eine begleitende Osteoporose ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche.

Bei der Behandlung der Osteoporose spielt das Kalzium eine herausragende Rolle. Kalzium ist ein wichtiger Bestandteil unserer Knochen. Es wird in die Knochen eingelagert, um sie stark zu machen. Deshalb und auch weil der Körper an jedem Tag eine gewisse

Menge Kalzium über den Urin sowie über Haut und Haare ausscheidet, wird aus Ernährungssicht eine kalziumreiche und knochenfreundliche Kost empfohlen.

Günstig: Kalziumreich und eiweißarm

Ein Mensch braucht ca. 1.000 bis 1.500 Milligramm Kalzium am Tag. Es sollte über den ganzen Tag verteilt aufgenommen werden.

Hauptlieferanten von Kalzium in unserer Ernährung sind vor allem:

Gemüse, wie Broccoli, Fenchel, Sellerie, Porree und Grünkohl gelten als die wichtigsten Kalziumspender.



Obst, wie Zitrusfrüchte, Kiwis und Beerenobst liefern nicht nur viel Vitamin C, sondern auch Kalzium.

Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir und Käse (bevorzugt Hart- und Schnittkäse).

Auf der anderen Seite sind Milchprodukte aber auch große Eiweißspender und sollten deshalb von Ihnen nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Zuviel Eiweiß kann nämlich die Wirkung der bei Parkinson verabreichten Medikamente verschlechtern. Auch wenn die Kombination von Parkinson und Osteoporose zu einigen Überschneidungen hinsichtlich der Ernährungsempfehlungen führt: Mit unserem heutigen Lebensmittelangebot können auch Sie eine kalziumreiche und dennoch eiweißarme Ernährung für sich gut zusammenstellen.

Mineralwasser als Alternative

Als eiweißfreie, aber kalziumreiche Alternative bietet sich zusätzlich ein angereichertes Mineralwasser an. Da dem Körper täglich ca. zwei Liter an Flüssigkeit zugeführt werden sollten, können Sie mithilfe eines geeigneten Mineralwassers auf leichte Art und Weise auch reichlich Kalzium aufnehmen. Die Menge daran ist aus-

reichend, wenn das Mineralwasser ca. 300 bis 500 Milligramm Kalzium pro Liter enthält (erkennbar über das Flaschenetikett, auf dem die genaue Zusammensetzung des Wassers vermerkt ist).

Vorsicht bei Phosphaten

Ein kritischer Punkt ist der Umgang mit den sogenannten Phosphaten (Salz der Phosphorsäure): Für den Kalzium-Stoffwechsel ist es besser, wenig Phosphate aus der Nahrung aufzunehmen. Das heißt: Zurückhaltung gegenüber Fertiggerichten, Cola und Limonaden, Fleisch und Wurst.

Kalzium braucht Vitamin D

Damit der Körper das Kalzium in die Knochen einlagern kann, benötigt er Vitamin D, das von ihm selbst produziert wird. Dazu wird die Unterstützung durch Bestrahlung mit ultraviolettem (UV-) Licht benötigt. Ein 30-minütiger Aufenthalt im Freien mit unbedecktem Kopf und unbedeckten Armen genügt bereits. Falls dies nicht möglich ist, kann Vitamin D auch in Form von Medikamenten in ausreichender Menge bereitgestellt werden. Der wichtige Wirkstoff ist allerdings auch in tierischen Nahrungsmitteln wie Eiern, Milch oder Fisch enthalten.





Zum Nachtisch



Das sind eine Menge Tipps und Ratschläge. Gesunde Menschen müssen sich darüber zunächst keine Gedanken machen, obwohl auch sie von solchen Verhaltensregeln profitieren können. Wer als gesunder Angehöriger auch diese Regeln befolgt, muss es nicht schweren Herzens tun. Er sollte die Chance erkennen, die diese Form der Solidarität innerhalb der Familie mit sich bringt. Ernährung ist bei der

Parkinson-Krankheit ein zentrales Thema, das Betroffene und ihre Familien täglich beschäftigt und auch beschäftigen soll.

Das Wissen um die Wechselwirkung von Medikamenten, Ernährung, Ernährungsgewohnheiten und Nahrungszubereitung kann Ihre Lebensqualität steigern und den Umgang mit Begleitbeschwerden positiv beein-

flussen. Dabei können Genuss und Freude beim Essen erhalten bleiben. Vielleicht entdecken Sie sogar neue Genüsse. Die Broschüre sollte Sie auf den Geschmack bringen.

Guten Appetit!

Impressum

Herausgeber

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)
Bundesverband
Moselstraße 31
41464 Neuss
www.parkinson-vereinigung.de

Konzeption und Text

klarigo –
Verlag für Patientenkommunikation oHG
Patricia Martin, Kim Zulauf
Bergstraße 106 a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Text

Bernd Sterzelmaier

Text und wissenschaftliche Beratung

Gabriele Staudte, Parkinson-Fachklinik Ichenhausen

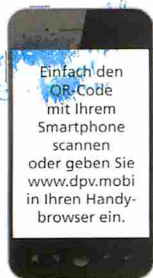
Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Quelle Fotos: Titel+ Schmutztitel, S. 36 ©Daniel Etzold - Fotolia.com; S.6 ©Lilo Kapp_pixelio.de; S. 9 ©FotograficaBasica - istockphoto .com; S. 10 ©Q.pictures_pixelio.de; S. 12 ©Reiner Rosenwald_pixelio.de; S. 17 ©Suti | Dreamstime.com; S. 19 ©Ida Henschel; S. 20 ©tycoon101- Fotolia.com; S. 21©Andreas Morlok_pixelio.de; S. 23© Dudarev Mikhail_shutterstock.com; S. 24 ©maria_a_photocase.com; S. 25 ©fotostudio farbrausch; S. 27 ©Ariane Lohmar/Shotshop.com; S. 29 ©vandalay / photocase.com; S. 30 ©Günter Havlena_pixelio.de ; S. 31 ©Gortincoiel / photocase.com; S.33 ©Irina Schmidt - Fotolia.com; S. 35 ©Petra Bork_pixelio.de



zertifiziert
von der
**STIFTUNG
GESUNDHEIT**



Einfach den
QR-Code
mit Ihrem
Smartphone
scannen
oder geben Sie
www.dpv.mobi
in Ihren Handy-
browser ein.



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Mit freundlicher Unterstützung der

TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

klarigo
Verlag für Patientenkommunikation eHG