

Tipps rund ums Essen

Achtung Eiweiß

Die Eiweißbausteine aus der Nahrung sind L-Dopa sehr ähnlich und werden daher über die gleichen Transporter ins Blut aufgenommen. Wenn nun sehr viel Eiweiß im Körper transportiert werden muss, hat L-Dopa das Nachsehen und gelangt nicht (rechtzeitig) ins Gehirn. Die L-Dopa-Einnahme sollte deshalb mindestens 15–30 Minuten vor einer eiweißhaltigen Mahlzeit stattfinden oder 1–1,5 Stunden danach. Am besten nimmt man eiweißreiche Speisen (z. B. Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier, Nüsse) am Abend zu sich.

Ballaststoffe gegen Verstopfung

Weil die Muskulatur im Magen-Darmtrakt weniger beweglich ist, kommt es bei Parkinson häufig zu Verstopfung und Völlegefühl. Auch manche Parkinson-Medikamente begünstigen Verstopfung. Ratsam ist deshalb eine ballaststoffreiche Ernährung mit Getreideprodukten, Gemüse und Kartoffeln.

Calcium für die Knochen

Je nach Stadium der Erkrankung sind Beweglichkeit und Reflexe der Betroffenen eingeschränkt, dadurch steigt die Sturzgefahr. Außerdem leiden Parkinson-Patienten häufiger an Osteoporose. Die Wahrscheinlichkeit für Knochenbrüche ist somit deutlich erhöht. Calciumhaltige Speisen wie Milch- und Käseprodukte, aber auch Grünkohl oder Bohnen tragen zur Knochenstabilität bei.

Antioxidative Vitamine

Sogenannte Freie Radikale spielen bei vielen biologischen Prozessen eine Rolle, so auch bei der Entstehung bzw. dem Voranschreiten der Parkinson-Krankheit. Vitamin C und E gehören zu den sogenannten natürlichen Antioxidantien, die den Freien Radikalen entgegenwirken (Radikalfänger). Darum sollten vitaminreiche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Brei und Soßen bei Schluckbeschwerden

Zu den Parkinson-typischen Symptomen gehören auch Schluckbeschwerden. Sie können die Nahrungsaufnahme zunehmend erschweren. Um häufiges Verschlucken zu vermeiden, eignen sich anstatt dünner Suppen eher dickflüssige Eintöpfe und generell breiige Speisen. Bei fester Nahrung können gebundene Soßen die Aufnahme erleichtern (die Nahrung gleitet dann besser). Zudem ist eine aufrechte Sitzhaltung wichtig und es hilft, mehrmals zu schlucken.

Mehrere kleine Mahlzeiten

Parkinson-Patienten leiden zum einen oft an Appetitlosigkeit, zum anderen verdaut ihr Magen aufgrund der verringerten Magen-Darmtätigkeit langsamer. Daher empfehlen sich für sie eher mehrere kleinere und leichte Mahlzeiten als wenige große.

Viel trinken

Generell ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen – mindestens 1,5–2 Liter täglich. Bei Parkinson um so mehr, nicht nur weil die Verdauung angeregt wird, sondern auch weil die Medikamenten-nebenwirkungen bei Flüssigkeitsmangel verstärkt auftreten können. Wer sich häufig verschluckt, sollte darauf achten, keine reizenden Getränke wie Fruchtsäfte, Kaffee, Limonade oder Cola zu trinken. Besser sind stilles Wasser oder milde Tees.

Die Nahrungsaufnahme kann die Wirkung der Parkinson-Medikamente beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, den Beipackzettel genau zu lesen und sich an die Anweisungen zu halten.