

## Parkinson > Ernährung

### Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Parkinson haben aufgrund motorischer Symptome einen erhöhten Energiebedarf. Fehlende oder verminderte Nahrungsaufnahme können deshalb schnell zu Mangelernährung führen. Zudem leiden Betroffene häufig unter Verstopfung (Obstipation) oder Schluckstörungen (Dysphagie). Die Aufnahme von Eiweiß sollte mit der L-Dopa-Einnahme abgestimmt werden. Für Parkinson gibt es keine spezielle Diät, aber einige Ernährungsempfehlungen.

### Ernährungsempfehlungen

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch benötigt eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Menschen mit Parkinson sollten zudem folgende Hinweise beachten:

- Das Zittern, die Daueranspannung der Muskeln sowie die Anstrengung, eine begonnene Bewegung zu Ende zu führen, kosten den Körper viel Kraft. Daher sollte auf eine **ausreichende Nährstoffzufuhr** geachtet werden, um einen ungewollten Gewichtsverlust zu vermeiden.
- Menschen mit Parkinson leiden oft unter [Verstopfung](#) und Völlegefühl. Ursache dafür ist eine verminderte Beweglichkeit der Magen-Darm-Muskulatur. Sie sollten deswegen auf **ballaststoffreiche Ernährung** achten, z.B. mit Getreide, Gemüse und Kartoffeln, **viel Flüssigkeit** zu sich nehmen und sich **ausreichend bewegen**. Eine aktive Magen-Darm-Muskulatur fördert zudem die Aufnahme von L-Dopa.
- **Ausreichend trinken**, mindestens 2 bis 3 Liter am Tag, da Parkinson-Medikamente den Körper etwas austrocknen lassen und weil ausreichend Flüssigkeit einer Verstopfung vorbeugen kann.
- Bei manchen Patienten reduziert **Alkohol** das Zittern, dennoch sollte Alkohol nicht als Selbsttherapie eingesetzt werden, da dies zu Abhängigkeit führen kann. Darüber hinaus kann es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen. Alkohol führt auch bei gesunden Menschen zu langsameren Reaktionen, schlechterer Koordination und undeutlicher Sprache. Menschen mit Parkinson-Patienten, die aufgrund ihrer Erkrankung bereits diese Symptome haben, sollten Alkohol **meiden**. Darüber hinaus gilt: Genuss ja, aber in Maßen.
- Wenn **Kaffee, Tee** oder andere anregende Getränke das Zittern verstärken, sollten sie gemieden werden.
- **Vitaminreiche Ernährung**, z.B. in Form von Obst und Gemüse, ist grundsätzlich **wichtig**, wenn möglich fünf Portionen täglich (Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll).

### Ernährung bei Einnahme von L-Dopa

**Bei Einnahme von L-Dopa ist auf Folgendes zu achten:**

- L-Dopa wirkt auf nüchternen Magen besser und sollte mindestens 30 Minuten vor dem Essen eingenommen werden.
- Eiweiß verringert die Aufnahme von L-Dopa im Körper. Bei hoher Dosierung von L-Dopa sollte eiweißreiche Kost (z.B. Fisch, Fleisch, Eier, Soja) zeitlich versetzt zur Medikamenteneinnahme gegessen werden. L-Dopa sollte eine halbe bis eine Stunde vor stark eiweißhaltiger Nahrung eingenommen werden oder eineinhalb bis zwei Stunden danach.
- Wenn L-Dopa Übelkeit verursacht, kann man bei der Medikamenteneinnahme z.B. ein Stück trockenes Brot essen. Gegen extreme Übelkeit kann der Arzt Medikamente verordnen.

### Verhaltenstipps bei Schluckstörungen

Ein Symptom der Parkinson-Erkrankung kann eine Schluckstörung (Dysphagie) sein, die allerdings nicht bei jeder erkrankten Person auftritt. Die Schluckstörung verursacht Verschlucken mit Husten. Auf längere Sicht kann dies zu einer Bronchialerkrankung und zu Untergewicht führen. Mit einfachen Möglichkeiten können diese Störungen reduziert werden.

- Beim Essen **aufrecht sitzen** und den Kopf nicht zurücklegen.
- Auf das Essen **konzentrieren**, vor allem bei der Einnahme flüssiger Speisen.
- Günstiger als z.B. dünne Suppe, ist **breiige, dickflüssige oder feste** Nahrung.
- Andicken flüssiger Nahrung mit Andickungspulver.
- **Mehrmals** schlucken, auch wenn der Mund schon leer ist.

Eine logopädische Behandlung kann Übungen und Techniken vermitteln, mit denen Schluckstörungen reduziert werden können.

### Versorgung mit einer Magensonde (PEG)

Mit fortschreitender Parkinsonerkrankung kann die Schluckstörung (Dysphagie) das Risiko für Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust erhöhen. Der Ernährungsstatus sollte bei Menschen mit Parkinson frühzeitig nach Diagnose der Erkrankung regelmäßig überprüft werden. Sollte es nicht gelingen, eine ausreichende Ernährung zu erreichen, kann das Legen einer Magensonde (PEG -

perkutane endoskopische Gastrostomie) erforderlich werden. Näheres unter [enterale Ernährung](#) und [parenterale Ernährung](#).

Die Magensonde ist ein Eingriff in die körperliche Unversehrtheit eines Menschen und bedarf der Zustimmung der betroffenen Person bzw. ihres gesetzlichen Vertreters (Näheres unter [Betreuung](#)).

## Praxistipps

- Die Broschüre des ParkinsonFonds Deutschland "Diät und Ernährung" gibt Tipps für Ernährung bei Parkinson. Kostenloser Download unter [www.parkinsonfonds.de](http://www.parkinsonfonds.de) > [Über Parkinson](#) > [Broschüren über Parkinson](#).
- Adressen von logopädischen Praxen, die Übungen und Techniken bei Schluckstörungen vermitteln, finden Sie beim Deutschen Bundesverband für akademische Sprachtherapie und Logopädie unter [www.dbs-ev.de](http://www.dbs-ev.de) > [Service](#) > [Therapeut:innenverzeichnis](#).

## Verwandte Links

[Ratgeber Parkinson](#)

[Parkinson](#)

[Parkinson > Krankheitssymptome](#)

[Parkinson > Behandlung](#)

[Parkinson > Bewegung und Mobilität](#)

[Parkinson > Hilfsmittel und Wohnen](#)

[Parkinson > Reisen und Autofahren](#)

[Parkinson > Beruf](#)

[Parkinson > Medizinische Rehabilitation](#)

[Parkinson > Pflege](#)

[Parkinson > Schwerbehinderung](#)

[Parkinson > Finanzielle Hilfen](#)