

## Tipps zur Ernährung

### Ausgewogene Ernährung bei Morbus Parkinson

Leider gibt es sie nicht, die Diät, die das Fortschreiten des Morbus Parkinson aufhält. Dennoch sollten Sie versuchen, Ihr Essen so gesund und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, um Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Im Laufe der Erkrankung von Morbus Parkinson kann es jedoch zu diversen Störungen im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme und der Verdauung kommen. Anbei die häufigsten Probleme sowie Lösungsvorschläge bzw. Hilfestellungen:

### Mangelernährung

Durch den erhöhten Energieverbrauch der Erkrankung, der erschwerten Nahrungszufuhr (Tremor, Kauprobleme, Schluckstörung, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, etc.) und der verminderten Eiweißzufuhr (aus Angst wegen der gleichzeitigen Aufnahme mit L-Dopa Medikamenten) kommt es oft zum Gewichtsverlust und zum Muskelabbau. Sollte sich die Situation durch eine natürliche Kalorienanreicherung (z.B. mit Olivenöl, Nüsse, Obers, Säfte, etc.) nicht verbessern, stehen neben eiweißreichen auch eiweißarme- bzw. eiweißfreie Zusatznahrungen zur Verfügung.

### Interaktion zwischen L-Dopa und Eiweiß

Bei gleichzeitiger Einnahme von Nahrungseiweiß und L-Dopa kann die Wirkung von L-Dopa herabgesetzt werden, da das Nahrungseiweiß die Resorption und Verteilung behindert. Deshalb wird empfohlen L-Dopa ½ bis 1 Stunde vor bzw. 1,5-2 Stunden nach eiweißreichen Mahlzeiten einzunehmen. Der Eiweißgehalt einer Mahlzeit sollte unter 28g liegen um eine Wechselwirkung mit L-Dopa zu vermeiden. (Beispiel: 15 dag Fleisch oder Fisch enthalten 30 g Eiweiß). Eine weitere Möglichkeit wäre tagsüber vorwiegend kohlenhydrathaltige Mahlzeiten und abends Mahlzeiten mit einem höheren Eiweißgehalt zu konsumieren. Tipp für die Eiweißreduktion: z.B. Obers verdünnt mit Wasser enthält 70% weniger Eiweiß als Milch.

Es ist jedoch darauf zu achten, dass der Eiweißbedarf gedeckt ist und kein Mangel diesbezüglich zustande kommt.

**Rezept: Hirsebrei** („eiweißarm, kalorienreich, magenschonend und verdauungsfördernd“): 30g Hirseflocken, 3 Dörrpflaumen, 50 ml Obers, 250 ml Wasser; 1 EL Mandeln gerieben, 1 KL Honig oder Zucker. Hirseflockenkurz anrösten und mit dem Obers-Wassergemisch aufgießen. Restliche Zutaten hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. (340 kcal; 5 g Eiweiß; 5 g Ballaststoffe)

### Mundtrockenheit

Der durch Medikamente hervorgerufenen Mundtrockenheit kann mit folgenden Mitteln entgegengewirkt werden: Pfefferminz und Eibisch (Tee oder Zuckerl), Zitronenspalte lutschen (Zitronenzuckerl), massieren der Speicheldrüsen von außen.

### Schluckstörungen

Die Beweglichkeit der Schlundmuskulatur ist vermindert.

- Konsistenz anpassen = mixen: „fast alles ist mixbar“ (z.B. Cordon bleu)
- Unterschiedliche Konsistenzen meiden (z.B. Klare Suppe mit Einlage)
- Andickungsmittel diverser Firmen: dadurch lassen sich Flüssigkeiten (Wasser, Kaffee, Suppen, Trinknahrungen in die gewünschte Konsistenz bringen)

## **Verdauungsprobleme**

### **Verstopfung:**

- Auf eine ausreichende Trinkmenge achten, Blähungs- und Verdauungstee, Dörrzwetschen, Milchprodukte, lösliche Ballaststoffe, Pflaumensaft etc.

### **Durchfall:**

- Ebenfalls auf eine ausreichende Trinkmenge achten, lösliche Ballaststoffe, Karotten-Reisschleim (ORS 200), Apfel-Bananenbrei (braun), Heidelbeertee, Eletkrolytgetränke etc.

## **Übelkeit, Erbrechen**

Neben leichter Kost bewährt sich hier oft Ingwertee (frische Ingwerwurzelscheiben mit heißem Wasser überbrühen und individuelle 5-10 Minuten ziehen lassen), Tee bei Sodbrennen und Reisschleimsuppe.

Oft ist es schwierig alle Punkte zu beachten. Wenn zusätzlich noch auf erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Übergewicht etc. Rücksicht genommen werden soll, ist man häufig mit der „Nahrungsaufnahme“ überfordert.

Wenn Sie diesbezüglich ihre Ernährung optimieren möchten und Hilfe benötigen, wird die Kontaktaufnahme mit einem Diätologen oder einer Diätologin empfohlen.

Erstellt von Kristina Stampfer und Michaela Krakhofer – Diätologinnen an der Confraternität – Privatklinik Josefstadt. Tel.: 01/40 114-56 23