

## WEITERE BROSCHÜREN ZUM THEMA PARKINSON

Bei DESITIN können Sie weitere  
Patientenbroschüren bestellen.

Bitte kreuzen Sie das gewünschte Thema an:

- Nr. 1 Die Parkinson-Krankheit (213041)
- Nr. 2 Medikamenteninduzierte Psychose (213038)
- Nr. 3 Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit (213039)
- Nr. 4 Überbewegungen und Wirkungsschwankungen (213040)
- Nr. 5 Depression und Angst (213037)
- Nr. 6 Veränderung der Hirnleistung (213042)
- Nr. 7 Operationen (213072)
- Nr. 8 Verhaltensänderungen (213073)
- Nr. 9 Störungen des Magen-Darm-Bereichs (213074)
- Nr. 10 Urologische Probleme (213075)
- Nr. 11 Parkinson-Symptome durch Medikamente (213100)
- Nr. 12 Tiefe Hirnstimulation (213114)
- Nr. 13 Arzneimittel-Interaktionen (213116)
- Nr. 14 Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe (Ödeme) (213135)
- Nr. 15 Wohnraumgestaltung (213142)
- Nr. 16 Der Parkinson-Patient und seine Angehörigen (213148)
- Nr. 17 Bewegung und Sport bei Morbus Parkinson (213150)
- Nr. 18 Ernährung bei Morbus Parkinson (213154)
- Nr. 19 Gebeugte Körperhaltung bei Morbus Parkinson (213163)
- Nr. 20 Gangstörung bei Morbus Parkinson (213165)
- Nr. 21 Sprechstörungen bei Morbus Parkinson (213168)

[www.desitin.de](http://www.desitin.de)



PRAXISSTEMPEL



# 18



## ERNÄHRUNG

bei Morbus Parkinson

Patienteninformation

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen einen kurzen Überblick über das Thema „Ernährung und Parkinson“. Wir hoffen, dass diese Broschüre zur Aufklärung über dieses Thema beiträgt und für Sie als Patient oder Angehöriger hilfreich ist.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren behandelnde/n Arzt/Ärztin.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,  
Ihr DESITIN Team sowie

**Prof. Dr. med. Dirk Voitalla**  
Neurologische Klinik der Ruhr-Universität  
St. Josef-Hospital

E-Mail: [dirk.woitalla@ruhr-uni-bochum.de](mailto:dirk.woitalla@ruhr-uni-bochum.de)

## Einführung

Die Diagnose einer chronischen Krankheit bedeutet für die meisten Menschen einen gravierenden Einschnitt in ihr Leben. Es ist verständlich, dass die Betroffenen nach Möglichkeiten suchen, den Verlauf der Krankheit günstig zu beeinflussen. Aus den Gesprächen mit Patienten ist zu erfahren, dass neben der allgemeinen Lebensführung das Thema Ernährung dabei eine große Rolle spielt. Die vorliegende Broschüre soll einige Fragen zum Thema Ernährung bei Parkinson beantworten und einen Leitfaden für den Umgang mit Nahrung und Ernährung geben. Natürlich wird die Lektüre nicht alle Fragen beantworten können. Sie ist als Hilfestellung gedacht und mag zu einem kritischen Nachdenken über die eigenen Gewohnheiten anregen. Ich habe mich bemüht, das Thema sachlich und mit einfachen, verständlichen Worten darzustellen. Gleichzeitig möchte ich die Angaben wissenschaftlich fundiert wiedergeben. Viele Fragen der Ernährung im Zusammenhang mit der Parkinson-Erkrankung sind noch nicht durch zuverlässige Studien abgesichert, dies wird im Text berücksichtigt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Broschüre und einige Anregungen für den Genuss eines wichtigen Aspekts des Lebens.

**Prof. Dr. med. Dirk Voitalla**



## Gesunde Ernährung – einige Grundregeln

Die Ernährung gehört neben der körperlichen Aktivität und dem Nikotinkonsum zu den beeinflussbaren Faktoren der Gesundheit. Gleichzeitig ist jeder Einzelne für die Maßnahmen der Lebensführung verantwortlich und weiß um die Schwierigkeiten, die damit einhergehen.

Die Nahrungsaufnahme gehört zu den primären Bedürfnissen des Menschen und wird von einem primitiven Trieb gesteuert, dem Hunger. In den westlichen Gesellschaften müssen die meisten Menschen heute keinen Hunger mehr leiden, trotzdem hat dieser Hungertrieb dafür gesorgt, dass wir zur Vermeidung rechtzeitig nach Nahrung suchen. Diesen Zustand nennen wir Appetit. Sich gegen diesen Trieb zu stemmen, ist verständlicherweise schwierig und erfordert Selbstdisziplin, zu der wir oft nicht in der Lage sind.

### Gewohnheiten überdenken

Der Einschnitt, den die Diagnose einer chronischen Erkrankung für das Leben mit sich bringt, wird oft als „Anfang vom Ende“ empfunden. Dabei können wir für viele Krankheiten heute feststellen, dass der medizinische Fortschritt und die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten das Bild vieler Krankheiten verändert haben. Von vielen Patienten wird der Zeitpunkt der Diagnose rückblickend als tiefer Einschnitt bezeichnet, der zu einem kritischen Nachdenken über das bisherige Leben und die Zukunft Anlass gab.

Oft ist dieser Zeitpunkt der Ausgangspunkt einer Änderung der Lebensweise. Er birgt die Möglichkeit, die Prioritäten im Leben neu zu ordnen. Insofern ist die Diagnose einer chronischen Krankheit auch die Chance für ein bewussteres Leben und damit einen Neuanfang.

### Die Mischung macht's

Ungesunde Ernährung hat nur begrenzt etwas mit dem Körpergewicht zu tun. Auch normalgewichtige Menschen können sich schlecht ernähren. Gesunde Ernährung bezieht sich weniger auf die Menge der aufgenommenen Nahrung, als vielmehr auf die Zusammensetzung der Ernährung. Dabei steht die Nahrungsaufnahme mit der körperlichen Aktivität in einem Gleichgewicht, ein Umstand der bei der Parkinson-Erkrankung besonderes Gewicht erhält. Unsere Ernährungsgewohnheiten verfestigen sich im Kindes- und frühen Erwachsenenalter. Die Parkinson-Erkrankung tritt typischerweise im höheren Lebensalter auf, somit stellt die Änderung der Ernährungsgewohnheiten eine große Herausforderung dar.



## Veränderungen im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Fähigkeit, Nahrung aus dem Darm aufzunehmen und sie zu verstoffwechseln. Gleichzeitig verliert der Körper zunehmend Nahrungsbestandteile über die Nieren, deren Filterfunktion für das Gleichgewicht an Elektrolyten im Körper eine ganz besondere Bedeutung hat. Insofern bringt das Altern einige ungünstige Faktoren mit sich, so dass die nachlassenden inneren Regulationsmechanismen den äußeren Faktoren eine größere Bedeutung geben. Körperliche Aktivität und Veränderungen der Nahrungszusammensetzung haben demzufolge im höheren Lebensalter stärkere Auswirkung auf die Gesundheit als in der Jugend.

Aus diesen allgemeinen Bemerkungen lassen sich einige Grundregeln für die Ernährung ableiten:

### Die Ernährung

- sollte energiebalanziert und kalorienbegrenzt sein
- sollte ausreichend Nährstoffe enthalten
- sollte einen niedrigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Zucker enthalten
- sollte natriumarm sein
- sollte ballaststoffreich sein

Die Kalorienmenge sollte in Abhängigkeit vom Alter und der körperlichen Aktivität zwischen 2000 Kalorien pro Tag beim körperlich inaktiven und 2800 Kalorien pro Tag beim körperlich aktiven Mann liegen. Bei Frauen werden Kalorienmengen zwischen 1600 Kalorien pro Tag und 2200 Kalorien pro Tag empfohlen, wobei sich diese Menge im höheren Lebensalter etwas reduziert. Die körperliche Aktivität ändert sich im höheren Lebensalter, die Aufnahme von Nährstoffen bleibt gerade wegen dieser verminderten Aktivität wichtig, um die Funktion von Knochen, Muskeln und der inneren Organe zu erhalten. Zu diesen Nährstoffen zählen Mineralien wie beispielsweise Kalzium, Vitamine und Proteine, aber auch Fette, Kohlenhydrate und Wasser. Bei der Aufnahme von Fetten sollte insbesondere auf den Verzehr sogenannter ungesättigter Fette geachtet werden. Dabei gilt als Merkregel, dass die tierischen Fette vorwiegend aus gesättigten Fetten und die pflanzlichen aus ungesättigten Fetten bestehen.

<b>Kalzium</b>	1200 mg
<b>Vitamin D</b>	600 IE* Erwachsene bis 70. Lebensjahr 800 IE* Erwachsene über 70. Lebensjahr
<b>Vitamin B12</b>	2,4 Mikrogramm

Empfohlene tägliche Aufnahme ausgewählter Vitamine und Mineralien

Quelle: National Institute of Health

\* IE: internationale Einheiten



Der Natriumgehalt der Nahrung hat wesentliche Auswirkungen auf den Elektrolythaushalt des Körpers. Natrium ist ein Elektrolyt, welches beispielsweise in Kochsalz enthalten ist. Hohe Mengen an Natrium führen zu einem Anstieg des Blutdrucks. Während die Regel einer natriumarmen Ernährung für die Normalbevölkerung gilt, ist zu bedenken, dass die Parkinsonmedikamente zu einem Abfall des Blutdrucks führen können. Aus diesem Grund muss im Einzelfall von der Regel einer natriumarmen Ernährung abgewichen werden. Das Vorgehen muss im Einzelfall mit dem Arzt besprochen werden.

### Ballaststoffe helfen der Verdauung

Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich viele Funktionen des Körpers. Dies trifft in besonderem Maße auf die Verdauungstätigkeit zu. In der Folge tritt Verstopfungsneigung (Obstipation) auf, die sich durch eine Verminderung der Stuhlfrequenz zeigt. Um dieser Verstopfungsneigung entgegen zu wirken, ist die Aufnahme einer ballaststoffreichen Ernährung sinnvoll. Ballaststoffe werden vom Körper nicht verdaut, nehmen aber im Darm durch Wasseraufnahme an Volumen zu und erhöhen somit den Druck auf die Darmwände – was wiederum für eine beschleunigte Verdauung sorgt. Dies trifft insbesondere für faserreiche pflanzliche Nahrungsmittel zu. Dazu zählen Gemüse, Getreide und Obst, die einen unterschiedlich hohen Anteil an Faserstoffen enthalten. Besonders faserreich sind Vollkornprodukte, die die faserreiche Hülle des Getreides beinhalten.

Ballaststoffarme Nahrungsmittel	Ballaststoffreiche Nahrungsmittel
Weißbrot, Croissant	Vollkornbrot, Leinsamenbrot
Kuchen, Torten	Vollkornkekse, Früchtebrot
Polierter Reis	Vollkornreis
Cornflakes	Müsli, Vollkornhaferflocken
Eis, Pudding	Rote Grütze, Obstsalat
Fleisch, Wurst, Käse	Tomaten, Gurken

Damit Ballaststoffe ihre beabsichtigte Wirkung entfalten, ist die gleichzeitige Aufnahme von Wasser erforderlich. Ausreichende Trinkmengen sind sehr wichtig, zumal im Alter das Durstgefühl als Indikator des Flüssigkeitshaushaltes wegfällt. Als Grundregel kann hierbei die Aufnahme von 2,5 l am Tag gelten, wobei im Einzelfall, z.B. bei Herzerkrankungen, davon abgewichen werden muss.



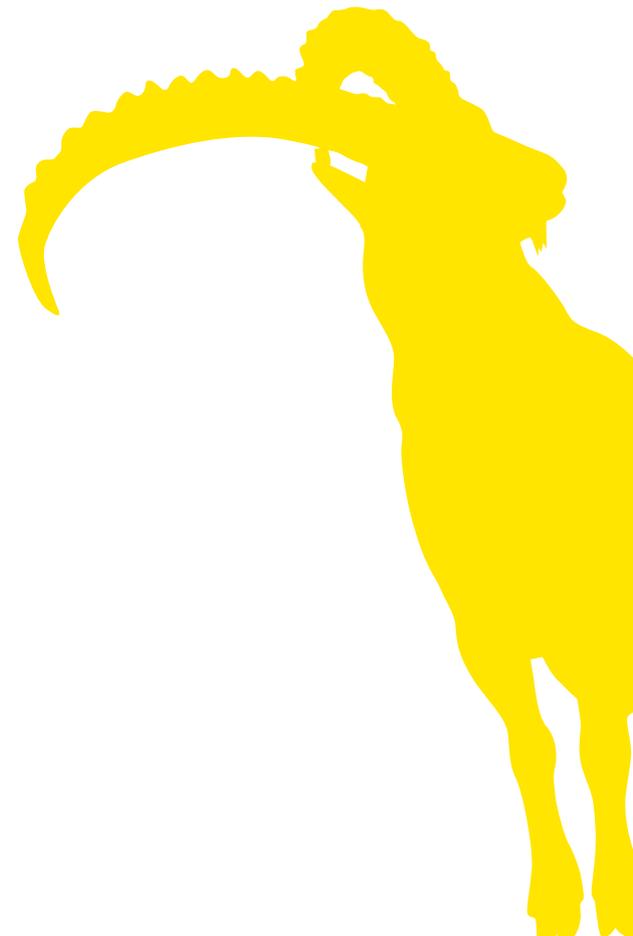
## **Spezielle Gesichtspunkte der Ernährung bei Parkinson-Patienten**

Die Parkinson-Erkrankung steht in einem Wechselspiel mit der Nahrungsaufnahme. Die meisten Medikamente werden über den Verdauungstrakt aufgenommen und treten mit der Nahrung in Wechselwirkung. Die Parkinson-Medikamente können zudem das Brechzentrum im Gehirn erregen, die Folge ist Appetitlosigkeit bis zur Übelkeit in Einzelfällen auch Erbrechen. Dieser Zustand ist vergleichbar mit einer Seekrankheit, er bessert sich in aller Regel einige Wochen nach Beginn der Therapie. Vorübergehend kann es notwendig sein, ein Mittel gegen Übelkeit zu verabreichen.

### **Den Zeitpunkt der Einnahme beachten**

Parkinson-Patienten müssen zusätzlich einige besondere Aspekte bei der Ernährung beachten. Die Aufnahme der Parkinson-Medikation geschieht in aller Regel über den Magen und wird daher durch die Nahrungsaufnahme beeinflusst. Insbesondere die Therapie mit L-Dopa ist hierdurch beeinflusst, da L-Dopa selbst eine Aminosäure ist. L-Dopa wird durch die Darmwand transportiert und konkurriert dabei mit anderen Aminosäuren aus der Nahrung. Eine eiweißreiche Ernährung hat aus diesem Grund einen negativen Effekt auf die Aufnahme des L-Dopa. Dieser Effekt ist für viele Patienten insbesondere nach dem Genuss von Fisch spürbar.

L-Dopa muss mit den gleichen Aminosäuren auch an der sogenannten Blut-Hirn-Schranke um die Aufnahme ins Gehirn konkurrieren, deshalb ist die Wirksamkeit von L-Dopa nach einer eiweißreichen Mahlzeit vermindert, selbst wenn die Tabletten vor dem Essen eingenommen werden. Der gemeinsame Transport von L-Dopa und den Aminosäuren über ein- und dasselbe Transportsystem ist der Grund für die Empfehlung, die Medikation mindestens eine halbe Stunde vor oder eine Stunde nach dem Essen einzunehmen.



## Medikamente möglichst vor dem Essen

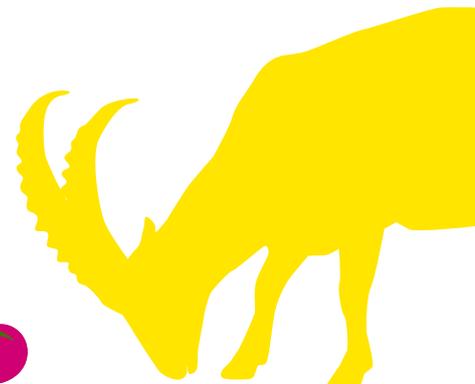
Ein zweites Problem ergibt sich aus der Beteiligung des Magen-Darm-Traktes bei der Erkrankung. Parkinson-Patienten weisen oft Jahre vor Ausbruch der Erkrankung eine Verzögerung der Darmtätigkeit auf und auch die Magenentleerung ist verzögert. Medikamente und Nahrung werden aus diesem Grund nur verlangsamt aus dem Magen in den Darm entleert. Gemeinsam mit der Nahrung verweilen auch die eingenommenen Medikamente zum Teil über Stunden im Magen, bevor sie ihre Wirkung entfalten. Steifigkeitsphasen trotz Einnahme der Medikamente sind die Folge und können insbesondere nach Einnahme einer fett- und kalorienreichen Mahlzeit beobachtet werden. Aus dieser Beobachtung leitet sich die Empfehlung ab, die Medikamente nach Möglichkeit eine halbe Stunde vor dem Essen einzunehmen und statt einer großen, lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu verspeisen. Zudem sollte die Nahrung immer mit ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden, um eine Durchmischung zu ermöglichen.

## Nach dem Essen: ruh'n oder 1000 Schritte tun

Leider gibt es bisher keine Medikamente, die die Magenentleerung beschleunigen, weshalb eine Einstellung auf diese krankheitsbedingten Faktoren unerlässlich ist. Leichte körperliche Aktivität, etwa in Form eines nicht anstrengenden Verdauungsspaziergangs kann sinnvoll sein, um den Magen beschleunigt zu entleeren. Leider führt starke körperliche Aktivität zum Gegenteil, weshalb die Belastung immer individuell festzulegen ist. Einigen Patienten reicht eine kurze körperliche Pause, z. B. in Form eines Mittagsschlafes, um die Steifigkeitsphase nach dem Essen zu überbrücken. Die schlechte Beweglichkeitsphase wird also „verschlafen“. Aber Vorsicht ist geboten, der Mittagsschlaf sollte nicht länger als 60 Minuten sein, da sonst keine ausreichende Müdigkeit in den Abendstunden besteht und eine Umkehrung von Schlaf- und Wachrhythmus entstehen kann.

## Gewichtskontrolle

Die Ausprägung der Parkinson-Erkrankung kann beim Überwiegen von Steifigkeit und Unbeweglichkeit mit einer verminderten Kalorienzufuhr einhergehen, weshalb in jedem Fall eine Kontrolle des Körpergewichts erfolgen sollte. Patienten, deren Krankheitsbild durch starkes Zittern gekennzeichnet ist, weisen häufig einen erhöhten Stoffwechselumsatz auf und verlieren durch die ständige Muskelaktivität an Gewicht. So hat letztlich auch die Krankheitsform Einfluss auf die Ernährung. Parkinson-Patienten haben durch die verminderte körperliche Aktivität und die Sturzgefahr ein erhöhtes Osteoporoserisiko und Risiko für Knochenbrüche. Aus diesem Grund ist neben regelmäßiger körperlicher Aktivität die Aufnahme von Vitamin D, K, Kalzium und Magnesium ganz besonders wichtig.



## Gute Ernährung für gute Perspektiven

Natürlich bewegt den Patienten die Frage, ob er durch seine Ernährung den Fortgang der Erkrankung beeinflussen kann. Zur Beantwortung dieser Frage wurden verschiedene Studien über den Einfluss von Vitaminen auf das Voranschreiten der Parkinson-Erkrankung durchgeführt. Keine Studie konnte einen Effekt von Nahrungsbestandteilen oder Vitaminen auf den Fortgang der Parkinson-Erkrankung nachweisen, weshalb eine Behandlung im eigentlichen Sinne durch eine gesunde Ernährung nicht möglich ist. Der Wert einer gesunden Ernährung liegt vielmehr in der Vermeidung von Begleiterkrankungen, wie beispielsweise Osteoporose, die durch die körperliche Inaktivität begünstigt werden. Daneben beeinflusst die Ernährung das Wohlbefinden ganz erheblich und hat Auswirkungen auf den Effekt der Medikamente.

Studien, die den Zusammenhang zwischen Kaffeegenuss, Rauchen und Vitamin B6 auf den Ausbruch der Erkrankung und bestimmte Krankheitskomplikationen untersuchen, lassen sich an bereits Erkrankten nicht nachvollziehen.

Die Konfrontation mit der Diagnose der Parkinson-Erkrankung stellt für viele Patienten einen Meilenstein in ihrem Leben dar, es liegt auch in der Verantwortung eines jeden selbst, mit diesem Schicksal verantwortungsvoll umzugehen. Die richtige Ernährung kann ein erster und wichtiger Schritt hierzu sein.

## Checkliste der wichtigsten Ernährungstipps bei Parkinson

- ausgewogene Ernährung
  - wenig (gesättigte) Fette
  - ausreichend Ballaststoffe
  - ausreichend Vitamine (D und K), Spurenelemente, Mineralien (Kalzium und Magnesium) und Proteine
  - ausreichend Flüssigkeit (mindestens 2,5l/Tag)
- Einnahme der Medikamente (insbesondere L-Dopa)  
30 Minuten vor dem Essen oder  
60 Minuten nach dem Essen
- leichte körperliche Aktivität oder Ruhepause nach dem Essen



# TIPPS

### Absender

- Praxis  
 Privatperson

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_



Bitte mit 0,45€  
freimachen.

DESITIN ARZNEIMITTEL GMBH  
Weg beim Jäger 214

22335 Hamburg