

PARKINSON & ERNÄHRUNG

6. SÜDWESTDEUTSCHE PARKINSON TAGE

24. – 25. Juni 2022

Referentin: Stefanie Föller - Diätassistentin - Beraterin für Gewichtsmanagement

- ▶ Was hat Parkinson mit Ernährung zu tun?
- ▶ Was kann unser Mikrobiom?
- ▶ Was benötigt ein intaktes Mikrobiom?
- ▶ Ausgewogen? Was bedeutet das?
- ▶ Biologische Wertigkeit von Nahrungseiweiß
- ▶ Ernährung und Medikamente
- ▶ Das Wichtigste in Kürze
- ▶ Buchempfehlung

GLIEDERUNG

- ▶ Frühsymptome: Verstopfung und Riechstörungen
- ▶ Oftmals vermehrter Energieverbrauch durch den Tremor und den erhöhten Muskeltonus
- ▶ Mögliche verminderte Nahrungsaufnahme wegen Appetitlosigkeit, Schluckstörungen und Übelkeit
- ▶ Das Mikrobiom ist bei Parkinson verändert

WAS HAT PARKINSON MIT
ERNÄHRUNG ZU TUN?



- ▶ Das Mikrobiom steuert die Zusammenarbeit zwischen Darm und Gehirn
- ▶ Veränderungen im Mikrobiom können Stoffwechselprozesse beeinflussen
 - ▶ Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung
- ▶ Das Mikrobiom beeinflusst auch die Durchlässigkeit der Darmwand (Leaky Gut)
- ▶ Die gute Nachricht:
Unser Mikrobiom ist modifizierbar

WAS KANN UNSER MIKROBIOM?

- ▶ Gemüse, Gemüse und nochmals Gemüse
- ▶ Am besten saisonal und regional
- ▶ Ergänzt mit frischem Obst
- ▶ Ergänzt mit hochwertigen Fetten und Ölen
- ▶ Ergänzt mit lebensnotwenigem Eiweiß
- ▶ Ergänzt mit komplexen Kohlenhydraten

WAS BENÖTIGT EIN INTAKTES MIKROBIOM?

Bildquelle: pixabay.com



▶ Thema: Probiotika

- ▶ Als Nahrungsergänzung eingenommene Probiotika können zur Regeneration eines gestörten Mikrobioms im Darm beitragen
- ▶ Es wird angenommen, dass Probiotika bei Parkinson-Patienten die Darmfunktion verbessern
- ▶ Auch die Levodopaaufnahme aus dem Darm könnte gesteigert, und die Verhaltens- und kognitiven Defizite der Patienten, wie Angstsymptome, Depression und Gedächtnisstörungen könnten gebessert werden. Einige Studien – es sind nur wenige publiziert – sprechen jedenfalls dafür

Quelle: Morbus Parkinson und die Darm-Hirn-Achse
Dr. med. Ralph Hausmann
doXmedical – 3/2018

WAS BENÖTIGT EIN INTAKTES
MIKROBIOM?

▶ Thema: Präbiotika

- ▶ Hier handelt es sich um nicht verdaubare Oligosaccharide (Mehrfachzucker), die das Wachstum und die Aktivität bestimmter Bakterien im Darm auswählend stimulieren
- ▶ Zwei der bekanntesten sind die Galacto-Oligosaccharide und die Frukto-Oligosaccharide
- ▶ Sie werden im Dickdarm von einigen Bifidobakterien verstoffwechselt. Diese Endprodukte führen zu einem sauren Milieu, das die Ansiedlung krankmachender Bakterien hemmt
- ▶ Für Präbiotika konnte gezeigt werden, dass sie einen günstigen Effekt auf die Immunfunktion, die Darmbeweglichkeit und damit auf die Obstipation (Verstopfung) haben
- ▶ Bisher wurde allerdings der Nutzen der Präbiotika noch nicht an Parkinson-Patienten geprüft

Quelle: Morbus Parkinson und die Darm-Hirn-Achse
Dr. med. Ralph Hausmann
doXmedical – 3/2018

WAS BENÖTIGT EIN INTAKTES MIKROBIOM?

▶ Thema: Synbiotika

- ▶ Sie enthalten sowohl Prä- als auch Probiotika
- ▶ Mit solchen Kombinationen lassen sich positive Effekte verstärken
- ▶ In einer klinischen Studie wurde der Nutzen auch an Parkinson-Patienten untersucht, die zuvor positiv auf eine bakterielle Überwucherung des Dünndarms getestet worden waren
 - ▶ Diejenigen, die nach einer Antibiotikabehandlung Synbiotika erhielten, sprachen besser auf die Antibiose an als Patienten ohne nachfolgende Synbiotikagabe.

Quelle: Morbus Parkinson und die Darm-Hirn-Achse
Dr. med. Ralph Hausmann
doXmedical – 3/2018

WAS BENÖTIGT EIN INTAKTES MIKROBIOM?

- ▶ Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, sich abwechslungsreich, vielseitig und bunt zu ernähren
- ▶ Es sollten alle notwendigen Makro- wie auch Mikronährstoffe enthalten sein
- ▶ Es bedeutet auch, die Ernährungsvielfalt auszunutzen und diese in den richtigen Mengen zu verzehren
- ▶ Exkurs: Vitamin B₁₂ und das Vitamin-D-Hormon

AUSGEWOGEN? WAS BEDEUTET DAS?

▶ Man kann sich biologisch hochwertiger Eiweißträger bedienen:

- ▶ In der Kombination Vollei und Kartoffeln (35:65)
- ▶ In der Kombination Quark und Kartoffeln (70:30)
- ▶ In der Kombination Vollei und Milch (71:29)
- ▶ In der Kombination Vollei und Weizen (68:32)
- ▶ In der Kombination Bohnen und Mais (52:48)
- ▶ Einzel in absteigender Reihenfolge: Vollei, Kartoffeln, Kuhmilch, Rindfleisch, Edamer Käse, Schweizer Käse, Soja, Reis, Roggenmehl, Grünalgen, Mais, Bohnen

Quelle: Ernährungsmedizin und Diätetik
Prof. Heinrich Kasper u. Dr. med. Walter Burghardt
Elsevier-Verlag – 11. Auflage 2009

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT VON NAHRUNGSEIWEISS

- ▶ Levodopa und Carbidopa:
 - ▶ nicht zu einer eiweißhaltigen Mahlzeit einnehmen
 - ▶ Entweder 30 - 45 Min. vor oder 90 - 120 Min. (Ausnahme!) danach
- ▶ Dopaminagonisten:
 - ▶ Am besten zum Essen einnehmen
- ▶ Medikamente gegen Parkinson sollten zu sehr regelmäßigen Zeiten und mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden

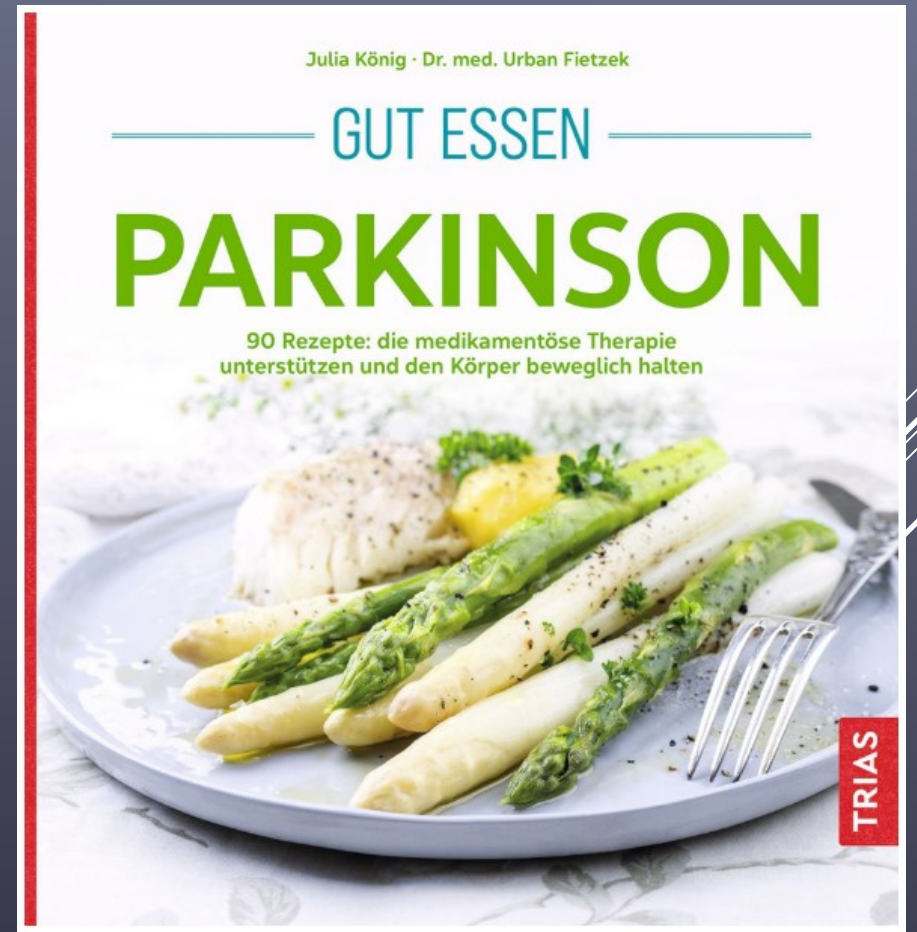
ERNÄHRUNG UND MEDIKAMENTE

- ▶ Beachten Sie unbedingt die Einnahmeempfehlungen ihrer Parkinson-Medikamente
- ▶ Essen sollte appetitlich aussehen und schmecken
- ▶ Denken Sie an genügend Trinkflüssigkeit (1,5 – 2 ltr./Tag)
- ▶ Klare Zeiten für ihre Mahlzeiten und Medikamenteneinnahme
- ▶ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung
- ▶ Passen Sie die Kalorienzufuhr an Ihren Bedarf an, damit Sie Ihr Gewicht im Normalbereich halten können

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- ▶ Gut essen Parkinson
- ▶ Von Julia König und Dr. med. Urban Fietzek
- ▶ Erschienen im TRIAS-Verlag
- ▶ 1. Auflage 2022

BUCHEMPFEHLUNG





Bildquelle: pixabay.com

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen
gerne zur Verfügung:
s.foeller.eb@gmail.com

VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!