

Richtig gesund

& ganz einfach lecker

Mit Unterstützung von:
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. (dPV)
My Perfect Dish (Zambon)

gut zu
wissen

Wie
Lebensqualität
geht

Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson

von Dr. med. Joachim Durner

INHALT



- 03 Vorworte
- 04 Leichter leben mit Parkinson
- 06 Alltag mit Parkinson

Bausteine einer gesunden Ernährung

- 09 Eiweiße
- 10 Kohlenhydrate
- 11 Fett
- 12 Vitamine
- 18 Mineralstoffe
- 21 Flüssigkeit
- 23 Arzneimittel
- 26 My Perfect Dish

Rezepte

- 29 Tomaten-Tarte Tatin
- 31 Zucchini-Auberginen-Auflauf
- 32 Hühnchencurry
- 33 Gemüsebratlinge
- 35 Ofengemüse mit Hummus
- 37 Gebackene Süßkartoffel
- 39 Shepard's Pie
- 41 Seeteufelfilet
- 43 Möhren-Tomatensuppe
- 45 Bananen-Pfannkuchen
- 45 Pilzrisotto

Rubriken

- 47 Probleme und ihre Lösungen
- 52 Deutsche Parkinson Vereinigung
- 52 Impressum



Mit Parkinson-gesunden Rezepten, die allen schmecken.



Liebe Leserinnen und Leser,



wer Morbus Parkinson hat oder sich um betroffene Menschen kümmert, weiß, dass die Erkrankung zwar nicht heilbar ist, sich der Verlauf aber durch Medikamente und einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen lässt. Hierbei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Natürlich lässt sich Parkinson nicht durch Nahrung kurieren. Jedoch beeinträchtigen bestimmte Nährstoffe

die Arzneimittelwirkung, wieder andere sind der Gesundheit bei Parkinson besonders zuträglich. Es spricht auch noch ein anderer Aspekt für eine bekömmliche Ernährung bei einer Erkrankung, die das Essen oft zu einer echten Herausforderung macht: Purer Genuss ist ein sehr gutes Rezept für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Wir möchten Ihnen sagen und zeigen, warum und wie gesundes und abwechslungsreiches Essen trotz mancher Einschränkung das Leben mit der Parkinson-Krankheit erleichtern und bereichern kann. Ich spreche von „wir“, denn dieser Ernährungsratgeber ist in Kooperation mit Menschen entstanden, die sich ebenfalls mit der Verbesserung der Lebensqualität von Parkinson-Patienten beschäftigen. So beispielsweise mit den Machern des Internetportals „My Perfect Dish“ und dem Hamburger Koch Fabio Haebel, mit denen wir gemeinsam Parkinson-gesunde Rezepte entwickelt und gekocht haben.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und bezüglich der Rezepte: Viel Freude beim Kochen und Genießen. Erhalten Sie sich die Lebensfreude.

Ihr

Dr. med. Joachim Durner

Chefarzt der Neurologie und Neuropsychologie
Fachklinik Ichenhausen, dPV-zertifizierte Parkinson-Fachklinik

Hier sind wir gern dabei, liebe Leser.

Die Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) wurde 1981 von Menschen mit der Parkinson-Erkrankung gegründet. Heute zählen wir gut 23.000 Mitglieder und über 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen. Toll ist, dass wir Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Personen aus den Heilberufen einen großen Raum bieten, um sich mit der Krankheit auseinandersetzen, sich informieren und austauschen zu können. Unser Ziel: Wir möchten die Lebensumstände von Parkinson-Patienten auf allen Ebenen verbessern. Sei es durch Engagement in der Forschung, durch aktivitätsfördernde Projekte, durch aktive Hilfestellung im Umgang mit Institutionen und Ärzten.



Jeder, der mit Parkinson zu tun hat, weiß, dass das Thema Ernährung einen großen Raum einnimmt. Appetitlosigkeit, Schluckprobleme, Geschmackseinbußen, motorische Einschränkungen, die eventuell die Zubereitung schwierig machen – das alles kann die Freude auf ein leckeres

Essen gründlich verleiden. Dass es auch anders geht, merkt man schnell, wenn man mit Betroffenen zusammen kocht und den Spaß daran sieht.

Ernährung ist ein wichtiger Part im Gesundheitsmanagement bei Morbus Parkinson. In diesem Ratgeber finden sich dazu jede Menge nützliche Hinweise.

Ihr

Friedrich-Wilhelm Mehrhoff

Geschäftsführer Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Bundesverband -

LEICHTER LEBEN MIT PARKINSON

Die Erkrankung verändert vieles – ganz ohne Frage! Doch die Freude am Leben und am Genuss muss keinesfalls darunter leiden.

CLEVERES BESTECK FÜR MEHR GENUSS

Den Löffel oder die Gabel mit zitternder Hand sicher zum Mund führen – das ist eine echte Herausforderung und Patienten mit einem starken Tremor sind damit oftmals überfordert. Auch ergeben sich peinliche Situationen, wenn beim Essen etwas neben dem Teller oder auf der Kleidung landet. Die Lösung bieten clevere Besteck-Ideen. So gibt es Gummiverstärkungen, die einfach über den Griff gestülpt werden und dafür sorgen, dass Messer, Gabel oder Löffel besser und fester in der Hand liegen. Ein spezieller Fall sind Brei und andere cremige Speisen. Einerseits sind sie aufgrund ihrer Konsistenz bei parkinsonbedingten Schluckproblemen perfekt geeignet, andererseits ist es extrem schwer, Flüssigkeiten auf dem Löffel zu balancieren. Hilfreich ist dann ein cleverer Löffel-Aufsatz (s. Foto) aus flexiblem Kunststoff, der den Rand erhöht und abrundet. So bleibt z. B. die Suppe auf dem Löffel und kann auf dem Weg zum Mund nicht herausschwappen. Besonders praktisch: Der Aufsatz lässt sich einfach reinigen, passt auf alle handelsüblichen Löffel und leistet auch unterwegs, z. B. im Restaurant, wertvolle Dienste:

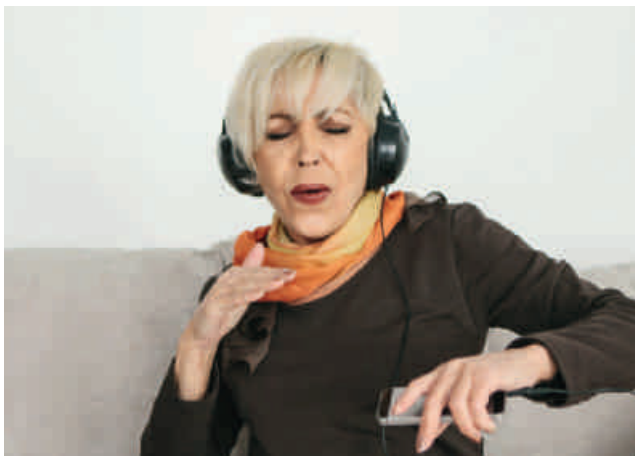
ab ca. 12 Euro, z. B. www.ornamin.com oder www.tremor-loeffel.de.



Singen powert Stimme und Stimmung

Mit Musik geht vieles leichter! Sie beschwingt, öffnet die Herzen, weckt Erinnerungen, macht gute Laune, baut Stress ab und wirkt wie Medizin – vor allem, wenn man selber aktiv ist und singt. Das bestätigen mittlerweile mehrere Untersuchungen und eine aktuelle australische Studie zeigt, dass auch Parkinson-

Patienten in mehrfacher Hinsicht profitieren. Im Rahmen des Projekts „Sing to Beat Parkinson’s“ trafen sich Betroffene einmal pro Woche für eine Chor-Stunde. Das Ergebnis nach sechs Monaten: Singen kräftigt die Stimme, die im Zuge der Erkrankung leiser wird und an Volumen verliert. Auch die Lungen- und Atemfunktionen sowie die Kontrolle über die Muskulatur verbessern sich. Patienten gewinnen insgesamt an Lebensqualität, speziell auch an Selbstbewusstsein, und können depressive Phasen leichter überstehen. Wichtig: Musikstücke mit einem gleichmäßigen Rhythmus wirken sich positiv auf die Beweglichkeit der Patienten aus. Beim Singen kommt es übrigens nicht darauf an, dass man den Ton trifft oder Noten lesen kann – Hauptsache, man ist mit Elan und Freude dabei!



Buch-Tipps: Schmökern und sich schlau machen

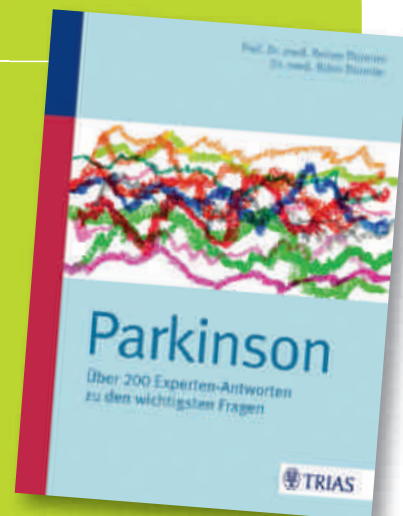
Roman

Es dreht sich um Liebe und Treue, um Hoffnung und Sehnsucht und um einen Bauern aus den Südtiroler Alpen, der schon in jungen Jahren an Parkinson erkrankt. Was sich erst einmal nach Heimatroman anhört, geht in seiner Ernsthaftigkeit und medizinischen Kompetenz weit über das Genre hinaus. Autor Jürgen Mette, der selber unter Parkinson leidet, schildert, wie die Erkrankung das Leben seines Romanhelden Toni beeinflusst, wie Liebe und Glaube ihm Halt und Zuversicht geben und es trotz vieler Hindernisse zu einem unerwarteten Happy End kommt. „Eспенlaub“ von Jürgen Mette, 15 Euro, GerthMedien.



Ratgeber

Eine Krankheit wirft immer wieder Fragen auf und die Termine beim Arzt sind meist zu kurz, um alles klären zu können. Und oft kann man sich auch nicht alle Informationen merken. Kompetente und verständlich formulierte, medizinische Informationen für Patienten und Angehörige liefert der Ratgeber „Parkinson – über 200 Experten-Antworten auf die wichtigsten Fragen“ von Prof. Dr. Reiner Thümler und Dr. Björn Thümler, 19,99 Euro, Trias.



Ab in den Urlaub!

Mal raus aus dem Alltag, fremde Länder kennenlernen, neue Eindrücke sammeln. Eine Parkinson-Erkrankung muss und sollte kein Hinderungsgrund sein. Im Gegenteil, für Patienten und ihre Angehörigen ist ein Tapetenwechsel ganz besonders wichtig und bringt neue Kraft für die Herausforderungen des Alltags. Was medizinische Versorgung und die besonderen Bedürfnisse bei der Anreise, im Hotel und bei Unternehmungen angeht? Darauf haben sich einige Reiseveranstalter, die auch von der „Deutschen Parkinson Vereinigung“ empfohlen werden, spezialisiert und sorgen für einen Rundum-sorglos-Urlaub. Ein besonderes Highlight sind Kreuzfahrten. „An Bord erreichen Patienten mühelos ferne Länder, Verpflegung und Unterkunft sind bestens organisiert. Auf den Schiffen reist zudem immer ein Ärzte-Team mit und bei den Landausflügen wird

alles so organisiert, dass auch ein Rollator oder Rollstuhl kein Handicap darstellt“, sagt Margarete Bongartz (www.reisen-mit-parkinson.de), die seit zehn Jahren Kreuzfahrten für Patienten und ihre Angehörigen organisiert und vor Ort immer

dabei ist. Und die Kosten? Ab 1.800 Euro pro Person kann man z. B. 16 Tage lang die Kanaren und Portugal erkunden.

Spezialisierte Reisebüros:
www.reisen-mit-parkinson.de,
www.air-travel-reisen.de.





ALLTAG MIT PARKINSON

Die Diagnose ist erst einmal ein Schock, verständlicherweise! Doch schon bald stellen Patienten fest, dass Parkinson sich gut behandeln lässt und sie ihren Alltag nicht völlig umkrempeln müssen, sondern gut anpassen können.

Natürlich hat die Erkrankung viele Gesichter und äußert sich bei Betroffenen unterschiedlich, aber viele können ihren Beruf weiter ausüben, sich um Familie und Haushalt kümmern, ihren Hobbies nachgehen, Freunde treffen, Sport treiben, reisen. Möglicherweise gibt es die eine oder andere Einschränkung, aber die

Freude am Leben und der Genuss müssen unter der Erkrankung nicht leiden und sollten es auch nicht – da gibt es Mittel und Wege!

Bewegungseinschränkungen sind kennzeichnend für Parkinson, und es kann knifflig werden, das Hemd zuzuknöpfen oder den Löffel

trotz einer zitternden Hand sicher zum Mund zu führen. Auch nicht-motorische Symptome wie z. B. Blutdruckschwankungen, Schlaf- und Verdauungsprobleme gehen mit der Erkrankung einher. Die Medizin bekommt das aber gut in den Griff, da Medikamente wie z. B. L-Dopa den Mangel ausgleichen und über



Wir sind nicht allein!

Etwa 200.000 Menschen in Deutschland sind an Parkinson erkrankt. Sie und auch ihre Angehörigen erhalten Rat und praktische Hilfe z. B. von der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (www.parkinson-vereinigung.de), die 450 Geschäftsstellen bundesweit hat, Infotage mit Fachvorträgen anbietet, Selbsthilfegruppen organisiert und unter www.parkinsonweb.de auch ein Forum anbietet, in dem sich Patienten und Angehörige untereinander und mit Ärzten austauschen können.



An zweiter und mindestens genauso wichtiger Stelle stehen Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen, in denen man sich austauschen kann, Tipps gibt und gemeinsam auch jede Menge Spaß und Freude haben kann.

Zusätzlich zu einer optimalen medikamentösen Einstellung, sozialen Kontakten und einem Umfeld, in dem man sich gut aufgehoben fühlt, trägt auch ein gesunder Lebensstil zur Bewältigung der Erkrankung bei. Und da sind wir bei dem Motto unseres Magazins: „Richtig gesund – und ganz einfach lecker“. Denn ein gesunder Lebensstil umfasst neben körperlicher Aktivität eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, die im Fall von Parkinson die Therapie entscheidend unterstützt und einen anderen wichtigen Aspekt im Leben beinhaltet – die Freude am Genuss.

Lust auf Genuss

„Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen“, „Liebe geht durch den Magen“... Klar, diese Sprichwörter sind uralt und klingen ein bisschen verstaubt. Doch gerade für Parkinson-Patienten stecken viele wichtige Aspekte darin: Ein liebevoll gedeckter Tisch, appetitlich angerichtete Speisen und Getränke,

ein Gericht, das auf der Zunge zergeht. Essen ist ein Fest für die Sinne, es gibt Kraft und Energie für den Alltag und das Genusserlebnis lässt so manche Probleme in den Hintergrund rücken. Mahlzeiten sind zudem ein wichtiges Familienritual und geben dem Tag eine Struktur.

Außerdem spielt die Ernährung noch eine ganz besondere Rolle: Die richtige Auswahl der Lebensmittel kann viele Symptome mildern und die Therapie unterstützen. Gesunde, vollwertige Kost schützt überdies vor Mangelerscheinungen und Untergewicht aufgrund der Erkrankung. Durch Störungen wie das Zittern, den Tremor, steigt der Kalorienverbrauch. Patienten nehmen ungewollt ab, büßen an Kraft und Vitalität ein. Gutes Essen trägt überdies erheblich zum Wohlbefinden bei, und die Rezepte von Chefkoch Fabio Haebel sind ein Fest für die Sinne – versprochen!

Was im Gehirn passiert

Im Laufe der Erkrankung gehen immer mehr Nervenzellen im Gehirn zugrunde – so vor allem auch das Dopamin als wichtigster Neurotransmitter. Zudem verschlechtert sich die Signalvermittlung zwischen den Nervenzellen und ihren Zielorten im Körper, etwa den Muskeln. Es kommt zu den unterschiedlichsten motorischen und vegetativen Störungen. Mit Medikamenten lässt sich der Mangel oft ausgleichen oder das noch vorhandene Dopamin besser aktivieren.

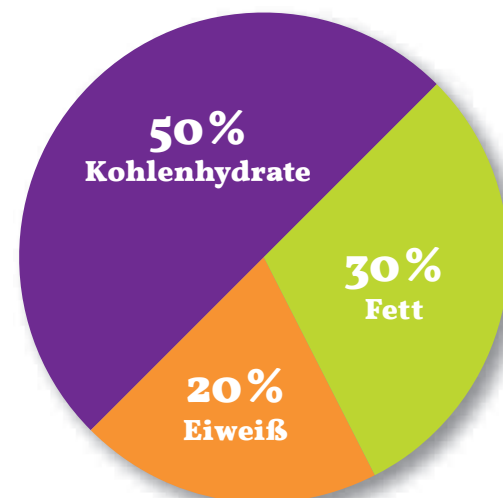
viele Jahre zuverlässig wirken. Selbst wenn das irgendwann nicht mehr der Fall sein sollte, können weitere Arzneimittel die Wirkung wieder verbessern. So beherrschen Patienten die Erkrankung, nicht die Erkrankung beherrscht die Patienten.

Zur Bewältigung einer Erkrankung gehört auch, dass es bei allen Fragen und möglichen Problemen kompetenten Rat und Hilfe gibt – für Patienten genauso wie für Angehörige. Natürlich sind in erster Linie der Hausarzt und der Neurologe die Ansprechpartner.



Bausteine einer **gesunden** Ernährung

Bunt, frisch, vollwertig und vielseitig – so macht das Essen Spaß, ist richtig gesund und einfach lecker!



Die optimale Verteilung der Grundnährstoffe nach dem 50-30-20-Prinzip

Eiweiße – clevere Baumeister und starke Immunpolizei

Sie übernehmen zentrale Aufgaben im Körper und zählen zusammen mit Kohlenhydraten und Fett zu den Grundnährstoffen. Eiweiße sind die Bausteine sämtlicher Zellen und sorgen dafür, dass ständig neue Zellen gebildet, defekte repariert oder „entsorgt“ werden. Sie sichern, dass unser Immunsystem funktioniert – so zählen z. B. weiße Blutkörperchen und Antikörper

ebenfalls zu den Eiweißen. Zusätzlich sind Eiweiße an der Bildung von Hormonen und Enzymen beteiligt. Ein Großteil, etwa 40 Prozent, steckt in den Muskeln und unterstützt unsere Beweglichkeit – bei der Parkinson-Erkrankung eine ganz besonders wichtige Eigenschaft!

Eiweiße bestehen aus Aminosäuren, von denen es insgesamt 20 gibt. Acht davon sind essentiell, das heißt: Der Körper kann sie nicht selber herstellen, und sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den besten Lieferanten gehören Fleisch, Fisch und Milchprodukte, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Linsen und Nüssen steckt reichlich Eiweiß. Faustregel: Pro Kilogramm Körpergewicht sollte man 0,8 Gramm Eiweiß täglich zu sich nehmen – bei 70 Kilo also 56 Gramm Eiweiß. Grundsätzlich sollte Eiweiß etwa 20 Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen.

Wichtig: Auf Wechselwirkungen von Eiweiß und Medikamenten achten. Hierzu mehr unter „Medikamente richtig einnehmen“ auf Seite 23.



Tofu raffiniert gewürzt (oben), Lachs lecker angerichtet – so stimmt die Eiweißbilanz

Top 10 Eiweißlieferanten

(Werte pro 100 g Lebensmittel)

Tofu	44,0 g
Putenfleisch	30,0 g
Thunfisch	25,0 g
Gouda	24,7 g
Hülsenfrüchte	23,5 g
Nüsse	21,0 g
Hühnerbrust	21,0 g
Lachs	20,0 g
Magerquark	13,0 g
Hüttenkäse	12,5 g

gut zu wissen

Achtung versteckter Zucker in Limos, Ketchup und Fertigprodukten wie Krautsalat und sauren Gurken!



Kohlenhydrate – die Energiebooster

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten und halten nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. So ist beispielsweise das Gehirn ein echter Energiefresser und verbraucht allein etwa 20 Prozent der Gesamtenergie – unter Stress sogar noch etwas mehr! An Kohlenhydraten darf es also nicht fehlen; sie sollten etwa 50 Prozent der täglichen Nahrung ausmachen.

Sie bestehen aus Zucker, je nach Anzahl der Moleküle aus Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker. Ein- und Zweifachzucker wie z. B. in Süßigkeiten, Obst und Weißmehlprodukten gehen schnell ins Blut und bringen ruckzuck einen Energie-Kick. Sobald der Blutzuckerspiegel aber sinkt – und das geht flott –, lässt der Effekt nach, der Körper verlangt nach Nachschub,

und es drohen Heißhungerattacken. Nachhaltiger, gesünder und sättigender sind Mehrfachzucker, auch komplexe Kohlenhydrate genannt. Sie stecken vorrangig in Gemüse und Vollkornprodukten. Komplexe Kohlenhydrate erhöhen den Blutzuckerspiegel allmählich und werden auch langsamer abgebaut als Schokolade, Limonade und Co. Außerdem enthalten sie reichlich

Fotos: Pixabay

Ballaststoffe, die sättigen und überdies die Verdauung auf natürliche Weise fördern. Da Parkinson-Patienten häufig unter Darmträgheit leiden, leisten ballaststoffreiche Kohlenhydrate einen doppelt guten Dienst. Die Empfehlung von Ernährungsexperten lautet: Täglich 30 Gramm Ballaststoffe. Kein Problem, wie anhand der Liste (re.) zu erkennen ist.

Tipp für Diabetiker: „Schnelle“ Zucker wie in Limonade, Schoko und Weißmehlprodukten pushen den Blutzuckerspiegel zu stark und sollten möglichst gemieden werden.

Top 10 der gesunden Kohlenhydrate

Lebensmittel	Kohlenhydrate	davon Ballaststoffe pro 100 g
Weizenkleie	66 g	15 g
Haferflocken	58 g	10 g
Vollkornbrot	48 g	6 g
Chia-Samen	42 g	34 g
Vollkornnudeln gekocht	26 g	5 g
Mandeln	22 g	12 g
Weißer Bohnen gegart	17 g	8 g
Erbsen	14 g	5 g
Äpfel	11 g	3 g
Karotten	10 g	3 g

Fett – Geschmacksträger und Vitamin-Turbo

Fett ist weitaus besser als sein Ruf und sollte auf dem täglichen Speiseplan keinesfalls fehlen. Nur so laufen viele Stoffwechselprozesse wie „geschmiert“, können die Zellen eine intakte Hülle bilden und die Vitamine A, D, E und K überhaupt vom Körper verwertet werden. Außerdem ist Fett ein Geschmacksträger und auch ein wichtiger Energielieferant. Fett ist aber auch energiereich und hat pro Gramm doppelt so viele Kalorien wie Eiweiße oder Kohlenhydrate. Fett sollte etwa 30 Prozent der

täglichen Energiezufuhr ausmachen. Aufgrund ihrer chemischen Struktur unterscheidet man gesättigte sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fette. Die gesättigten, meist tierischen Ursprungs wie Butter, Sahne und Schmalz, gelten als problematisch. Werden sie im Übermaß verzehrt, können sie das Risiko für Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie das Krebsrisiko erhöhen. Einfach und mehrfach ungesättigte Fette sind meist pflanzlichen Ursprungs und gelten als gesünder für Herz und Gefäße.

Eine besondere Stellung nehmen Omega-3-Fettsäuren ein, die vor allem in Algen, Lachs

Avocados, Nüsse, Lachs und Pflanzenöle liefern die gesunden Fette



gut zu wissen
Transfette in Chips, Keksen und Pommes gelten als gefäßschädigend und krebserregend. Sie entstehen beim Erhitzen von Fett.

und Hering enthalten sind. Sie haben herzscheidende und auch entzündungshemmende Eigenschaften und vor allem auch einen nachgewiesenen positiven Effekt bei depressiven Verstimmungen. Da der Körper alle Fette braucht, gilt als Faustregel das Verhältnis 1:2 – ein Drittel gesättigte, tierische Fette und zwei Drittel ungesättigte Fette.



Vitamin A, der Augenexperte

Es bildet einen Bestandteil des Sehfärbstoffes Rhodopsin, der für gutes Sehen, vor allem in der Dämmerung, zuständig ist, und gilt daher als das „Augenvitamin“. Außerdem hält es die Haut und Schleimhäute gesund, fördert die Teilung und Regeneration der Zellen und spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem. Reines Vitamin A kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzliche Lebensmittel sind aber auch nicht ohne: Sie liefern z. B. Farbstoffe wie Karotinoide, die im Darm zu Vitamin A umgewandelt werden können. Karotinoide wie in Karotten, Kürbis oder Aprikosen bezeichnet man daher auch als Vitamin A-Vorstufe oder Provitamin A. Das Vitamin ist fettlöslich und kann also nur in Verbindung mit Öl oder anderen Fetten vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden. Zusätzlich sind Vitamin A und insbesondere seine Vorstufen ausgesprochen licht- und sauerstoffempfindlich. Lebensmittel, die länger gelagert werden, verlieren schnell bis zu einem Drittel ihres Vitamingehalts und beim Kochen gehen weitere zehn bis 30 Prozent verloren. Daher dunkel lagern, möglichst rasch verbrauchen und schonend zubereiten.

gut zu wissen

Vitamin A ist fettlöslich.
Tipp: Karotten z. B. mit Mascarpone-Dip verzehren, Kürbis in etwas Öl dünsten.

Hier steckt viel Vitamin A drin

Mascarpone, Crème fraîche, Camembert, Appenzeller, Aal, Thunfisch, Innereien, Leberwurst, süße Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Honigmelone, Aprikosen, Spinat, Dill, Petersilie

B1, das Nervenvitamin

Damit die Funkverbindung zwischen den Nervenzellen im Gehirn und den Außenstellen wie z. B. den Armen und Beinen funktioniert, ist Vitamin B1 unerlässlich. Außerdem beteiligt es sich an der Bildung wichtiger Botenstoffe wie etwa dem Glücksbotsstoff Serotonin. Seelische Ausgeglichenheit hat daher auch viel mit einer guten Vitamin B1-Versorgung zu tun. Aber Achtung, das Vitamin reagiert sensibel auf Wasser und Hitze. Kälte macht Vitamin B1 nichts aus und z. B. Gemüse kann unbesorgt eingefroren werden.

Top Ten der Vitamin B1-Lieferanten:

Sonnenblumenkerne, Paranüsse, Sesam, Haferflocken, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kohlgemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl), Schinken, Schweinekotelett

gut zu wissen

Gemüse nur kurz in wenig Wasser dünsten, sonst geht zu viel Vitamin B1 verloren.



Fotos: Pixabay



B2, der Energielieferant

Das Vitamin hilft dem Körper, Energie aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten zu gewinnen und diese z. B. für die Muskelarbeit zu nutzen. B2 hält zudem die Schutzschicht der Nervenbahnen intakt und sorgt dafür, dass die Nervensignale ungehindert weitergeleitet werden. Es steckt in erster Linie in Lebensmitteln tierischen Ursprungs wie Fleisch und Fisch.

Top Ten der Vitamin B2-Lieferanten:

Makrele, Seelachs, Hähnchenbrust, Eier, Fleisch (vor allem Kalb- und Rinderleber), Milch, Milchprodukte (vor allem Kefir und Joghurt), Brokkoli, Spinat, Pilze

B3, das Anti-Stress-Vitamin

B3 stärkt und beruhigt die Nerven und kann es durchaus mit pflanzlichen Beruhigungsmitteln wie Baldrian aufnehmen. Vitamin B3 erweitert zudem die Gefäße und senkt damit den Blutdruck. Es hilft, überschüssiges Cholesterin abzubauen und einer Gefäßverkalkung, einer Arteriosklerose, vorzubeugen.

Top Ten der Vitamin B3-Lieferanten:

Erdnüsse, Schweineschnitzel, Geflügel, Soja, Mungbohnen, Austernpilze, Sardinen, Thunfisch, Lachs, Erbsen



B-Vitamine

Sie sind eine echte Power-Truppe mit acht Vertretern:

B1 (Thiamin),
B2 (Riboflavin),
B3 (Niacin),
B5 (Pantothensäure),
B6 (Pyridoxin),
B7 (auch als Vitamin H oder Biotin bekannt),
B8 (Folsäure),
B12 (Cobalamin)

Alle B-Vitamine sind wasserlöslich. Das heißt: Sie können vom Körper über den Darm relativ leicht aufgenommen, aber nicht gespeichert werden. Keine Frage, dass sie täglich auf den Speiseplan gehören!



B5, ein Multitalent

Fast überall, wo es um die Funktion der Zellen geht, ist Vitamin B5, Pantothersäure, mit am Start. Es sichert, dass die Zellen immer genügend Energie zur Verfügung haben, ist an der Bildung von Hormonen und wichtigen Nervenbotenstoffen beteiligt und kann überdies auch bei der Wundheilung helfen. Viele Wund- und Heilsalben enthalten daher Pantothersäure in Form von

Dexpanthenol. Im Gegensatz zu den meisten anderen B-Vitaminen kann der Bedarf an B5 weitgehend durch pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden.

Top Ten der Vitamin B5-Lieferanten:

Sonnenblumenkerne, Weizenkleie, Steinpilze, Wassermelone, Mungbohnen, Camembert, Brokkoli, Vollkornbrot, Mais, Süßkartoffeln

B6, der Eiweiß-Experte

Das Vitamin regelt den Aufbau lebenswichtiger Eiweiße und gilt zudem als zentrales Steuerungselement für die Nervenfunktionen. Daher wird es auch als Heilmittel bei psychischen und neurologischen Erkrankungen eingesetzt. In pflanzlichen Lebensmitteln befindet sich das Vitamin in seiner reinen Form und wird somit vom Organismus gut aufgenommen und verwertet. Außerdem ist B6 relativ hitzebeständig und beim Kochen geht nur wenig verloren.

Top Ten der Vitamin B6-Lieferanten:

Weizenkeime, Hafer, Naturreis, Avocado, Bananen, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Kartoffeln, Sardinen, Lachs



Fotos: Pixabay

B7, das Beauty-Vitamin

Unter seiner Bezeichnung Biotin ist Vitamin B7 bekannt als Garant für gesunde Haut, volles Haar und feste Fingernägel. Biotin trägt zum Zellwachstum generell und speziell zur Bildung von Hautgewebe bei. Im Gegensatz zu den meisten anderen B-Vitaminen kann der Körper B7 zum Teil selbst herstellen, was eine optimale Versorgung erleichtert.

Top Ten der Vitamin B7-Lieferanten:

Nüsse, Eier, Haferflocken, Sojabohnen, Champignons, Linsen, Spinat, Bananen, Sardinen, Leber

gut zu wissen

Das Vitamin steckt in fast allen Lebensmitteln, wobei pflanzliches B7 am besten vom Körper aufgenommen und verwertet wird.



B8, der Aufbauhelfer

Die meisten kennen B8 eher unter der Bezeichnung Folsäure. Sie spielt bei sämtlichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen im Körper eine zentrale Rolle. Zusammen mit Vitamin B12 ist sie an der Blutbildung beteiligt. Folsäure fördert die Produktion von Antikörpern und ist somit für das Immunsystem wichtig. Des Weiteren sorgt sie dafür, dass Eiweiße aus der Nahrung besser verwertet werden.

Top Ten der Vitamin B8-Lieferanten:

Salate, Tomaten, Radieschen, Karotten, Orangen, Avocados, Dill, Petersilie, Eier, Nüsse



B12, der „Hans Dampf in allen Gassen“

Zellteilung, Blutbildung und vor allem das Nervensystem sind auf eine gute Vitamin B12-Versorgung angewiesen. Unter anderem schützt das Vitamin die Nervenzellen vor schädlichen Ablagerungen und hilft bei der Herstellung einer Aminosäure, die im Gehirn den „Wohlfühlknopf“ drückt und Gefühle wie Glück und Freude weckt. B12 steckt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln, eine Ausnahme sind pflanzliche, bakteriell vergorene Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut.

Top Ten der Vitamin B12-Lieferanten:

Innereien, Fleisch (alle Sorten), Wurst, Eier, Makrele, Hering, Lachs, Ziegenkäse, Käse (Kuhmilch), Milch

gut zu wissen

Medizinischer Check ist wichtig: L-Dopa verändert Homocystein und den Vitamin-spiegel von B 12 und D.





Wann Tabletten sinnvoll sind

Parkinson-Patienten haben häufig Vitamin D-Defizite, weil sie zu wenig Sonnen- oder Tageslicht tanken. Ist der Vitamin D-Spiegel im Blut zu niedrig, können Tabletten sinnvoll sein.

Vitamin C, der Immun-Booster

Zweifelsohne das Power-Vitamin schlechthin! Es ist unerlässlich für ein gut funktionierendes Immunsystem und macht die Fresszellen fit für den Kampf gegen Viren und Bakterien. Zusätzlich gehört Vitamin C zu den Antioxidantien und schützt somit die Zellen vor zerstörerischen freien Radikalen. Es verbessert die Aufnahme von Eisen und Kalzium und trägt damit zum Schutz vor Blutarmut und Osteoporose bei. Auch kann es Arteriosklerose und Krebserkrankungen vorbeugen.

Top Ten der Vitamin C-Lieferanten:

Paprika, Johannisbeeren, Orangen, Zitronen, Kiwi, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Papaya, Grapefruit

gut zu wissen

5 x am Tag 1 Portion Obst oder Gemüse essen. Die Empfehlung sichert eine gute Vitamin C-Versorgung.

Vitamin D, das Sonnenvitamin

Kaum eine Substanz steht derzeit so sehr im Fokus wie Vitamin D. Man hat herausgefunden, dass es nicht nur wichtig für den Knochenschutz ist – hier im Verbund mit Kalzium –, sondern auch entzündliche Prozesse

im Körper dämpft und die Produktion von Abwehrzellen unterstützt. Es verbessert die Übertragung von Nervensignalen und fördert somit Konzentration und Lernfähigkeit. Außerdem soll Vitamin D bösartige Wucherungen eindämmen und sich als Krebschutz nützlich machen. Im Gegensatz zu anderen Vitaminen bildet der Körper es größtenteils, zu etwa 80 Prozent, selbst, wenn Sonnen- oder zumindest Tageslicht auf die Haut strahlt. Die restlichen 20 Prozent holt er sich aus der Nahrung.

gut zu wissen

Täglich 20 Minuten Sonne oder Tageslicht auf Gesicht und Hände scheinen lassen, um die Vitamin D-Bildung anzuregen.

In den dunklen Wintermonaten geht diese Rechnung oft nicht auf und nach Rücksprache mit dem Arzt können Vitamin D-Tabletten sinnvoll sein.

Hier steckt Vitamin D drin:

Hering, Bückling, Sprotten, Aal, Thunfisch, Kalbfleisch, Pilze, Eier



gut zu wissen

Wer Eisenpräparate nimmt, sollte dies zwei Stunden vorm Essen tun. Sonst hebeln sich Vitamin D und Eisen gegenseitig aus.

Vitamin E, das Länger-jung-Wunder

Häufig wird es als Anti-Aging-Vitamin propagiert und in der Tat kann es den Alterungsprozess der Zellen, der durch oxidative Veränderungen entsteht, durchaus beeinflussen.

Vitamin E zählt mit Vitamin C zu den Antioxidantien, die aggressive, freie Radikale unschädlich machen und damit die Zellen vor Schäden, z. B. eine Entartung durch Krebs, schützen. Da der Schutzeffekt auch für die Hautzellen gilt, ist Vitamin E in einigen Anti-Aging-Cremes enthalten. Zusätzlich hat es eine entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung. Vitamin E steckt vorrangig in pflanzlichen Lebensmitteln.

Hier steckt viel Vitamin E drin:

Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Distelöl, Leinsamen, Nüsse



Fünf Tipps für mehr Vitamin-Power

- Lebensmittel möglichst frisch zubereiten und verzehren
- Obst und Gemüse waschen, aber nicht wässern – sonst gehen die wasserlöslichen Vitamine baden
- Lebensmittel, auch Pflanzenöle, dunkel und kühl lagern
- Obst und Gemüse nach Möglichkeit roh essen
- Gemüse nur „al dente“ garen, weil die meisten Vitamine ausgesprochen hitzeempfindlich sind

Vitamin K, der Knochenschützer

Von ihm ist eher selten die Rede, aber für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit hat das fettlösliche Vitamin K eine wichtige Bedeutung. Ohne Vitamin K kann z. B. knochenstärkendes Kalzium nicht optimal wirken. Der Körper kann das Vitamin im Darm in kleinen Mengen selber bilden, ist aber auf die Versorgung von außen angewiesen.

Hier steckt viel Vitamin K drin:

Grüne Salate, Spinat, grüne Kohlsorten, Petersilie, Schnittlauch, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Haferflocken



Mineralstoffe – die Salze des Lebens

Muskeln, Nerven, Knochen, Blutbildung: Nichts funktioniert ohne Mineralstoffe. Zu den wichtigsten gehören Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium ebenso Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen. Letztere kommen nur in sehr geringen Mengen, in Spuren, im Körper vor und werden daher so genannt. Mineralstoffe sind essentiell, das heißt: Der Körper kann sie nicht selber bilden und bedient sich aus der Nahrung.

Mineralstoff	Wichtig für	Steckt in
Natrium	Wasserhaushalt	Fleisch, Milchprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide
Kalium	Muskeln (auch Herz!), Nerven	Obst (Bananen!), Gemüse, Kartoffeln
Kalzium	Knochen, Zähne, Nerven, Blutgerinnung	Milchprodukten, Gemüse, Getreide
Magnesium	Stoffwechsel, Muskeln, Nerven, Enzyme	Fleisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Getreide
Eisen	rote Blutkörperchen	Fleisch, Hülsenfrüchten, Gemüse, Getreide
Zink	Abwehr, Wundheilung	Eiern, Fleisch, Milchprodukten, Getreide

Kalzium macht die Knochen stark

gut zu wissen

Phosphate wie in Cola, Limonaden, Süßigkeiten, Wurst oder Fertiggerichten behindern die Kalziumaufnahme.

Für stabile Knochen und gesunde Zähne ist Kalzium das A und O. 99 Prozent des Mineralstoffs sind dort eingelagert und gespeichert. Kalzium bildet zusammen mit Kollagen die Knochenstruktur, wobei der Mineralstoff für Festigkeit und Stabilität sorgt, das Kollagen für die Flexibilität. Fehlt es im Körper an Kalzium, bedient der Organismus sich aus den Vorräten in den Knochen.

Um Knochenschwund, einer Osteoporose, vorzubeugen, ist daher eine gute Kalziumversorgung extrem wichtig.

Der tägliche Bedarf liegt bei 1000 mg Kalzium, für Frauen in den Wechseljahren bei 1200 bis 1500 mg, weil dann das knochenschützende Hormon Östrogen fehlt.

Da steckt Kalzium-Power drin

Lebensmittel	Anteil Kalzium auf 100 g
Parmesan	1180 mg
Bergkäse	1000 mg
Appenzeller	800 mg
Gouda	750 mg
Mozzarella	450 mg
Milch	125 mg
Kefir, Joghurt	120 mg
Grünkohl	212 mg
Spinat	126 mg
Brokkoli	105 mg





Mineralwasser-Check

Schluck für Schluck die Mineralstoffreserven auffüllen – mit dem richtigen Wasser kein Problem. Einfach auf dem Kleingedruckten den Mineralstoffanteil pro Liter checken: Als kalziumreich gilt ein Wasser ab 150 Milligramm, als magnesiumreich ab 50 Milligramm. Übrigens, oft ist Leitungswasser genauso gut wie das aus der Flasche. Einfach mal beim Wasserwerk den Mineralstoffgehalt erfragen.

gut zu wissen

Nächtliche Wadenkrämpfe können auch durch Dopaminmangel verursacht sein. Dann die L-Dopa-Einnahme anpassen.

Kalium und Natrium – ein prima Team

Gemeinsam regulieren sie den Flüssigkeitshaushalt im Körper und arbeiten auch in Sachen Muskel- und Herztätigkeit erfolgreich zusammen. Kalium und Natrium befinden sich idealerweise in einem Gleichgewicht, das aber durch einen hohen Konsum von Kochsalz (Natriumchlorid) aus der Balance geraten kann. In diesem Fall scheidet der Körper vermehrt Kalium aus, was zu Müdigkeit, Darmträgheit oder erhöhtem Pulsschlag führen kann.

Wichtig: Nicht mehr als etwa sechs Gramm Kochsalz (ca. 1 Teelöffel voll) täglich und ansonsten gesund und abwechslungsreich essen, dann bleiben Natrium und Kalium in der Balance und der Körper verfügt in der Regel über genügend Kalium.

Magnesium hält die Muskeln fit

Der Mineralstoff aktiviert rund 300 Enzyme im Körper. So liegt es auf der Hand, dass es ohne Magnesium zu zahlreichen Stoffwechselproblemen kommt. Ganz besonders betroffen sind die Muskeln. Magnesium wird benötigt, damit die Nerven Impulse an die Muskulatur übertragen können, und diese entspannt ihre Arbeit leisten kann. Bei Magnesium-Mangel kommt es z. B. zu nächtlichen Wadenkrämpfen, und letztlich kann auch das Herz aus dem Takt geraten – schließlich handelt es sich ebenfalls um einen Muskel. Zusätzlich ist Magnesium auch ein Bestandteil der Knochen. Für den täglichen Nachschub an Magnesium sorgen vor allem Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse – der Tagesbedarf liegt für Männer bei 350 Milligramm Magnesium, für Frauen bei 300 Milligramm.



gut zu wissen

Parkinson-Patienten mit Herzinsuffizienz sollten bezüglich der Trinkmenge Rücksprache mit dem Arzt halten.

dem Körper 0,5 Prozent seiner Flüssigkeitsreserven fehlen, und es ab 0,8 Prozent schon kritisch wird. Also lieber vorsorgen und regelmäßig über den Tag verteilt kleine Mengen trinken.

Die Abwechslung macht's

Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind die idealen Getränke. Aber ein bisschen eintönig kann das auf Dauer schon werden, und etwas mehr Abwechslung erhöht die Trink-Motivation. Mineralstoffhaltige Getränke haben einen guten Zusatzeffekt; und auch Kaffee, Tee, Suppen oder wasserreiche Gemüsesorten tragen zum täglichen Pensum bei.

Beim Trinken am besten sitzen

Für Menschen mit Parkinson ist trinken nicht unbedingt eine leichte Übung. Am besten geht es im Sitzen bei gerader Haltung. Nach jedem Schluck einmal trocken nachschlucken. Beim Trinken während der Mahlzeit darauf achten, dass keine Speisereste mehr im Mund sind.



Trinken nicht vergessen!

Wasser ist ein Lebenselixir, und davon braucht der Organismus eine ganze Menge. Die Trink-Regel „1,5 bis 2 Liter täglich“ kennt jeder. Doch nur die wenigsten schaffen das Pensum – und gerade Parkinson-Patienten fällt das regelmäßige Trinken oft schwer. Tipps helfen dabei, die tägliche Menge zu bewältigen.

Der Körper besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Es steckt in jedem Organ, in jeder Zelle und sorgt dafür, dass alle Funktionen im Fluss bleiben – allerdings nur, wenn immer Nachschub kommt. Der ist enorm wichtig, weil der Körper im Laufe eines Tages bis zu zwei Liter Wasser verliert – bei körperlicher Anstrengung können es auch drei Liter sein. Da Parkinson-Patienten häufig unter verstärktem Schwitzen leiden, ist für sie das regelmäßige Trinken ganz

besonders wichtig. Herrscht nämlich Wassernotstand, macht sich das schnell bemerkbar: Die Konzentration lässt nach, Schwindel und Kopfschmerzen treten auf.

Nicht auf den Durst warten

Grundsätzlich gilt, nicht zu warten, bis ein Durstgefühl auftritt. Dann herrscht bereits Alarmstufe eins, weil

Parkinson könnte im Darm beginnen

Neuere Untersuchungen von Neurowissenschaftlern deuten darauf hin, dass die Darm-Hirn-Achse eine zentrale Bedeutung bei der Entstehung von Parkinson hat. Die Forscher konnten in der Darmwand ein krankhaft verändertes Protein – Alpha-Synuclein – nachweisen, das über die Darm-Hirn-Achse in das Gehirn gelangt und Nervenzellen absterben lässt. Noch fehlen Langzeitstudien; allerdings spricht einiges für eine frühzeitige Einnahme von Probiotika.

Bevor Morbus Parkinson sichtbar wird, können Jahre bis Jahrzehnte vergehen. Weil viele Betroffene schon lange vor den typischen Symptomen über Darm-Probleme klagen, vermuteten deutsche Forscher bereits 2003, dass die Krankheit zwar vom Gehirn ausgeht, aber mit dem Verdauungstrakt assoziiert ist. Nun gibt es handfeste Indizien für diese Theorie: In Tests an Mäusen zeigte sich, dass das verabreichte, krankhaft veränderte Protein über den Vagus-Nerv (Darm-Hirn-Achse) ins Gehirn gelangte und dort das dopaminerge System schädigte. Das geschah nicht, wenn parallel zur Verabreichung der Vagus-Nerv durchtrennt wurde. In einer anderen Untersuchung wurde Mäusen die Darmflora von Parkinson-Patienten übertragen, die daraufhin Parkinson entwickelten.

Eine Chance, das Fortschreiten der Krankheit zu verzögern

Was lässt sich aus diesen Hinweisen für die Humanmedizin und insbesondere die Parkinson-Vorsorge ableiten? Es ist Fakt, dass Störungen im Verdauungstrakt zu den häufigsten Symptomen bei Parkinson-

Patienten gehören und oft schon vor der Parkinson-Diagnose auftraten. Wenn man der wissenschaftlichen Vermutung folgt, dass aufgrund einer gestörten Darmflora eine Alpha-Synuclein-Ablagerung aus dem Darm in das Gehirn gelangt und das dopaminerge System schädigt, ist die Gabe von Probiotika zur Verbesserung der Darmfunktion sinnvoll.

Probiotika können auf zweifache Weise unterstützen

Seit Neuestem wird auch vermutet, dass es Bakterien in der Darmflora gibt, die Dopamin abbauen und damit die Wirkung der Medikamente abschwächen. Hier scheint es sich im Wesentlichen um das Bakterium *Enterococcus faecalis* zu handeln.

Über die Darm-Hirn-Achse können Bakterien ins Gehirn gelangen und das dopaminerge System schädigen



gut zu wissen

Probiotika normalisieren Darmflora und Stuhlgang

Dies würde auch erklären, warum Patienten unterschiedlich auf die Dosierung von Dopamin ansprechen.

Die schlechten Darmbakterien werden als E. coli-Bakterien oder Fäulnisbakterien bezeichnet. Die guten Darmbakterien hingegen bezeichnet man als Probiotika; zu ihnen zählen z. B. Laktobakterien oder Bifidobakterien.

Probiotika sind also die erwünschten Darmbewohner. Sie hemmen z. B. das Ausbreiten schädlicher Keime, produzieren Abwehrstoffe gegen krankmachende Bakterien, steigern die Aktivität der Immunzellen und tragen dazu bei, dass die Darmflora im Gleichgewicht bleibt.

Menschen mit Parkinson sollten das Thema mit ihrem Arzt besprechen und erörtern, ob die Einnahme eines Multispezies-Probiotikums zur Verbesserung von Darmflora und Stuhlfrequenz sowie zum vorsorglichen Schutz vor einem Dopamin-Abbau im Gehirn sinnvoll ist. Probiotische Nahrungsmittel wie Joghurt sind aufgrund des Eiweißgehalts keine ideale Probiotika-Quelle.

**gut zu
wissen**

Bei Schluck-
beschwerden kann
die Einnahme
zusammen mit
etwas Apfelmus
hilfreich sein.



Medikamente richtig einnehmen

Die medikamentöse Behandlung lindert die Beschwerden der Parkinson-Krankheit. Im Zusammenhang mit der Ernährung ist es wichtig zu wissen, dass einige Nahrungsmittel die Wirkung der Arzneimittel beeinträchtigen können. Es ist gar nicht schwer, das im Alltag zu berücksichtigen.

Allen voran ist der Wirkstoff Levodopa – auch L-Dopa – wichtigster Begleiter zur Symptomkontrolle bei Parkinson. Levodopa ist eine Vorstufe des Botenstoffs Dopamin. Es wird im Gehirn zum wirksamen Dopamin umgewandelt und erhöht so die Dopaminkonzentration.

Mit Fortschreiten der Erkrankung können weitere oder alternative, den Krankheitsverlauf günstig beeinflussende Medikamente hinzukommen wie etwa sogenannte Dopamin-agonisten, MAO-B- oder COMT-Hemmer oder auch moderne Add-on-Therapeutika, die die Wirksamkeit von Levodopa verlängern. An zwei Faktoren sollte man immer denken: das Einhalten des Einnahmeschemas und den Einfluss von Nahrungsbestandteilen. Denn auch gesunde Nahrungsmittel können die Medikamentenwirkung beeinflussen. Am besten ist es, das mit dem behandelnden Arzt konkret zu besprechen. Glücklicherweise wird Morbus Parkinson anhaltend erforscht. Es stehen daher zahlreiche aussichtsreiche Medikamente zur Verfügung, die entsprechend dem individuellen Krankheitsverlauf und den Zielen bzw. Bedürfnissen der Patienten verordnet werden können.

Auch hier gilt: Der regelmäßige Austausch mit dem Arzt ist der beste Weg, eine optimale Krankheitskontrolle zu erreichen.

Eiweiß entzieht L-Dopa das Transportsystem

Grundsätzlich ist Eiweiß ein essentieller Bestandteil einer gesunden Ernährung. Allerdings müssen Parkinson-Patienten, die Levodopa einnehmen, vorsichtig mit Eiweiß sein. Hintergrund: L-Dopa ist chemisch mit den Eiweißbausteinen (Proteinen) der Nahrung verwandt und wird mit demselben Transportmechanismus über die Dünndarm-Schleimhaut in den Blutkreislauf aufgenommen. Die Problematik dabei ist, dass L-Dopa mit den Proteinen aus den Lebensmitteln um die Transporter konkurriert. Wenn die Nahrung also viel Eiweiß enthält und parallel die L-Dopa-Einnahme erfolgt, ist das Transportsystem schnell überlastet. Im Ergebnis wird L-Dopa dann nicht mehr in ausreichender Menge in den Blutkreislauf aufgenommen, und der erwünschte Dopamin-mangelausgleich erfolgt nicht.



Parkinson-Patienten dürfen eigentlich alles essen – wenn sie ein paar Dinge beachten.

Proteine haben lebenswichtige Schlüsselfunktionen

Hochwertiges Eiweiß enthält lebenswichtige Aminosäuren, die dem Aufbau der körpereigenen Zellsubstanzen, Muskeln und Enzyme dienen. Eiweiße haben im Organismus viele Schlüsselfunktionen. Sie sind die Baustoffe für Zellen und Gewebe, zum Beispiel Muskelfasern, Organe und Blut. Aber auch Enzyme, verschiedene Hormone, etwa Insulin, und die Antikörper des Immunsystems sind aus Aminosäuren aufgebaut. Die Körperzellen sind somit auf die regelmäßige Zufuhr von Eiweißen angewiesen. Es macht daher Sinn, die Eiweißzufuhr nicht unmittelbar mit der L-Dopa-Einnahme zu kombinieren. Die Wirksamkeit von L-Dopa ist am besten, wenn es nicht zusammen mit der Mahlzeit eingenommen wird oder aber, wenn beispielsweise bei der Hauptmahlzeit auf eine Eiweißreduzierung geachtet wird.

L-Dopa nicht zum Essen einnehmen

Um die volle Wirksamkeit von L-Dopa zu gewährleisten, sollte das Arzneimittel mindestens ½ Stunde vor dem Essen und frühestens 1 Stunde danach eingenommen werden. Der Magen und der Dünndarm sind dann frei bzw. wieder weitgehend entleert, das Eiweißtransportsystem ist entlastet, und das L-Dopa kann schnell weitergeleitet werden. Wer das auf nüchternen Magen nicht gut verträgt, kann den Magen durch ein bisschen Zwieback oder Kräutertee beruhigen.

gut zu wissen

Sind Rezepte lecker und L-Dopa-verträglich, gehen Genuss und Gesundheit Hand in Hand. Ein Plus für die Lebensqualität.

Auf die Verhältnismäßigkeit kommt es an

Ein guter Ernährungsplan für Menschen mit Parkinson berücksichtigt die Besonderheiten der Nährstoffkomponenten im Zusammenhang mit der Medikation. Ein hoher Kohlenhydratanteil hat nebenbei den Vorteil, dass das Essen einfach pikanter schmeckt.

Das Verhältnis von Eiweiß und Kohlenhydraten ist idealerweise 1:5. Das heißt, wenn eine Mahlzeit 1 Teil Eiweiß enthält (z. B. 20 g), muss sie mindestens 5 Teile Kohlenhydrate (also in dem Fall 100 g) enthalten. Kohlenhydrate werden während der Verdauung durch spezifische Enzyme in Glukose aufgespalten und in die Blutbahn abgegeben. Auch das Nahrungseiweiß wird enzymatisch

gespalten, und die freigesetzten Aminosäuren gehen ebenfalls in die Blutbahn über. Durch den Anstieg der Glukose im Blut wird das Hormon Insulin ausgeschüttet. Das hat zur Folge, dass

- der Blutspiegel von Aminosäuren schneller absinkt, weil Insulin den Transport fördert,
- das Transportsystem für L-Dopa freigehalten wird bzw. schneller wieder zur Verfügung steht,
- die Wirksamkeit von L-Dopa gesichert wird, und
- dadurch die Dosis von L-Dopa unter Umständen reduziert werden kann.

Aber Achtung: Für Diabetiker ist diese Art der Ernährungsdiät aufgrund des hohen Kohlenhydratanteils nicht geeignet!

Bekömmlichkeit ist in jede Richtung das A und O

L-Dopa ist der Wirkstoff, der auf der einen Seite die gängige und verträglichste Standard-Arzneimitteltherapie bei Morbus Parkinson ist, der auf der anderen Seite aber auch die sensitivste Interaktion mit Nahrungsbestandteilen aufweist. Auch für einige andere Arzneimittel gibt es – wenn auch in geringerem Umfang – Einnahmempfehlungen in Kombination mit diätetischen Maßnahmen. Beispielsweise ist bekannt, dass Dopaminagonisten häufig zu Übelkeit und Brechreiz führen. Hier muss darauf geachtet werden, dass dem Körper die erforderliche

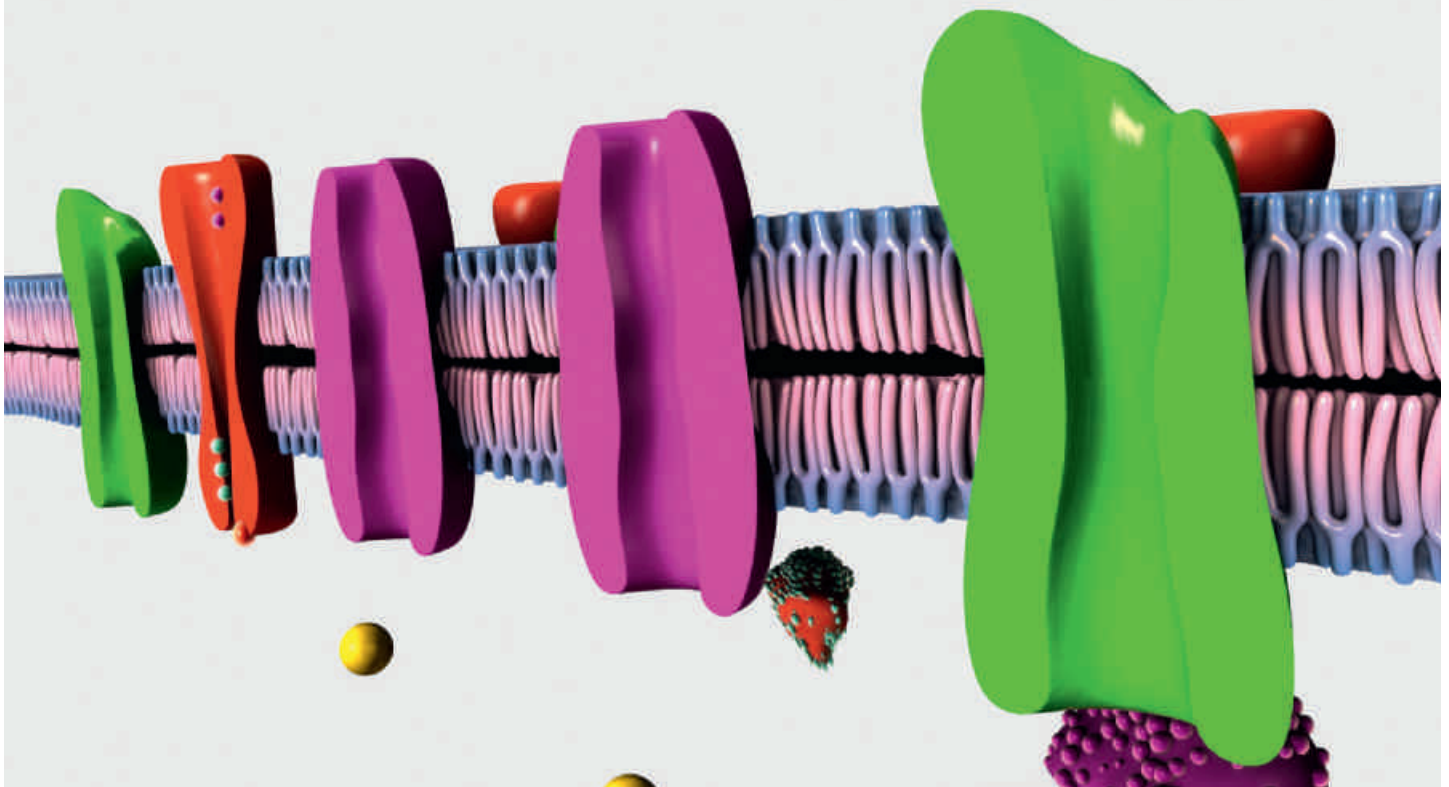
Nahrungsenergie zur Verfügung steht. In Kombination mit einer grundsätzlichen krankheitsbedingten Darmträgheit führen

einige Medikamente zu chronischer Verstopfung, so dass eine stuhlregulierende Ernährungszusammensetzung angebracht ist.

Übelkeit: Das kann man tun, um ihr entgegenzuwirken

- Trockene Salzkräcker lindern Übelkeit
- Auf intensiv riechende Gerichte verzichten
- Leicht salzige und säuerliche Speisen verursachen weniger Übelkeit
- Kleine Zwischen-Snacks (Kräcker, Zwieback) verhindern Übelkeit durch leeren Magen
- In hartnäckigen Fällen kann die gelegentliche Einnahme von Domperidon-Tropfen helfen (keine Dauermedikation!)

Wenn Proteine das Transportsystem in den Blutkreislauf besetzen, kann L-Dopa nicht in der gewünschten Dosierung aufgenommen werden. Daher sollten Wirkstoff und Nährstoff nicht gleichzeitig im Verdauungssystem ankommen.





Auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmt und einfach lecker

Erst war es nur eine Idee, dann ein weltweites Projekt:
Die Internet-Plattform My Perfect Dish macht Lust auf Genuss.



Zusammen zubereiten, gemeinsam essen: Was dem einen gut bekommt, ist auch für andere gesund und lecker. My Perfect Dish zeigt, wie einfach gutes Essen geht.

Gutes Essen und Genuss sind für Italiener unverzichtbares Lebenselixier. Es ist daher nicht weiter verwunderlich, dass das italienische Unternehmen Zambon die Initiative ergriffen hat, Menschen mit Morbus Parkinson das Thema Ernährung schmackhaft zu machen und damit für eine große Portion Lebensqualität zu sorgen. Schnell war für die Idee ein Name gefunden – My Perfect Dish –, und ebenso schnell waren bei der konkreten Umsetzung Experten mit ihrem Knowhow an Bord. Das Ergebnis ist eine Internet-Plattform, auf der jeder mehr über die

Ernährung bei Parkinson erfahren kann und vor allem auch Rezepte findet, die eine ideale Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz her passen und bei denen man einfach „Hmmm“ macht.

Das macht richtig Lust auf Essen

Für Deutschland ist die Internet-Plattform www.myp perfectdish.de mit Unterstützung der Deutschen Parkinson Vereinigung, dem Autor dieses Ratgebers, Dr. Joachim Durner, dem Hamburger Koch Fabio Haebel und natürlich der



Zambon GmbH umgesetzt worden. Was ist wichtig in Bezug auf die Nährstoffe? Woran muss darüber hinaus gedacht werden? Wie kann all das in einfach zuzubereitende Gerichte umgesetzt werden? Die Antworten haben die Experten zusammengetragen. Und so erhalten heute Parkinson-Patienten, Angehörige und pflegende Helfer durch My Perfect Dish professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und leckere, leicht nachzukochende Rezepte inklusive aller Nährstoffangaben. Reinschauen lohnt sich.

Lassen Sie sich nun inspirieren!

Auf den nächsten Seiten sehen Sie wunderbare und kreative Gerichte für die Hauptmahlzeit am Mittag, Herzhaftes und Süßes, schnell Zuzubereitendes und Speisen, die ein bisschen mehr Zeit benötigen. Wer nun glaubt, das ist nur etwas für Menschen mit Parkinson, der irrt ganz gewaltig. Bei dem, was Parkinson-gesund auf den Tisch kommt, kann kaum jemand widerstehen.



gut zu
wissen

Lieber viele
kleine
Mahlzeiten

Gesund & lecker

My Perfect Dish-Rezepte bringen
gesunden Pfiff in die Ernährung.
Nährstoffe und Zusammensetzung
sind optimiert für Menschen mit
Parkinson - schmecken tut es allen.



„Einfach kochen, Parkinson-gesund genießen: alles kein Hexenwerk“

Fabio Haebel



Tomaten-Tarte Tatin mit Grana Padano

Zutaten für 4 Personen:

300 g Dinkelmehl, 200 g Butter, Salz, 2 Eigelb (Größe M), 750 g bunte Kirschtomaten,

1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1/2 EL Butter, 2-3 EL grober Senf, 40 g Grana Padano,

2 Stiele frischer Oregano, 3 Stiele frischer Thymian, 3 Zweige frischer Rosmarin, 1 rote Zwiebel

Salatbeilage: 250 g Wildkräutersalatsmischung, 3 EL dunkler Balsamicoessig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Sonstiges: Mehl für die Arbeitsfläche Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Mehl, Butter in Stückchen, 1 Prise Salz, Eigelbe und 2 EL kaltes Wasser erst mit dem Knethaken, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Kirschtomaten putzen, waschen, abtropfen lassen und halbieren. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Eine Tarteform (ca. 28 cm Ø) im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 6 Minuten erhitzen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Mit Senf bestreichen. Tarteform aus dem Ofen nehmen. Mit 1 EL Öl einstreichen und mit Knoblauch einreiben. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, legt die Form mit einem Backpapier aus.
4. Tomaten mit den Schnittflächen nach unten in die Tarteform legen. Käse grob reiben und darüber streuen. Den ausgerollten Teig mit der Senfseite nach unten darüberlegen. Teigrand leicht andrücken.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen bis der Teig knusprig braun ist.

5. In der Zwischenzeit Oregano, Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. 1/2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelspalten darin kurz anschwitzen. Kräuter zufügen. Vom Herd nehmen.

6. Für das Salatdressing Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. 3 EL Öl darunter schlagen. Salat waschen, verlesen und trocken schütteln.

7. Tarte aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Mit einem Messer vorsichtig den Rand lösen. Tarte auf eine Platte stürzen. Mit Zwiebeln und Kräutern garnieren. Salat und Dressing dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Stunden.

Pro Portion ca. 3780 kJ, 900 kcal.

E 18 g, F 63 g, KH 62 g



Zucchini-Auberginen-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini, Auberginen, Salz, 4 Stiele Salbei, 2 Stiele Oregano, 1 kleine rote Chilischote, 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten, 120 ml Sojasahne, Pfeffer, 6 EL Olivenöl, 125 g Mozzarella-Käse, grober Pfeffer, Fett für die Form, Sonstiges: Küchenpapier

Zubereitung:

1. Zucchini und Auberginen putzen, waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Salbei waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Tomaten und Sojasahne in einem hohen Gefäß verquirlen. Salbei, Oregano und Chili zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini- und Auberginenscheiben abtupfen.
- 4 EL Olivenöl portionsweise in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüsescheiben darin nach und nach von beiden Seiten ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Gemüsescheiben fächerförmig in eine gefettete, ofenfeste Form schichten. Tomaten-Chilisoße darüber verteilen. Mozzarella in grobe Stücke zupfen und auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 30–35 Minuten backen.
4. 2 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Restliche Salbeiblätter darin ca. 30 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit frittierten Salbeiblättchen und grobem schwarzen Pfeffer garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 1470 kJ, 350 kcal.

E 11 g, F 28 g, KH 11 g

Gemüse-alternativen

Auberginen sind nicht jedermanns Geschmack. Dabei ist die Eierfrucht durch ihren Gehalt an Kalium, B-Vitaminen und Vitamin C ziemlich gesund und enthält tatsächlich nur 17 Kalorien pro 100 Gramm. Wer sie nicht mag: Im Auflauf lässt sich die Aubergine problemlos ersetzen. Beispielsweise durch Pastinake oder Paprika.

Die **Pastinake** mit ihrem leicht süßlichen und angenehm nussigen Geschmack ist reich an B-Vitaminen, Vitamin C und Kalzium, und bringt es aufgrund der enthaltenen Kohlenhydrate (Stärke) auf 58 Kalorien pro 100 Gramm.

Paprika enthält Calcium, Flavonoide, Magnesium, Vitamine A und B sowie besonders viel Vitamin C. Dabei bringt sie es gerade einmal auf ca. 25 Kalorien pro 100 g. Für den Auflauf eignet sich die rote oder gelbe Paprika mit ihrem milden, süßlichen Geschmack. Beide Gemüse lassen sich – mal in Scheiben, mal in Streifen geschnitten – ebenso zubereiten wie Zucchini und Aubergine.

gut zu wissen

Auch Gemüse kann proteinhaltig sein – allen voran Rosenkohl, Grünkohl, Spinat und Brokkoli mit 3–4,5 g pro 100g.



Cremiges Hühnchencurry mit Zitronengras und Koriander

Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkornreis, Salz, 500 g Hähnchenbrustfilets, 2 kleine, rote Chilischoten, 40 g frische Ingwerknolle, 2 Stangen Zitronengras (im gut sortierten Supermarkt oder im Asia-Laden), 2 EL Sesamöl, 1 Dose (425 ml) Kokosmilch, 2-3 EL Fischsoße (aus dem Asia-Laden), Pfeffer, 4 Stiele Koriander, 1 Bio-Limette

Zubereitung:

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. 1 Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras fein hacken. Chili, Ingwer und Zitronengras im Mörser zu einer Paste zerstoßen.

2. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Paste dazugeben und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Kokosmilch und Fischsoße ablöschen, erhitzen. Bei schwacher Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den

Stielen zupfen. 1 Chilischote in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und vierteln. Reis abgießen. Mit Hühnchencurry auf Tellern anrichten. Mit Chiliringen, Koriander und Limettenschnitzen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.
Pro Portion ca. 2350 kJ, 560 kcal.
E 36 g, F 23 g, KH 48 g

Gemüsebratlinge

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, 50 g Knollensellerie, 300 g Möhren, 1 Zucchini,
4 Stiele Petersilie 2 Eier (Größe M), 2-3 EL Vollkornmehl, Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuss, 6 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Fruchtfleisch grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken.

2. Gemüseraspel, gehackte Petersilie, Eier und Mehl in einer großen Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Öl portionsweise in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 4 gehäufte EL Kartoffel-Gemüsemasse darin zu Bratlingen flach drücken. Von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun braten. Fertige Bratlinge warm stellen. Mit restlicher Masse ebenso verfahren. Dazu schmeckt Zitronenschmand oder ein fruchtiges Chutney.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 1170 kJ, 280 kcal.

E 9 g, F 13 g, KH 27 g





Ofengemüse mit Hummus

Zutaten für 4 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), 400 g Kartoffeln, 350 g Möhren,
2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zucchini,
3 Zweige Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Zitrone, 1 EL Tahin-Paste (Sesammus)
½ TL Edelsüß-Paprika, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, grober Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis putzen, waschen, halbieren. Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln. Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Kürbis, Kartoffeln, Möhren und die Hälfte der Kichererbsen auf ein Backblech geben. 2 EL Olivenöl zufügen und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 30-35 Minuten backen.
3. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nach ca. 15 Minuten Backzeit Zucchini-scheiben und Rosmarin auf das Backblech geben.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Restliche Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einem hohen Gefäß pürieren. 4 EL Olivenöl darunterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fertig ist der Hummus.
5. Hummus in eine Schüssel füllen. Mit gemahlenem Kreuzkümmel bestäuben. Mit Zitronenabrieb garnieren. Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit grobem Pfeffer garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.
Pro Portion ca. 1760 kJ, 420 kcal.
E 11 g, F 20 g, KH 41 g

Tahin – das Superfood aus dem Orient

Schon seit etwa 5000 Jahren gibt es die nussig-cremige Sesampaste, die heute als veganes Superfood schlechthin gilt. Sie stammt ursprünglich aus Indien, ist aber bereits lange fester Bestandteil der orientalischen Küche. Tahin, auch Tahini oder Tahina genannt, bildet die Grundlage des traditionellen Kichererbsen-Breis Hummus und ist überdies ein echtes Multitalent für die Zubereitung von Dips, Soßen, Brotaufstrichen, Süßspeisen und Ofengerichten. Die Paste aus fein gemahlenden Sesamkörnern punktet mit einem hohen Gehalt an B-Vitaminen, Eisen und Kalzium. Das macht sie auch für Veganer so interessant, z. B. als Ersatz für Butter. Tahin gibt's in Bioläden und in gut sortierten Supermärkten.

gut zu wissen

Tahin ist eine prima Alternative zu Erdnussbutter





Gebackene Süßkartoffel mit Avocado

Zutaten für 4 Personen:

4 große Süßkartoffeln, Salz, 2 Limetten, 10 bunte Kirschtomaten, 2 reife Avocados, 200 g Ziegenfrischkäse, Cayennepfeffer, 2 rote Paprikaschoten (alternativ 1 Glas bereits gehäutete Paprika), 4 EL und 2 TL Olivenöl, 1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g), 1-1½ TL Pfeffermischung (z.B. schwarzer Pfeffer, Szechuan Pfeffer, grüner Pfeffer) 500 g Rinderhackfleisch, 1 Bio-Orange, 5 Stiele Koriander (alternativ Petersilie), Backpapier

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln waschen. Mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 15-20 Minuten garen.

2. Limetten heiß waschen, trocken reiben. Limetten halbieren und auspressen. Tomaten waschen, abtropfen lassen und vierteln. Avocados halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln. Ziegenfrischkäse dazugeben und alles mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken bzw. verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer nach Belieben würzen. Tomaten, bis auf einige zum Garnieren, und etwas gehackten Koriander unterheben. Beiseite stellen.

3. Paprika waschen, trocken reiben und mit je 1 TL Öl einreiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen und in einem geschlossenen Gefrierbeutel auskühlen lassen. Paprika schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden (alternativ bereits gehäutete Paprika aus dem Glas verwenden und entsprechend weiterverarbeiten).

4. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.

5. Süßkartoffeln abgießen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 170 °C/ Gas: s. Hersteller) 30 Minuten backen.

6. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffermischung abschmecken.

7. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kohl und Paprika darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

9. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und der Länge nach aufschneiden. Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht lockern und Orangenabrieb unterheben. Anschließend mit Guacamole Gemüse, Hack und zum Schluss einem weiteren Klecks Guacamole füllen. Mit Koriander und übrigen Tomaten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.
Pro Portion ca. 3440 kJ, 820 kcal.
E 37 g, F 45 g, KH 59 g

gut zu wissen

Gesund:
Kartoffeln liefern Eisen, Proteine, Magnesium, Kalium, Phosphor und Vitamin B.

Kartoffel-Fakten

Unglaubliche 2.900 Sorten verzeichnet die Kartoffelliste; in Deutschland sind rund 200 Varianten zugelassen. Die recht anspruchslose Knollenpflanze trägt oft weibliche Namen wie die festkochende Siglinde oder die mehligkochende Lilly. Ausnahmen bilden alte Sorten wie das „Bamberger Hörnla“ oder der „Blaue Schwede“. Die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze gelangte im 16. Jahrhundert als Zierpflanze in die höfischen Gärten Europas und entwickelte sich in Deutschland unter Friedrich dem Großen zum Volksnahrungsmittel. Die immer häufiger zu findenden blauen oder roten Sorten stammen aus Südamerika und verdanken ihre Tönung natürlichen Pflanzenfarbstoffen. Kartoffeln enthalten im Durchschnitt nur 70 kcal pro 100 g – weniger als Reis – sowie Ballaststoffe und Vitamine. Übrigens entstammt die Süßkartoffel einer anderen botanischen Familie; sie ist ein Windengewächs.



Vegetarische Shepard's Pie

Zutaten für 4 Personen:

700 g Kartoffeln, 900 g Süßkartoffeln, Salz, 2 Möhren, 200 g Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 6 Stiele Thymian, 1 Dose (425 ml) weiße Bohnenkerne, 2 EL Butter, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, grobes Meersalz, grober Pfeffer, Fett für die Form

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Kartoffeln abgießen. Butter zufügen und mit Kartoffelstampfer zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Möhren, Sellerie, Bohnen und Tomatenmark zugeben, weitere ca. 5 Minuten andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Thymian zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gemüse in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Kartoffelpüree gleichmäßig in Klecksen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Pie aus dem Ofen nehmen. Mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen. Mit übrigem Thymian garnieren.

Zubereitungszeit

ca. 1 ¼ Stunden.

Pro Portion ca. 2310 kJ, 550 kcal.

E 10 g, F 15 g, KH 86 g

Aus Irland in die Welt

Die Shepard's Pie ist ein traditionelles Gericht der irischen und auch britischen Küche. Der Name „Schäferkuchen“ bezieht sich darauf, dass das enthaltene Hackfleisch im ursprünglichen Rezept vom Lamm oder Schaf stammt. Grundsätzlich besteht die Shepard's Pie aus zwei Schichten: einer gewürzten Hackfleischschicht und einer Kruste aus geriebenen oder pürierten Kartoffeln. Lange galt die Pie als Resteessen, bei dem die Hausfrauen die Reste vom Sonntagsbraten fein hackten, mit Gemüse und Gewürzen streckten und die graue Maße dann mit einer attraktiven butterbeträufelten Kartoffelhaube versahen. Inzwischen hat die Pie ihren lukullischen Status erheblich verbessert und wird weltweit in unzähligen Varianten hergestellt. Die türkische Variante heißt beispielsweise „Hasanas Köfte“, die australische „Potato Pie“, die nordamerikanische „Chinese Pie“ und die französische „Hachis parmentier“.



Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous

Zutaten für 4 Personen:

3 Bio-Zitronen, 2 Salatgurken, 2 EL Soja-Joghurt, 1 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, Stiele Pfefferminze, 250 g Couscous, 2 Zweige Rosmarin, 3 Stiele Thymian, 600 g küchenfertiges Seeteufelfilet, 2 EL Mehl, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Butter, grobes Meersalz

Zubereitung:

1. 1 Zitrone halbieren und auspressen. Gurke längs halbieren, Enden abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch grob raspeln und in eine Schüssel geben. Joghurt, 1-2 EL Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurkenraspel mit dem Dressing vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

2. Minze waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden. 2 Zitronen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitronenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten heraus-lösen. Saft aus den Trennhäuten drücken.

3. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Zitronenfilets und Minze unter den Couscous heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

4. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Seeteufel waschen, trocken tupfen und in 12 kleine Stücke schneiden. Fischfilets in Mehl wenden, vorsichtig abklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln. 2 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin von beiden Seiten 2-3 Minuten kräftig anbraten. Rosmarin, Thymian und Butter zufügen, weitere ca. 2 Minuten braten.

5. Couscous und Gurkensalat auf Tellern anrichten. Je drei Fischfilets auf den Couscous setzen. Mit etwas Bratfett beträufeln. Mit Meersalz bestreuen. Mit gebratenem Rosmarin, Thymian und übriger Minze garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 2010 kJ, 480 kcal.

E 32 g, F 12 g, KH 56 g

Nicht hübsch, aber schmackhaft

Von außen sieht er zum Fürchten aus, aber das Innere kann sich sehen lassen. Der Seeteufel ist ein am Meeresboden lebender Raubfisch mit festem, schneeweißem Fleisch, das geschmacklich an Langusten erinnert. Bis auf die Wirbelsäule ist er völlig frei von Gräten. Seeteufel werden im Nordatlantik, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer gefangen und sind das ganze Jahr über erhältlich.





Cremige Möhren-Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

3 Tomaten, Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
2 EL Tomatenmark, 1 Dose (à 425 ml) Tomaten, 1,2 l Gemüsebrühe,
2 Zweige Rosmarin, 2 Stiele Thymian, 3 EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und vierteln. Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Möhren und Tomatenmark zufügen und weitere ca. 4 Minuten dünsten. Tomaten zufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Nadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 2 EL Crème fraîche in Suppe rühren und die Kräuter zugeben.

4. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Schälchen anrichten. Mit etwas grobem Pfeffer, übrigem Thymian und 1 EL Crème fraîche garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 710 kJ, 170 kcal.

E 3 g, F 9 g, KH 16 g

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren machen ein Öl wertvoll für die Gesundheit.“

Dr. med. Joachim Durner

Genießen mit feinsten Ölen

Bei der Vielfalt an Speiseölen fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten. **Naturreine Öle** werden direkt zu 100 Prozent aus der namensgebenden Stammpflanze gewonnen. **Natürliche Öle** sind Mischungen aus verschiedenen naturreinen Ölen ohne synthetische Zusätze. **Naturidentische Öle** werden synthetisch hergestellt und imitieren natürliche ätherische Öle, haben aber deutlich weniger Inhaltsstoffe. Unterschieden werden Öle auch durch die Herstellung. Bei **raffinierten Ölen** wird die Saat bei hoher Temperatur gepresst. Das macht das Öl haltbarer, zerstört aber die gesunden Fettsäuren. Im Gegensatz dazu wird **kaltgepresstes Öl** rein mechanisch gewonnen, hat einen intensiven Geruch und Geschmack und enthält die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Welches Öl in der Küche verwendet wird, ist eine Frage von Geschmack, Gesundheitsbewusstsein und der Verwendung für kalte oder warme Speisen. Gutes **Leinöl**, **Kürbiskernöl** oder **Walnussöl** ist für kalte Speisen gesund, weil es viel Alpha-Linolensäure und wenig gesättigte Fettsäuren enthält. **Olivenöl** ist wegen des hohen Ölsäuregehalts zu empfehlen. Das gesündeste Öl für die kalte und warme Küche ist **Rapsöl** oder das butterähnliche **Albaöl**, denn beide haben das ernährungsphysiologisch beste Fettsäurespektrum.





Bananen-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Weizenvollkornmehl, ½ Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Soja-Joghurt, 7 EL Ahornsirup, 200 ml Haferdrink, 4 reife Bananen, 4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. In einer weiteren Schüssel Joghurt, 3 EL Ahornsirup und Haferdrink mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Mehlmischung portionsweise zufügen und unterrühren. Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen 2–3 EL Teig in die Pfanne geben. 4–5 Bananenscheiben darauf geben, ca. 2 Minuten

backen. Pfannkuchen wenden und weitere ca. 2 Minuten goldbraun backen. Warm stellen. Aus restlichem Teig auf die gleiche Weise 16 Pfannkuchen backen.

3. Pfannkuchen auf Tellern anrichten. Übrige Bananenscheiben darauf anrichten und mit je 1 EL Ahornsirup beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 1930 kJ, 460 kcal.

E 9 g, F 12 g, KH 75 g

Pilzrisotto

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 250 g Risottoreis, 2 Lorbeerblätter, Pfeffer, 700 ml Gemüsebrühe, 100 ml trockener Weißwein, 300 g braune Champignons, 200 g weiße Champignons, Salz, 50 g Parmesankäse, 4 Stiele Petersilie, grober Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Reis und Lorbeerblätter dazugeben, weitere ca. 3 Minuten andünsten. Mit Pfeffer würzen. Nach und nach Brühe und Wein zugießen, dabei gelegentlich umrühren. Die nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen Champignons putzen und vierteln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Champignons darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Käse grob reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Risotto vom Herd nehmen. Pilze, Käse und 2/3 der Petersilie unter das Risotto heben. In tiefen Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie und grobem Pfeffer garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 1630 kJ, 390 kcal. E 13 g, F 12 g, KH 52 g



Verstopfung

Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung

Zahlreiche Patienten haben Probleme mit einer trägen Verdauung. Das kann an Parkinson-Medikamenten, welche die Darmperistaltik hemmen, an zu wenig Flüssigkeit oder auch Bewegungsmangel liegen. Auch führen die krankheitsbedingten, vegetativen Störungen zu einer verzögerten Magenentleerung und bremsen die Darmbewegungen. Meist helfen mehr Flüssigkeit, Bewegung und Ballaststoffe, die auf natürliche Weise den Darm mobilisieren. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und vor allem in Getreide, Obst und Gemüse (s. S. 11) enthalten. Sie aktivieren Verdauungsenzyme und sorgen überdies im Darm für die nötige Anschubhilfe, indem sie aufquellen und damit den Stuhl weicher und voluminöser machen.

gut zu
wissen

Viel trinken regt generell die Verdauung an und ist auch wichtig, damit die Ballaststoffe aufquellen können.

Die häufigsten Probleme und ihre Lösungen

Gutes Essen ist ein wunderbares Erlebnis und ausgewogene Ernährung ein enorm wichtiger Gesundheitsfaktor! Speziell Menschen mit Erkrankungen wie Parkinson sollten sich diesen Genuss bewusst gönnen und können über die Ernährung viel für ihre körperliche und geistige Fitness tun. Einige mögen einwenden, dass gerade für sie Kochen und Essen nicht so einfach sind. Richtig, die Erkrankung erschwert manchen Handgriff, das Essen selber sowie die Verdauung funktionieren nicht immer optimal. Aber keine Sorge, für all diese Probleme gibt es Lösungen!

BLÄHUNGEN

Auf Kümmel & Co. ist Verlass

Die Darmwinde sind unangenehm, mitunter auch mit Krämpfen verbunden und treten oft nach



dem Verzehr sehr ballaststoffreicher Nahrung wie Obst und Gemüse, speziell aber Kohl und Hülsenfrüchten auf. Da diese Lebensmittel wichtige Energielieferanten sind, sollte man darauf nicht

verzichten, sondern sie bekömmlicher machen. Obst wirkt z. B. als Mus weniger blähend und Gemüse ist leicht gedünstet verträglicher als in Form von Rohkost. Gewürze wie Kümmel und Bohnenkraut „entschärfen“ blähende Gemüsesorten wie Kohl, Erbsen, Linsen und Bohnen – einfach mit ins Kochwasser geben. Oder vor der Mahlzeit einen Kümmel-Tee trinken.

Rezept Kümmel-Tee:

1 TL Kümmel im Mörser zerstoßen, mit 1 Tasse Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen

Fotos: Pixabay

Appetitlosigkeit

Bitter und sauer machen Lust aufs Essen

Oft fehlt Parkinson-Patienten der Appetit. Ursache können Medikamente, depressive Verstimmungen oder auch Riech- und Geschmacksstörungen sein. Dann helfen ein paar Tricks:

- Ein farbenfrohes Geschirr wählen – Gelb und Rot sind beispielsweise appetitanregende Farben.
- Lieber snacken als schlemmen, also fünf bis sechs kleine Mahlzeiten zu sich nehmen statt drei große.
- Auf die appetitanregende Wirkung von Bitterstoffen oder Fruchtsäuren setzen. Sie aktivieren die Geschmacksnerven auf der Zunge und mobilisieren die Verdauungssäfte im Magen. Gut wirksame Fruchtsäuren sind in roten Johannisbeeren, Zitrusfrüchten und Ananas enthalten – als Vorspeise verzehren oder als Saft zum Aperitif trinken. Bitterstoffe stecken in Kräutern, Salaten und Grapefruit. Mit Grapefruit bitte sparsam umgehen, da sie sich mit vielen Medikamenten nicht verträgt.

Natürliche Appetitmacher:

Rote Johannisbeeren, Orangen, Grapefruit, Zitronen, Ananas, Endivien, Chicorée, Radicchio, Basilikum, Rucola





Übelkeit

Leicht salzige Speisen beruhigen den Magen

Übelkeit zählt zu den möglichen Nebenwirkungen von Parkinson-Medikamenten. Wenn Schluckprobleme nicht dagegensprechen, kann der Verzehr von salzigen Kräckern oder trockenen Keksen das Unwohlsein lindern. Ansonsten ist es hilfreich, auf stark riechende und scharf gewürzte Gerichte zu verzichten und lieber leicht salzige oder säuerliche Geschmacksnoten zu wählen. Zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht zum Essen – speziell Kamillen- und Pfefferminztee haben eine magenberuhigende Wirkung. Statt üppiger Hauptmahlzeiten lieber mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu sich nehmen.

gut zu wissen

Stilles Wasser und Kamillentee reizen bei Verschlucken die Luftröhre weniger als Kaffee, Säfte und Früchtetees.

SCHLUCKBESCHWERDEN

Auf die richtige Konsistenz kommt es an

Das Schlucken ist ein komplexer Vorgang, an dem etwa 50 Muskeln und zahlreiche Nerven beteiligt sind. Da bei Parkinson das Zusammenspiel auch dieser Muskeln und Nerven beeinträchtigt ist, rutscht das Essen nicht immer so gut, oftmals verschluckt man sich. Beachten Sie folgende Dinge, um den Genuss am Essen zu erhalten und gefährliche Aspirationen – wenn Speiseteile in die Lunge gelagen, diese reizen und eine Entzündung verursachen können –,

zu vermeiden:

- Zeit zum Essen einplanen
- Kleine Bissen nehmen
- Jeden Bissen gründlich kauen und gut einspeicheln
- Nicht sprechen beim Essen
- Nicht gleichzeitig essen und trinken
- Aufrecht sitzen und beim Schlucken den Oberkörper und Kopf leicht vorbeugen
- Nach jedem Bissen ein- oder zweimal trocken nachschlucken, sich räuspern oder husteln
- Nach dem Essen noch ca. 20 Minuten sitzen bleiben

Da Parkinson-Medikamente auch das Schlucken

erleichtern, sollte die Einnahme so erfolgen, dass das Mittel zum Essen gut wirksam ist. Außerdem rutschen Speisen mit gleichmäßiger, weicher Konsistenz besser als grobe Lebensmittel. Schärfere Speisen lösen den Schluckreflex schneller aus, so dass das Würzen mit Pfeffer oder Chili sinnvoll ist. Tipps für die richtige Auswahl zeigt die Tabelle.

Schlechter zu schlucken

Brühe mit Einlage
Hart gekochtes Ei
Müsli
Hartkäse (Parmesan, Bergkäse)
Grobe Salami, Schinken
Rohkost
Faseriges Fleisch
Zwieback, körniges Brot
Pommes, Bratkartoffeln
Desserts mit Fruchtstücken

Besser zu schlucken

Cremesuppe
Rührei, Omelett
Porridge, Griesbrei
Weichkäse, Frischkäse
Streichwurst
gedünstetes Gemüse, Obstmus
Hackfleisch
Graubrot, fein gemahlenes Vollkornbrot
Kartoffelbrei
Desserts mit Obstmus



Bewegungsstörungen

Mit Spezialbesteck alles gut im Griff

Ob Gemüse schnippeln oder das Essen sicher zum Mund befördern – durch Tremor und versteifte Muskeln kann das schwierig werden. Doch mit den richtigen Hilfsmitteln geht vieles leichter. So sorgen Gummiüberzüge für Messer-, Gabel- und Löffelgriffe dafür, dass das

Besteck besser in der Hand

liegt. Auch Sparschäler, Kneippchen und andere Küchenhelfer sind mit praktischer Griffverstärkung erhältlich. Rutschfeste Brettchen erleichtern die Zubereitung von Lebensmitteln, Griffhilfen das Öffnen von Flaschen und Dosen. Auch Teller mit erhöhtem Rand und Trinkbecher mit leicht schräg angesetzten Griffen können sich als sehr hilfreich erweisen. In Sanitätshäusern und Internetshops gibt es eine große Auswahl an Hilfsmitteln.

Auch auf das Timing kommt es an: Da sich unter Einfluss der Medikamente die Bewegungsstörungen bessern, sollte man die Zeiten für die Zubereitung der Mahlzeit und das Essen nach Möglichkeit in die Phase legen, in der die Arzneien am wirksamsten sind.

Bezugsquellen für cleveres Geschirr und Besteck:

www.rehaforum.com, www.wgp-shop.de, www.ornamin.com



DEPRESSIONEN

Oft fehlen einfach nur B-Vitamine

Jede Erkrankung ist auch eine psychische Belastung! Im Fall von Parkinson spielt zudem der veränderte Botenstoffwechsel im Gehirn eine Rolle und manchmal ist der Einsatz von Antidepressiva erforderlich. Häufig verursacht aber auch ein Mangel an B-Vitaminen die seelischen Verstimmungen. Dazu kann es kommen, wenn aufgrund der Erkrankung die Ernährungsgewohnheiten geändert werden. Fehlen dann nur ein oder zwei dieser wichtigen Nervenvitamine, können auch die anderen nicht mehr optimal agieren – B-Vitamine sind nämlich Teamplayer. Daher unbedingt auf eine Vitamin B-reiche Ernährung mit viel Vollkorngetreide, Nüssen aber auch hin und wieder Fleisch und Fisch achten (s. S. 12-15).

Außerdem haben Omega-3-Fette

ebenso Einfluss auf das seelische Wohlbefinden und sollten auf dem Speiseplan stehen – sie stecken z. B. in Lachs und Avocados.

Nervenfutter:

Nüsse, Haferflocken, Lachs



Riech- und Geschmacksstörungen

Das Auge isst mit

Der Geruchssinn leidet oft schon im Anfangsstadium der Erkrankung. Viele Patienten verlieren daher im Laufe der Zeit die Freude am Essen, denn das Riechen bestimmt ganz wesentlich auch das Geschmacksempfinden. Zum Glück kann man mit den Sinnen ein bisschen tricksen: Die Augen sind enorm einflussreiche Sinnesorgane und steuern auch Geruchs- sowie Geschmacksempfinden. So kann ein liebevoll gedeckter Tisch, ein appetit-

lich angerichteter Teller, eine bunte Vielfalt von Lebensmitteln durchaus Lust aufs Essen machen und fehlende Aromen ersetzen. Farben wie Rot, Gelb und Orange signalisieren dem Gehirn „das ist frisch und lecker“. Zudem kann man seine Erinnerung zu Hilfe nehmen: Im Gehirn ist tief verankert, wie die Lieblingsgerichte schmecken und z. B. der Anblick eines Schokoladenpuddings mit Sahne kann ausreichen, um das Geschmackserlebnis im Kopf abrufen zu können.





Vergesslichkeit

Auf regelmäßiges Essen und Trinken achten

Neben einer altersbedingten Vergesslichkeit betagter Patienten kann es im späten Stadium der Erkrankung zu einer Parkinson-Demenz kommen. Davon betroffen ist etwa jeder fünfte Patient. Die Demenz wird medikamentös behandelt, aber es gilt als gesichert, dass auch eine gesunde Ernährung und vor allem ausreichendes Trinken helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. Da Betroffene das Essen und Trinken aber oft schlicht vergessen, Hunger- und Durstgefühl sowie das Geschmacksempfinden nachlassen, stellt die Ernährung eine besondere Herausforderung für Patienten, pflegende Angehörige und das Pflegepersonal dar.

Diese Tipps helfen:

- Gläser mit Getränken an mehreren Orten bereit stellen
- Sich zum Essen und Trinken ausreichend Zeit nehmen
- Mahlzeiten in kleinen, appetitlichen Happen zubereiten
- Auf kalorienreiche Zutaten achten, z. B. Sahnequark, Vollfett-Käse
- Nicht auf Benutzung von Messer und Gabel bestehen – Fingerfood klappt oft besser
- Speisen kräftig würzen, damit das Aroma Appetit macht
- Lieblingsgerichte von früher kochen – sie werden oft wiedererkannt
- Leckere Snacks bereitstellen, da zu den Hauptmahlzeiten oft wenig verzehrt wird

OSTEOPOROSE

Kalzium und Vitamin D schützen die Knochen

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Knochengesundheit. Zwar verringern sich bei allen Menschen mit der Zeit die Knochenmasse und -festigkeit, Parkinson-Patienten haben jedoch ein mehrfach erhöhtes Risiko für Knochenschwund, eine Osteoporose. Einerseits führt die Einnahme von L-Dopa zum Mangel an Vitamin D, das aber wichtig für die Aufnahme und Verwertung von knochenstärkendem Kalzium aus der Nahrung ist. Andererseits bewegen sich Patienten zu wenig und damit fällt ein entscheidender, knochenaufbauender Faktor weg.

Durch Bewegungsmangel, Tremor oder Muskelsteife erhöhen sich zudem die Sturzgefahr und das Risiko für Knochenbrüche.

Daher sollten Patienten vermehrt Kalzium und Vitamin D über die Nahrung zu sich nehmen. Die Kombination beider Vitalstoffe steckt z. B.

in Milch und Milchprodukten. Aber Vorsicht: Kalziumreiche Lebensmittel wie Käse enthalten zugleich auch viel Eiweiß und beeinträchtigen damit die L-Dopa-Aufnahme – also auf den Abstand zwischen Medikamenteneinnahme und Mahlzeiten achten. Oder eher mal zu Quark, Joghurt und Milch greifen. In diesen Lebensmitteln steckt auch Kalzium aber weniger Eiweiß als in Käse. Ob Kalzium und Vitamin D in Tablettenform erforderlich sind, entscheidet der behandelnde Arzt.

gut zu wissen

Milch, Quark und Joghurt liefern die ideale Kombination aus Kalzium und Vitamin D.





VERSTÄRKTES SCHWITZEN

Viel trinken gleicht Flüssigkeitsverlust aus

Motorische Störungen wie z. B. andauernde Überbewegungen stellen eine starke körperliche Belastung dar und führen zu vermehrtem Schwitzen. Aber auch mit der Erkrankung verbundene, vegetative Störungen spielen eine Rolle: Ist das Temperaturregulationzentrum im Hirnstamm betroffen, schwitzen Patienten auch ohne körperliche Aktivität. In jedem Fall aber verliert der Körper mehr

Flüssigkeit als üblich und damit auch Mineralstoffe. Um aufzutanken, sollte man dann möglichst mehr als die sonst empfohlenen 1,5 bis 2 Liter trinken – in erster Linie Mineralwasser mit einem hohen Mineralienanteil (s. S. 21). Da das aber schnell etwas eintönig und einseitig werden kann, auf Abwechslung achten – auch Saftschorlen, Kräuter- und Früchte-tees sowie mal eine Tasse Kaffee oder alkoholfreies Bier gleichen den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust

durch Schwitzen wieder aus. Übrigens, auch Suppen, Smoothies und Kaltschalen zählen zu den Getränken.

Tipp aus der Naturmedizin: Salbei drosselt die Aktivität der Schweißdrüsen. Ein Tee kann getrunken und auch äußerlich für Körperwaschungen benutzt werden.

Rezept Salbeitee: 1 TL getrocknete Blätter mit 1 Tasse Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

Gewichtsverlust

Naschen ist erlaubt!

Viele Parkinson-Patienten nehmen ungewollt ab und leiden unter Untergewicht. Zum einen liegt es an Appetitlosigkeit oder Übelkeit, die durch Medikamente verursacht sein können. Zum anderen verbrauchen massive Überbewegungen, erhöhte Muskelspannung und Tremor mehr Kalorien als durch die Ernährung zugeführt werden können. Hinzu kommen die motorischen Einschränkungen, die das Essen erschweren. Um dem zunehmenden Energie- und Kräfteverlust gegenzusteuern, sollten hochkalorische Lebensmittel bewusst in den Speiseplan eingebaut und auf mehrere kleine Mahlzeiten und Snacks verteilt werden. Die Regeln für eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind hier ausnahmsweise nicht so wichtig wie eine ausreichende Kalorienzufuhr. Betroffene sollten den Energiebedarf aber weniger durch besonders eiweißreiche Kost decken, da diese die Wirkung von L-Dopa beeinträchtigt. Besser geeignet sind Kohlenhydrate wie Zucker, Schokolade, Pralinen oder auch Gummibärchen, die es in kleinen Mengen auf eine hohe Kalorienzahl bringen. Patienten mit Untergewicht dürfen also naschen und sich „ungesund“ ernähren – Hauptsache, sie bleiben bei Kräften.

gut zu wissen

Kleine süße Snacks zwischen durch polstern das Kalorienkonto schnell und lecker auf.



DEUTSCHE PARKINSON VEREINIGUNG

Die Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. (dPV) ist eine 1981 gegründete Selbsthilfegruppe, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensumstände von Parkinson-Patienten und deren Angehörigen zu verbessern und Betroffene vor persönlicher Isolation und einer sozialen und mentalen Verarmung zu schützen. Mit rund 23.000 Mitgliedern sowie 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen ist der Verein einer der größten in Deutschland.

Bis zu 400.000 Menschen leiden in Deutschland an Morbus Parkinson. Die Erkrankung betrifft längst nicht mehr nur Ältere. Immer mehr junge Menschen – oft schon unter 40 Jahren – erkranken an dieser Störung des zentralen Nervensystems, die chronisch fortschreitend und nicht heilbar ist. Aber die moderne Medizin sowie die Anpassung der Lebensführung können sich positiv auf Symptomkontrolle und Verlauf auswirken. Die Parkinson-Selbsthilfe spielt eine wichtige Rolle bei der Begleitung betroffener Menschen, aber auch bei der Unterstützung von Angehörigen.

Zu den zentralen Aufgaben der dPV gehört, Patienten und ihre Angehörigen in der richtigen medizinischen

und psychosozialen Versorgung zu unterstützen und bei der alltäglichen Bewältigung der Erkrankung mit Rat und Tat zu helfen. Es geht darum, die Lebensumstände von Parkinson-Patienten und deren Partnern zu verbessern, die Patienten mit Informationen zu versorgen und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken, dass sie die therapeutischen Bemühungen der Ärzte in kritischer Partnerschaft anerkennen und befolgen. Der dPV bietet die Chance, dass sich Patienten wieder öffnen und trotz der Krankheit aktiv am privaten und öffentlichen Leben teilnehmen.

**Weiterführende Informationen unter
www.parkinson-vereinigung.de oder
direkt bei der Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
Bundesverband
unter Telefon 02131-74 02 70**

Deutsche Parkinson
Vereinigung



Impressum

Herausgeber: Dr. med. Joachim Durner
Ärztlicher Direktor der Abteilungen
Neurologie/Geriatrie/Innere Medizin
m&i-Fachklinik Ichenhausen,
89335 Ichenhausen
Telefon: 0 82 23-99-1034
Telefax: 0 82 23-99-1035
Mail: joachim.durner@fachklinik-ichenhausen.de
V.i.S.d.P: Dr. J. Durner

Redaktion: Ute Fischer, Adriane Beck & Partner GmbH,
22393 Hamburg, info@beckundpartner.de

Artdirection & Layout: grafikdeerns.de

Titelfoto: Alex Rath/iStock

Mit freundlicher Unterstützung
der Zambon GmbH, Berlin

Art. Nr. 114088

