



Die Ernährung bei Morbus Parkinson spielt eine entscheidende Rolle bei der Wirkung oraler Medikation. Wichtig zu wissen ist z. B. dass Eiweiß aus der Nahrung und oral eingenommenes L-Dopa denselben „Transportkanal“ nutzen. Sie gelangen beide über den Dünndarm in das Blut. Dabei wird Nahrungseiweiß bevorzugt aufgenommen und bei gleichzeitiger Einnahme kommt es häufig dazu, dass L-Dopa nicht die gewünschte Wirkung erzielt. Daher beachten Sie bestenfalls, dass Sie nach der Einnahme von L-Dopa **mindestens eine halbe Stunde** mit der Aufnahme einer eiweißhaltigen Mahlzeit warten und dass Sie zwischen einer solchen Mahlzeit und der nächsten Tabletteneinnahme **1,5 Stunden Zeitabstand** einhalten.

Achten Sie insgesamt auf eine **ausreichende Zufuhr von Eiweiß**. Unser Körper besteht größtenteils aus Wasser und Proteinen (Eiweiß) und dieser Nahrungsbaustein ist nicht nur für den Aufbau von Muskeln und Knochen wichtig; unser Körper benötigt Eiweiß ebenso für das Immunsystem, für Regenerationsvorgänge im Körper und für die Bildung von Hormonen.

Fleisch und Milchprodukte enthalten viel tierisches Eiweiß - leider auch oft sehr viele gesättigte Fettsäuren. Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide hingegen enthalten viel pflanzliches Eiweiß und zudem noch verdauungsfördernde Ballaststoffe. Eine **pflanzenbetonte Ernährung** aus reichlich buntem Ge-

müse, Obst und Olivenöl mit gelegentlichem Fleischverzehr trägt zusätzlich dazu bei, den Körper ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Ein weiteres Augenmerk sollten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitsaufnahme** richten. Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen bieten sich an. Obstsaft, die oft zu viel Fruchtzucker enthalten, sind nicht zu empfehlen. Hilfreich kann es sein, sich morgens beispielsweise zwei Flaschen Wasser bereit zu stellen, die den Tag über verteilt getrunken werden, bzw. sich eine Thermoskanne Tee für den Tag zu kochen. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme kann auch dazu beitragen, Beschwerden wie Schwindel, Blutdruckabfälle und Verstopfungen entgegenzuwirken. Außerdem wird **zur Resorption von oralen Medikamenten** viel Flüssigkeit benötigt, da die meisten Tabletten erst im Dünndarm in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Vermeiden Sie Süßigkeiten, Puddings und Milchprodukte, weil sie für dicken, zähen und schleimigen Speichel sorgen. Das gilt nicht für Joghurt oder Sauermilch. Lange und gründlich kauen. Pfefferminz- oder Salbeitee hilft ebenso das Abschlucken des Speichels zu fördern.

Wünschen Sie sich mehr Informationen zum Thema Ernährung oder möchten Sie nützliche Rezeptideen ausprobieren, sprechen Sie uns gerne an.

Ihr **D-mine[®] Care Team**

8 wichtige Ernährungs-Tipps*:

Nehmen Sie L-Dopa bestenfalls 30 Minuten vor einer Mahlzeit ein und trinken Sie mit kohlenstoffhaltigem Wasser nach.

Essen sollte schmecken und Spaß machen! Gutes Essen kann die Stimmung positiv beeinflussen.

1,5 l bis 2 l Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen. Wenn die Getränke schon einmal vorbereitet sind, behält man gut den Überblick und wird automatisch daran erinnert.

Legen Sie möglichst klare Zeiten für Ihre Mahlzeiten fest. Das erleichtert Ihnen das Timing der Medikamenteneinnahme.

Ihr Essen sollte ausgewogen sein! Kohlenhydrate, Fette und Proteine sind alles notwendige Bestandteile der Ernährung.

Achten Sie bestmöglich auf eine adäquate Kalorienzufuhr, damit sich Ihr Gewicht im Normalbereich stabilisiert.

Lassen Sie regelmäßig Ihren Vitamin B₁₂-Status von Ihrem Hausarzt oder Neurologen kontrollieren.

Gehen Sie nach dem Essen behutsam mit sich um. Die Blutdruckregulation kann bei Parkinson gestört sein - stehen Sie z. B. vorsichtig vom Tisch auf.

* vgl. König, Julia/Dr. med. Fietzek, Urban, Gut essen Parkinson, 1. Auflage, TRIAS Verlag, 2022

Gut zu wissen:

Apomorphin umgeht den Magen-Darm-Trakt, denn es wird - ähnlich wie das Insulin bei Diabetikern - als Lösung in das Unterhautgewebe infundiert oder mittels eines Pens bei Bedarf injiziert (subkutane Applikation).

Da anders als bei Tabletten keine Abhängigkeit von der Magenentleerung besteht, kann mit **Apomorphin** ein **sehr schneller Wirkungseintritt** erzielt werden.

So kann - besonders bei Phasen schlechter Beweglichkeit oder Unbeweglichkeit (Off-Phasen) - die Beweglichkeit schnell wieder hergestellt werden.

