Gute Ernährung - Rückenwind für die Therapie

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2004)**

Heft 74

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815680

Nutzungsbedingungen

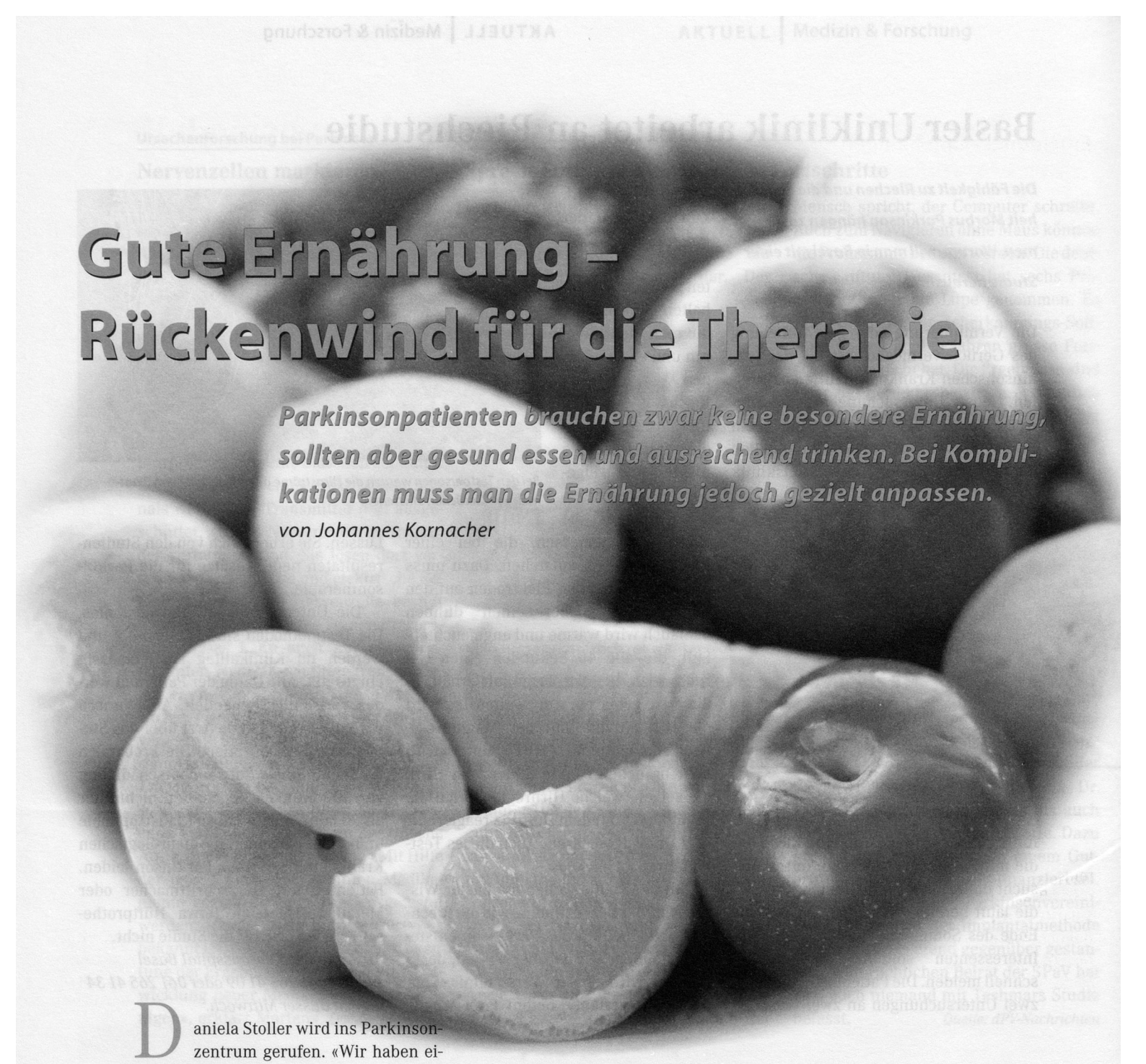
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Gute Ernährung – Rückenwind für die Therapie

Parkinsonpatienten brauchen zwar keine besondere Ernährung, sollten aber gesund essen und ausreichend trinken. Bei Komplikationen muss man die Ernährung jedoch gezielt anpassen.

von Johannes Kornacher

Daniela Stoller wird ins Parkinsonzentrum gerufen. «Wir haben einen neuen Patienten mit Untergewicht», teilen ihr die Kolleginnen der Pflege mit. Ein Fall für die diplomierte Ernährungsberaterin in der Humaine Klinik Zihlschlacht. Frau Stoller war früher am St. Galler Kantonsspital und arbeitet seit 2002 in der Neurorehabilitationsklinik in Zihlschlacht. Mit Parkinsonpatienten hat sie vor allem dann zu tun, wenn sie eine Mangelernährung aufweisen, so wie Werner Gruber*. Der 49-jährige Verwaltungsbeamte kam zur Neueinstellung der Anti-Parkinsonmedikamente in die Klinik. Gruber leidet unter starkem Tremor. Aber man stellte auch typische Symptome von Mangelernährung bei ihm fest: Appetitlosigkeit, Untergewicht und Müdigkeit. Dazu sind seine Cholesterinwerte erhöht.

Brauchen Parkinsonpatienten eine besondere Ernährung? «Generell nicht», sagt der Neurologe Clemens Gutknecht, Chefarzt der Humaine Klinik Zihlschlacht. «Natürlich sollten sie sich gesund ernähren», sagt er. So rate er jedem Patienten zu ausgewogener Kost, ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und richtiger Verteilung der Mahlzeiten. «Lieber fünf kleinere als drei grössere Mahlzeiten pro Tag.»

Ernährungsprobleme bei jüngeren Patienten wie Werner Gruber sind eher die Ausnahme. Gruber, der seit vier Jahren an Parkinson leidet, hat durch seinen ausgeprägten Tremor einen erhöhten Energiebedarf. Gleichzeitig verspürt er aber keinen rechten Appetit mehr und leidet zeitweise unter Übelkeit. Seit der Junggeselle durch sein starkes Zittern beim Einkaufen und bei der Zubereitung immer mehr Schwierigkeiten hat, kocht er nicht mehr richtig. «Essen ist nur mehr eine Pflichtübung», sagt er. Vor einigen Monaten wurde er auch noch depressiv. Sein Allgemeinzustand verschlechterte sich zusehend, er verlor an Gewicht und leidet gleichzeitig an hartnäckiger Verstopfung. «Ein häufiges Symptom, das gelegentlich durch bestimmte Parkinsonme-

Besser fünf kleine als drei grosse Mahlzeiten

* Name von der Redaktion geändert

Ernährungsempfehlungen für Erwachsene

Quelle: Schweizerische Vereinigung für Ernährung

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl, unerhitzt, z.B. für Salatsaucen verwenden. Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, z.B. Erdnussöl oder Olivenöl, für die Zubereitung von Speisen verwenden. Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett, z.B. Butter oder Margarine, als Brotaufstrich essen. Pro Tag eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Wurst, Rösti, Kuchen usw.

Milch und Milchprodukte

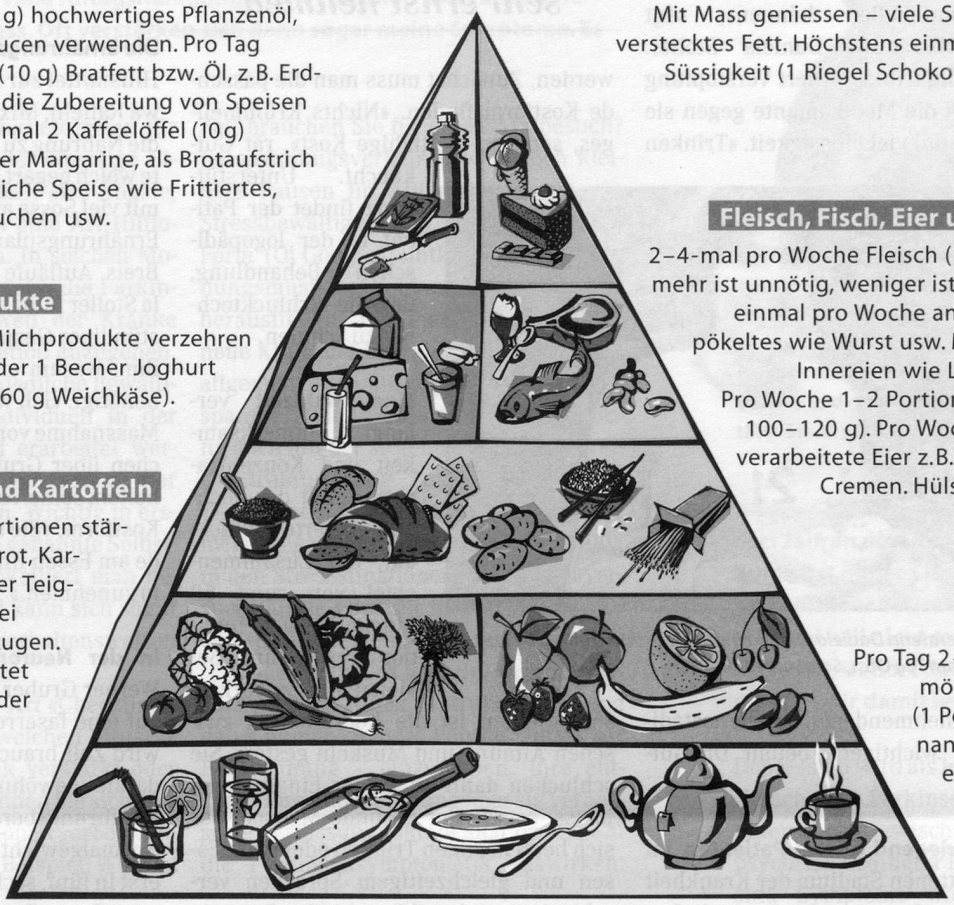
Pro Tag 2 – 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei Vollkornprodukte bevorzugen. Die Portionengrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Gemüse

Pro Tag 3 – 4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh, z.B. als Dipp oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes oder 150 – 200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat).



Süssigkeiten

Mit Mass geniessen – viele Süssigkeiten enthalten verstecktes Fett. Höchstens einmal täglich eine kleine Süssigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace).

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

2–4-mal pro Woche Fleisch (1 Portion = 80–120 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Maximal einmal pro Woche anstelle von Fleisch Gepökeltes wie Wurst usw. Maximal 1-mal/Monat Innereien wie Leber, usw. (80–120 g). Pro Woche 1–2 Portionen Fisch (1 Portion = 100–120 g). Pro Woche 1–3 Eier, inklusive verarbeitete Eier z.B. in Gebäck, Aufläufen, Cremen. Hülsenfrüchte pro Woche 1–2 Portionen

Früchte

Pro Tag 2–3 Portionen Früchte, möglichst roh, verzehren (1 Portion = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Getränke und Alkoholika

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungezuckerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen. Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1 bis 2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.

dikamente noch verstärkt werden kann», weiss Dr. Gutknecht. Jetzt sollte man etwas unternehmen. «Wir müssen diesen Teufelskreis durchbrechen.»

Mit zunehmender Dauer der parkinsonschen Krankheit kann die Ernährungsfrage immer wichtiger werden. Grubers Übelkeit, die er mit vielen älteren Patienten teilt, kann eine Nebenwirkung der Anti-Parkinsonmedikamente sein. Beschwerden wie Verstopfung entstehen einerseits krankheitsbedingt, weil die Neurodegeneration längerfristig auch das vegetative Nervensystem in Mitleidenschaft zieht. Dadurch kann die Darmtätigkeit beeinträchtigt werden. Andrerseits wird Verstopfung auch durch falsche Ernährung gefördert. Medika-

Eiweiss und Parkinson: Transportgerangel

Eiweiss oder Protein ist wichtig für den Aufbau und die Erneuerung des Zellgewebes, speziell auch der Muskulatur. Leider kann bei einzelnen Parkinsonpatienten Nahrungseiweiss die so genannte Bioverfügbarkeit von L-Dopa, nicht aber von Dopaminagonisten stören. Einfacher: L-Dopa und Eiweiss streiten sich bei der Aufnahme ins Blut um dasselbe Transportmittel. Setzt sich das Eiweiss durch, steht dem Patienten weniger L-Dopa zur Verfügung. «Das ist zwar selten, aber eine eiweissreiche Mahlzeit kann tatsächlich die Symptomatik verschlechtern», sagt der Neurologe Clemens Gutknecht. Nahrungsaufnahme und L-Dopa-Einnahme müssen dann getrennt werden: Entweder nimmt man das Medikament 1/2 bis 1 Stunde vor oder bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit ein. Die andere Lösung: Eiweiss erst abends oder (nur in Ausnahmefällen) weitgehend aus dem Speiseplan verbannen (Diät).

mente, Bewegung, vor allem aber ballaststoffreiche Kost schaffen da Abhilfe – aber nur, wenn der Körper ausreichend viel Flüssigkeit erhält. «Die Ballaststoffe müssen aufquellen können», sagt Ernährungsberaterin Daniela Stoller. Wer zu wenig trinkt, fördert Verstopfung sogar. Auch die Medikamente gegen sie wirken nur mit viel Flüssigkeit. «Trinken wird mit zunehmendem Krankheitsstadium immer wichtiger», betont Dr. Gutknecht.

Foto: jok

Ernährungsberaterin Daniela Stoller empfiehlt ballaststoffreiche Kost und fünfmal am Tag Obst, Salat oder Gemüse.

Viele (vorwiegend ältere) Patienten im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit entwickeln ein weiteres, ernsthaftes Symptom: Schluckbeschwerden. «Sie führen häufig zu ernsten Komplikationen bei späterem Parkinson», sagt Gutknecht. Wenn das Schlucken Probleme bereitet, muss der Speiseplan umgestellt werden. Zunächst muss man die passende Kostform finden. «Nichts Krümmeliges, sondern gleitfähige Kost», rät Gutknecht. Unterstützung findet der Patient in der logopädischen Behandlung, um die Schlucktechnik zu schulen.

Schluckprobleme muss man bei Parkinson sehr ernst nehmen

Eine Mahlzeit verlangt Aufmerksamkeit und Konzentration, damit der hochkomplizierte Schluckakt, ein Zusammenspiel von rund 50 Muskeln, auch funktionieren kann. Bei vielen älteren Parkinsonpatienten ist die Koordination zwischen Atmung und Muskeln gestört. Sie schlucken dann oft in der Einatmungsphase, so wie der gesunde Mensch, der sich beim hastigen Trinken oder beim Essen und gleichzeitigem Sprechen verschluckt und den Störenfried reflexartig wieder heraus hustet. Parkinsonpatienten, denen häufig Speisereste in die Atemwege gelangen und die diese nicht abhusten können, erleiden immer wieder Lungenentzündungen. Häufiges Fieber, verminderter oder fehlender Hustenreflex und andere Hinweise auf eine Schluckproblematik muss man unbedingt ernst nehmen.

Die Ernährungsberaterin empfiehlt dann Hilfsmittel zur Nahrungszubereitung, etwa Raffeln, Mixer oder Wiegemesser, um die Nahrung zu zerkleinern. Gemüse sollte weich gegart, Fleisch klein gehackt und mit viel Sosse angereichert sein. Auf dem Ernährungsplan sollten mehr Suppen, Breis, Aufläufe und Müsli stehen. Daniela Stoller führt mit Werner Gruber ein einstündiges Gespräch. Zunächst erklärt sie ihm, warum er eine spezielle Kostform benötigt. «Ich will ihm nicht einfach eine Massnahme vorsetzen», sagt sie. Sie sprechen über Grubers Ernährungsgewohnheiten, seine Vorlieben, über die Ziele der Kostform. «Sie sollten wieder mehr Freude am Essen finden und acht bis zehn Kilo zunehmen.»

In der Neurorehabilitationsklinik soll Werner Gruber nun erst einmal langsam auf eine faserreiche Kost umstellen. «Es wird Zeit brauchen, bis sein Körper sich daran gewöhnt hat», prophezeit die Ernährungsberaterin. Das angestrebte Normalgewicht von 72 Kilo wird Gruber erst in fünf, sechs, vielleicht acht Wochen erreichen. Dann, so hoffen Arzt und Ernährungsberaterin, wird sich auch sein Allgemeinzustand erheblich verbessert haben.

Alkohol verboten?

Der Neurologe Clemens Gutknecht hat bei Parkinsonpatienten keine grundsätzlichen Einwände gegen normalen Alkoholgenuss. Problematisch wird es höchstens bei Gleichgewichtsstörungen mit Sturzgefahr: «Hier kann Alkohol das Risiko erhöhen.»

Eiweissreduzierte Diät

Grundsatz: vom Aufwachen bis zum frühen Abend wird kein Eiweiss gegessen.

JA	NEIN
morgens	
Brot, Butter, Konfitüre, Kaffee, Fruchtsaft	Milch, Ovomaltine, Joghurt, Käse, Müesli
mittags	
Gemüse, Salat, Suppe, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte
Dessert	
Fruchtsalat, Obst, Sorbet, Gebäck	Cremes, Joghurt, Glace etc.
Zwischenmahlzeiten	
Obst, Brot, Gebäck, Rohkost	