

Schon vor über 2000 Jahren riet Hippokrates: „Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“, und betonte damit, wie Nahrungsmittel einen direkten Einfluss auf den Körper und das Wohlbefinden nehmen können. Auch wenn viele Fragen der Ernährung im Zusammenhang mit der Parkinson-Krankheit wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt sind, kann eine ausgewogene Ernährung potentiell zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Die Einhaltung folgender Tipps kann ein erster und wichtiger Schritt für einen gesünderen und bewussteren Lebensstil sein.

1. Ballaststoffreiche Ernährung beugt Verstopfung vor

Morbus Parkinson sowie die Behandlung mit entsprechenden Medikamenten gehen oft mit einer Darmträgheit einher. Bereits in der Frühphase leidet jeder zweite Patient an Verstopfungen. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich dieser Krankheitsverlauf, da sich die Verdauungstätigkeit zusätzlich verlangsamt. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Getreideflocken und Vollkornprodukte können dem entgegen wirken und die Lebensqualität des Betroffenen erheblich steigern. Aber auch der mehrmals tägliche Verzehr von Obst und Gemüse sowie Trockenfrüchten unterstützen den Körper bei der Verdauung. Durch Wasseraufnahme nimmt das Volumen der Ballaststoffe im Darm zu, wodurch der Druck auf die Darmwände erhöht wird. Das wiederum sorgt für eine beschleunigte Entleerung des Darms.



2. Ausreichend Trinken

Flüssigkeitsmangel kann sich ungünstig auf die Verdauung auswirken. Besonders ältere Menschen sind betroffen, da das Durstgefühl mit zunehmendem Alter nachlässt. Bei einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr entzieht der Körper dem Speisebrei die Flüssigkeit, was zu Verstopfungen führen kann. Aber auch Mundtrockenheit wird gerade in den ersten Jahren der Medikation beobachtet. Aus diesem Grund sollten Parkinson-Patienten nicht nur ihre Medikamente mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen, sondern auch über den Tag verteilt mindestens 2,5 Liter trinken. Darüber hinaus können Eiswürfel, zuckerfreie Bonbons und Kaugummi helfen, den Speichelfluss zu erhöhen und die Mundtrockenheit zu mindern.



3. Verdauung zusätzlich in Schwung bringen

Manche Lebensmittel haben eine leicht abführende Wirkung und können die Verdauung anregen. Hierzu zählen Nahrungsmittel wie Milchzucker (in Tee, Müsli etc.), organische Säuren wie Milchsäure (Sauerkraut, Buttermilch, Joghurt (Vorsicht bei der Einnahme von Milchprodukten, siehe Punkt 5)), Weinsäure (Traubensaft, Steinobst), Zitronensäure (Zitronen, Orangen), Essigsäure (Obst- und Weinessig) sowie Bohnen- und Malzkaffee. Auch Getränke auf nüchternen Magen können die Verdauung unterstützen. Der Verzehr stopfender Nahrungsmittel wie Kekse, Schokolade, Kakao, ausgereifte Bananen, schwarzen Tee und Rotwein sollte reduziert werden. Zudem können Abführmittel wie ParkoLax® (rezeptfrei in der Apotheke; bei entsprechender Indikation auch verordnungs- und erstattungsfähig, mehr Infos: www.desitin.de/service-center-patienten/parkinson/parkolax/) helfen, den Stuhl weicher zu machen und die Stuhlentleerung zu erleichtern.



4. Auf ausreichende Vitaminzufuhr achten

Vitamine können vom Körper nicht selbst synthetisiert werden und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Bestimmte Lebensumstände können zudem den Bedarf an Vitaminen verändern, so zum Beispiel das Alter und die Einnahme von Medikamenten bei Morbus Parkinson. Der Körper benötigt ausreichend Vitamine (zum Beispiel D, B12 und Folsäure), Spurenelemente, Mineralien (Calcium und Magnesium) und Proteine. Diese sind zwar in vielen Lebensmitteln enthalten, manchmal reicht die Zufuhr über die Nahrung jedoch nicht aus, um den Bedarf zu decken. In der Apotheke gibt es mit PARKOVIT® (www.desitin.de/parkovit/) eine gezielte Vitamingergänzung für medikamentös behandelten Morbus Parkinson.

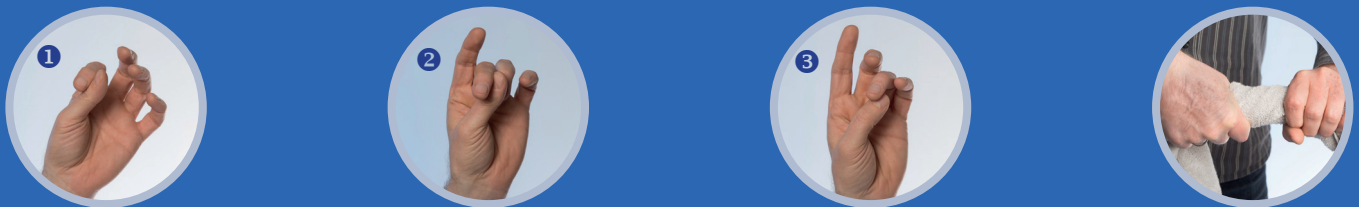


5. Besonderheiten bei eiweißreicher Ernährung beachten

Da Parkinson-Medikamente über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden, kann Nahrung die Aufnahme erheblich beeinflussen. Insbesondere L-DOPA konkurriert mit den Eiweißbausteinen aus der Nahrung. Dadurch kann die Wirksamkeit von L-DOPA vermindert werden. Dementsprechend sollten Betroffene auf den Zeitpunkt der Einnahme sowie den Abstand zwischen den Mahlzeiten achten. L-DOPA sollte eine halbe Stunde vor oder 1,5 Stunden nach dem Essen eingenommen werden. Eine eiweißreiche Ernährung (Ei, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte) sollten Parkinson-Patienten bei der gleichzeitigen Einnahme von L-DOPA vermeiden.

Parkinson und Bewegung

- Einige Parkinson-Patienten weisen aufgrund des Krankheitsbildes Überbewegungen und damit eine Gewichtsreduktion auf. Aber auch Betroffene mit Übergewicht leiden zusätzlich an den Auswirkungen auf die Beweglichkeit. Demnach sollte auf eine energiebalanzierte sowie kalorienbegrenzte Ernährung und damit auf das Gewicht geachtet werden.
- Körperliche Aktivität wie ein ruhiger Spaziergang kann dabei helfen, die Verdauung zu unterstützen. Manchmal führt der Verdauungsvorgang und verminderte Aufnahme von Medikamenten nach einer eiweißreichen Mahlzeit jedoch zu einer erhöhten Steifigkeit. Hier kann eine kurze körperliche Pause zum Beispiel in Form eines Mittagsschlafes nach dem Essen helfen. Dieser sollte jedoch nicht länger als 60 Minuten sein.
- Durch gezielte Übungen und Sport kann die allgemeine Beweglichkeit verbessert werden. Das hat unter anderem einen Einfluss auf Symptome wie Zittern, Muskelschmerzen und Gleichgewichtsstörungen. Bereits zwei Mal die Woche ca. 15 bis 60 Minuten reichen aus, um die motorischen Fertigkeiten und die Körperhaltung zu verbessern. Um für sich die richtige Sportart zu finden und sich nicht zu überfordern, fragen Sie Ihren Arzt nach einer individuellen medizinischen Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Beginnen Sie am besten sofort mit leichten Übungen. Absolvieren Sie das Sportprogramm regelmäßig. Auf der Service-Seite von DESITIN finden Sie Übungen, die Menschen mit Parkinson helfen können, so lange wie möglich beweglich und aktiv im täglichen Leben zu bleiben: www.desitin.de/service-center-patienten/parkinson/bewegungsuebungen.



ParkoLax®

Freiverkäuflich.

Zus.: 1 Beutel enthält: 13,125 g Macrogol 3350, 0,3507 g Natriumchlorid, 0,1785 g Natriumhydrogencarbonat, 0,0466 g Kaliumchlorid

Sonst. Bestand.: Hochdisperses Siliciumdioxid, Saccharin-Natrium, Orangen-Aroma (enth.: Geschmacksstoffe, Maltodextrin, Gummi arabicum, alpha-Tocopherol), Zitronen-Limetten-Aroma (enth. Geschmacksstoffe u. Extrakte, Maltodextrin, Mannit, Gluconolacton, Sorbit, Gummi arabicum, hochdisperses Siliciumdioxid).

Anw.-gebiete: Abführmittel zur Behandl. v. chronischer Verstopfung.

Gegenanz.: Überempfindlichk. gegen Macrogol 3350, Natriumchlorid, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumchlorid od. einen der sonst. Bestandteile, perforierte Darmwand, Darmverschluss, Ileus, schwere entzündliche Darmerkrankungen wie z.B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder toxisches Megakolon.

Warnhinw. u. Vorsichtsmaßn. für d. Anwend.: Anw. b. Kindern unter 12 J. nicht empfohlen. Enth. 0,63 mmol (25 mg) Kalium und 8,1 mmol (187 mg) Natrium. Bei eingeschränkt. Nierenfkt. und kontroll. Kalium-Diät bzw. kochsalzreicher Diät berücksichtig. Enth. Sorbit. Bei Unverträglichk. gegen best. Zucker beachten.

Nebenwirk.: Anzeich. einer Allergie wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden, Anzeich. von Flüssigkeits- oder Elektrolytverschiebungen (Salzverschiebungen) im Körper wie z.B. Schwellungen (hauptsächlich an den Fußknöcheln), Schwächegefühl, Ermüdungsgefühl, verstärkter Durst mit Kopfschmerzen. Folgende Nebenwirk. sind außerdem möglich: Unterleibsschmerzen (Magenschmerzen), leichter Durchfall (besonders zu Beginn der Einnahme), Übelkeit, Erbrechen, Schwellung des Unterleibs (Gefühl des Aufgeblähtheits), Magenknurren, Blähungen, Entzündungen und Reizerscheinungen im Analbereich.

Weitere Hinweise siehe Gebrauchsanweisung.

Nur für Laienwerbung: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Gebrauchsanweisung und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Desitin Arzneimittel GmbH, Weg beim Jäger 214, 22335 Hamburg. www.desitin.de

Mai 2013

Hinweis

PARKOVIT ist ein ernährungsmedizinisch entwickeltes Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und dient dem Diätmanagement von medikamentös bedingten Nährstoffdefiziten bei Morbus Parkinson. Diese diätetisch optimierte Nährstoffkombination wird als ergänzende bilanzierte Diät (EBD) vertrieben und ist unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.