Parkinson > Ernährung

Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Parkinson haben ein erhöhtes Risiko für Gewichtsverlust und Mangelernährung. Ursachen können ein erhöhter Energieverbrauch bei ausgeprägtem Zittern oder Überbewegungen, Appetitmangel, Verstopfung und Schluckstörungen sein. Der Ernährungszustand sollte deshalb regelmäßig überprüft werden. Bei einer Behandlung mit L-Dopa kann es notwendig sein, die Einnahme auf Mahlzeiten und Eiweißzufuhr abzustimmen. Eine spezielle Parkinson-Diät gibt es nicht.

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. Bei Verstopfung können ballaststoffreiche Lebensmittel, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung helfen. Eine aktive Magen-Darm-Muskulatur fördert zudem die Aufnahme von L-Dopa.
- **Ausreichend trinken**, als Richtwert gelten etwa 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Bei starkem Schwitzen oder Fieber kann mehr notwendig sein. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen muss die Trinkmenge ärztlich abgestimmt werden.
- Alkohol kann die Reaktionsfähigkeit, Koordination und Gangsicherheit beeinträchtigen und das Sturzrisiko erhöhen. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Alkohol sollte deshalb möglichst vermieden werden.
- 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).

Praxistipp Ernährung

Die Broschüre des ParkinsonFonds Deutschland „Die Parkinson-Krankheit, Diät und Ernährung" gibt Tipps für Ernährung bei Parkinson. Kostenloser Download unter www.parkinsonfonds.de > Über Parkinson > Broschüren über Parkinson.

Ernährung bei Einnahme von L-Dopa

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

- Eiweißreiche Nahrung kann die Wirkung von L-Dopa abschwächen. L-Dopa wirkt meist besser auf nüchternen Magen und sollte mindestens 30 Minuten vor dem Essen eingenommen werden. Ist dies nicht möglich, sollte L-Dopa nur **ausnahmsweise** nach einer Mahlzeit eingenommen werden, dann 2 Stunden nach der Mahlzeit.
- Bei ausgeprägten Wirkungsschwankungen kann eine Ernährungsberatung prüfen, ob eine zeitliche Umverteilung der Eiweißzufuhr sinnvoll ist. Eine generelle eiweißarme Ernährung wird dagegen aufgrund des Risikos für Gewichtsverlust und Muskelabbau nicht empfohlen.
- Wenn L-Dopa Übelkeit verursacht, kann bei der Medikamenteneinnahme z.B. ein Stück trockenes Brot gegessen werden. Gegen extreme Übelkeit kann der Arzt Medikamente verordnen.

Praxistipp Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung ist beispielsweise während eines Klinikaufenthalts möglich. Bei Bedarf fragen Sie aktiv beim Klinikpersonal nach.

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.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Menschen mit Schluckstörungen aufgrund von Parkinson sollten eine logopädische Schlucktherapie erhalten. Eine logopädische Behandlung kann Übungen und Techniken vermitteln, mit denen Schluckstörungen reduziert werden können. Bei Bedarf kann eine instrumentelle Schluckuntersuchung durchgeführt werden.

Praxistipp Logopädie

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 > Service > Therapeut:innenverzeichnis.

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).

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

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg