



Morbus Parkinson

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Parkinson-Krankheit gehört zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Es gibt keine spezielle Parkinson-Diät, jedoch ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Verlauf der Erkrankung kann so günstig beeinflusst und einige Symptome gemindert werden.

Dopaminmangel

Parkinson ist eine langsam voranschreitende chronische Erkrankung, bei der ein Mangel an Dopamin im Körper zu neurologischen Störungen führt. Um den Dopamin-Mangel im Körper auszugleichen, nehmen Sie mehrmals täglich ein Medikament (z. B. Levopar, Madopar) mit dem Wirkstoff Levodopa (L-Dopa) ein.

L-Dopa ist ein großer Eiweißbaustein (Aminosäure), welcher mit den Eiweißen aus der Nahrung konkurriert. Das bedeutet, dass die Wirkung des L-Dopa haltigen Medikaments bei gleichzeitiger Aufnahme eiweißhaltiger Speisen vermindert werden kann.

Jedoch ist aufgrund der Erkrankung eine eiweißreiche Ernährung besonders wichtig.

Deswegen sollten die Medikamente mindestens 30 min vor den Mahlzeiten oder 60 - 90 min nach den Mahlzeiten eingenommen werden.

Wenn die Medikamenteneinnahme ohne Essen Übelkeit verursacht, kann das Medikament mit einem kleinen Imbiss eingenommen werden.

Praxisempfehlungen:

- Bereits in frühen Stadien der Erkrankung besteht ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung und Gewichtsverlust, deshalb wird empfohlen, den Ernährungsstatus regelmäßig überprüfen zu lassen.
- Das Körpergewicht sollte in Abständen von 3 Monaten kontrolliert werden sofern die Parkinsonerkrankung stabil ist.
- Bei Veränderungen der Vigilanz, Fortschreiten des Krankheitsstadiums und Gewichtsverlust sollte das Körpergewicht genau festgehalten und mindestens einmal monatlich kontrolliert werden.
- Eine Supplementierung mit Vitamin D und eine ausreichende Calciumaufnahme sollten gewährleistet werden, um das Risiko für Osteoporose und Frakturen zu verringern.
- Im Verlauf der Krankheit kann es zur Dysphagie (Schluckstörungen) kommen, daher kann es sinnvoll sein schon im Anfangsstadium der Krankheit ein Dysphagiescreening und -assessment durchführen zu lassen, da Sie so möglicherweise Folgeprobleme und psychosozialen Stress durch physische Veränderungen des Schluckvorgangs verhindern oder verzögern können.
- Bei Schluckstörungen sollten Sie krümelige oder faserige Speisen vermeiden. Achten Sie auf weiche, mundgerechte Lebensmittel wie Kartoffelpüree, Teewurst, Quarkspeisen oder Puddings. Gegebenenfalls können konsistenzveränderte Nahrung und Andickungsmittel für eine sichere Flüssigkeits- und Energiezufuhr sinnvoll sein.
- Kommt es während der Behandlung mit Levodopa zu motorischen Fluktuationen, sollte eine Umverteilung der täglichen Proteinzufuhr erwogen werden. Bei einer „Protein-Umverteilung“ sollte der größte Teil der täglichen Eiweißzufuhr während des medikationsfreien Intervalls aufgenommen werden, also z. B. abends.
- Um die Lebensqualität zu verbessern und Obstipation (Verstopfung) vorzubeugen, ist auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr (mindestens 30 g/Tag) sowie auf eine ausreichende Trinkmenge (mindestens 1500 ml täglich) zu achten.
- Bevorzugen Sie 6–8 kleine Mahlzeiten am Tag. Damit fällt es leichter, den Energiebedarf zu decken.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1