

Parkinson – Ernährungshinweise

Bisher gibt es keine Erkenntnisse, dass eine besondere Diät oder Ernährungsform den Verlauf der Parkinson-Krankheit beeinflusst. Dennoch sollten die Parkinson-Patienten bei ihrer Ernährung einige Punkte beachten, um eine ausgewogene Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Auf Kalorien muss nicht geachtet werden. Denn bei Parkinson-Patienten ist die Gefahr abzunehmen meist erheblich größer als die Gefahr zuzunehmen. Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Völlegefühl und Verstopfung sind typische Beschwerden die im Krankheitsverlauf auftreten können. Dabei benötigen Parkinson-Patienten gerade im fortgeschrittenen Stadium durch unwillkürliche Muskelbewegungen und -anspannung besonders viel Energie.

Aufgrund der verringerten Darmbewegung neigen viele Parkinson-Patienten zu Darmträgheit und Verstopfung. Achten Sie daher auf ballaststoffreiche Lebensmittel und trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Um auf die geplante Trinkmenge zu kommen, ist es hilfreich, schon morgens die Trinkration für den gesamten Tag an häufig aufgesuchten Stellen der Wohnung zurechtzustellen und regelmäßig zu den Mahlzeiten zu trinken. Auch kann das Abwechseln zwischen Getränken wie Kräuter- und Früchtetee, Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte und verdünnte Fruchtsäfte, Kaffee und schwarzen Tee das Trinkverhalten positiv unterstützen.

Neben Ballaststoffen und ausreichenden Mengen an Flüssigkeit helfen auch milchsäurehaltige Lebensmittel, wie Joghurt, Buttermilch und Kefir, die Darmträgheit zu reduzieren. Verstopfende Lebensmittel wie Schokolade, Kakao, hartgekochte Eier und Weißbrot sollten möglichst gemieden werden. Unterstützend wirken Bewegung wie tägliche Spaziergänge und Gymnastik sowie Ruhe beim Essen.

Auf ausgewogene Nährstoffversorgung sollte geachtet werden. Obst, Nüsse und Gemüse enthalten wichtige Vitamine, essentielle Fettsäuren sowie Antioxidantien und sollten daher nicht in dem Speiseplan fehlen. Milch und Milchprodukte enthalten Calcium, was wichtig für die Knochenstabilität ist.

Vorsicht ist allerdings bei eiweißreicher Kost und gleichzeitiger Einnahme bestimmter Medikamente geboten: Bei einigen der Medikamente, die als Tablette verabreicht werden, kann eine eiweißreiche Mahlzeit den Wirkungseintritt verzögern oder deren Wirksamkeit verringern.

Weitere Informationen zu den möglichen Wechselwirkungen sind den jeweiligen Medikamentenbeipackzetteln zu entnehmen oder beim Arzt, bzw. Apotheker zu erfragen.

Tipps in Kürze

- Nehmen Sie 6 bis 8 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ein.
- Schmecken und genießen Sie das Essen. Würzen Sie ggf. nach, wenn der Geschmack zu fade ist.
- Nehmen Sie sich für das Essen Zeit und legen Sie während der Mahlzeit kleinere Pausen ein.
- Nehmen Sie kleine Speisemengen in den Mund und kauen Sie gründlich.
- Bei Schluckstörungen sollten Sie krümelige oder faserige Speisen (hartgekochte Eier, zähes Fleisch) vermeiden ebenso wie Speisen mit einer Mischkonsistenz (z. B. Eintöpfe oder Suppe mit Einlagen).
- Esshilfen wie rutschfeste Teller und Besteck mit speziellen Griffen erleichtern das selbstständige Essen.
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche Gemüsesorten (Möhren, Kürbis, Fenchel, Kartoffeln).
- Vermeiden Sie schwer verdauliche oder blähende Speisen (Hülsenfrüchte, Kohl, sehr scharfe oder sehr fettreiche Speisen).
- Trinken Sie ausreichende Mengen (1,5 bis 2 Liter am Tag).
- Ballaststoffreiche Kost (Kleie, Haferflocken, Trockenfrüchte, frisches Obst und Gemüse) sollte im Speiseplan nicht fehlen.
- Regelmäßige körperliche Bewegung (z. B. ein täglicher Spaziergang) hält fit und unterstützt die Darmtätigkeit.

KONTAKT

Chefarzt Christian Triebel
Klinik für Geriatrie und Neurogeriatrie
Ev. Krankenhaus Mülheim
Tel. 0208 309-2604
christian.triebel@evkmh.de

Chefarzt Sergej Birkheim
Klinik für Geriatrie
Ev. Krankenhaus Oberhausen
Tel. 0208 881-1311
sergej.birkheim@eko.de