



Morbus Parkinson

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Parkinson-Krankheit gehört zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Es gibt keine spezielle Parkinson-Diät, jedoch können Sie durch eine ausgewogene Ernährung den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflussen und einige Symptome reduzieren.

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 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.

Aufgrund der Erkrankung ist jedoch eine eiweißreiche Ernährung besonders wichtig.

Deswegen sollten Sie Ihre Medikamente mindestens 30 min vor den Mahlzeiten oder 60 - 90 min nach den Mahlzeiten einnehmen.

Wenn die Medikamenteneinnahme ohne Essen bei Ihnen Übelkeit verursacht, kann das Medikament mit einer kleinen und möglichst eiweißarmen Zwischenmahlzeit eingenommen werden – z. B. Apfelmus, Kartoffelpüree oder Hefegebäck.

Praxisempfehlungen:

- → Bereits in frühen Stadien der Erkrankung besteht ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung und Gewichtsverlust, deshalb wird empfohlen, Ihren Ernährungsstatus regelmäßig überprüfen zu lassen.
- → Ihr Körpergewicht sollte in Abständen von 3 Monaten kontrolliert werden, sofern die Parkinsonerkrankung stabil ist.
- → Bei Fortschreiten Ihrer Erkrankung oder Gewichtsverlust sollten Sie Ihr Körpergewicht wöchentlich messen und aufschreiben.
- → Eine Supplementierung mit Vitamin D und eine ausreichende Calciumaufnahme sollten gewährleistet werden, um das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche zu verringern.
- → Im Verlauf der Krankheit kann es zur Schluckstörungen (Dysphagie) 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. Die Diagnostik und Therapie von Schluckstörungen führen Logopäden durch.
- → Bei Schluckstörungen sollten Sie krümelige oder faserige Speisen vermeiden. Verzehren Sie weiche Lebensmittel wie Kartoffelpüree, Teewurst, Quarkspeisen oder Puddings. Gegebenenfalls können konsistenzveränderte Nahrung und Andickungsmittel für eine sichere Flüssigkeits- und Energiezufuhr sinnvoll sein.
- → Treten bei Ihnen während der medikamentösen Behandlung Phasen mit guter und schlechter Beweglichkeit auf, sollte der größte Teil der täglichen Eiweißzufuhr während des medikationsfreien Intervalls aufgenommen werden, also z. B. abends.
- → Um die Lebensqualität zu verbessern und Verstopfungen 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 und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/1