

Das Essen genießen

*Tipps für die Ernährung
bei Parkinson*



Diese Broschüre wurde von STADAPHARM in Zusammenarbeit mit Elke Scheffler, Ökotrophologin B. Sc. erstellt



Elke Scheffler

Ökotrophologin B. Sc.

I.E.T. Individuelle Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Gesundheitszentrum St. Elisabeth, Dorsten

Inhalte dieser Broschüre:

- | | |
|--|----------|
| ■ Kauen, Schlucken, Verdauen, Ausscheiden | S. 3–8 |
| ■ Fazit | S. 9 |
| ■ Kochen ist mehr als nur Geschmack - Ein Patientenbericht | S. 10–11 |
| ■ Rezepte | S. 12–19 |

Quellen:

- Csoti et al. Ernährungsaspekte bei Morbus Parkinson, Fortschr Neurol Psychiatr 2018; 86: S34-S42
- Schäfer, Christiane; Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Verbraucherzentrale NRW e.V., 2020
- Heseke/ Heseke; Die Nährwertabelle; Neuer Umschau Buchverlag; 4. Auflage 2016/ 2017
- <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/magenverweildauer/5520> Magenverweildauer - Lexikon der Ernährung, Aufgerufen am 08.04.2022



Impressum

© 2022 STADAPHARM GmbH, Bad Vilbel, Alle Rechte vorbehalten

Autorin: Elke Scheffler, Ökotrophologin B. Sc.

Bildnachweis: AdobeStock

Was passiert, wenn wir essen?



Viele Studien konnten bereits belegen, dass eine **ausgewogene, gesunde Ernährung** einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Parkinson Krankheit hat. In dieser Broschüre werden die einzelnen **Stationen**, die die Mahlzeiten durchlaufen, dargestellt. Außerdem geben wir Ihnen Tipps an die Hand, die Ihnen helfen sollen, genussvoll und mit Freude zu essen.

Auch eine selbst von Parkinson betroffene ehemalige Köchin schildert Ihre ganz eigenen Gedanken und Herangehensweisen an das Thema Ernährung mit Parkinson.

Abgerundet wird diese Broschüre durch einige einfache, leckere und gesunde **Rezepte**. Viel Spaß beim Nachmachen.

Kauen

Der erste wichtige Schritt!

Im Mund wird die Nahrung mechanisch zerkleinert. Durch Tast-, Geruchs- und Geschmacksreize wird die Speichelproduktion sowie die Darmbewegung und Gallenblase angeregt. Wir essen also im wahrsten Sinne mit all unseren Sinnesorganen.

Aber es findet nicht nur die mechanische Zerkleinerung statt, sondern auch bereits eine Vorverdauung von Stärke durch Enzyme wie Amylase sowie eine Keimverringerng durch antibakterielle Proteine.



Schlucken

Jetzt geht es abwärts!

Bis zu 2.000 Mal schlucken wir pro Tag. Dabei gelangt der Speisebrei über einen sehr komplexen Schluckvorgang in die Speiseröhre.

Bedingt durch den Parkinson, kann es zu verschiedenen Formen von Schluckstörungen/Dysphagien in Mund, Rachen oder Speiseröhre kommen. Darüber können flüssige oder feste Stoffe in die Atemwege eintreten (Aspiration). Die Folgen können Entstehung von Mangelernährung, Dehydratation, unzureichende Medikamentenwirkung und Sodbrennen sein. Das alles beeinträchtigt die Lebensqualität.

TIPPS: *Was kann man dagegen tun?*

- Essen Sie achtsam und genießen Sie Ihr Essen in Ruhe. Nehmen Sie nur kleine Bissen, die Sie gut kauen (idealerweise 30 Mal) und einspeicheln.
- Speisen können auch weich oder breiig zubereitet werden, um das Schlucken zu erleichtern.
- Sehr fetthaltige Lebensmittel (z.B. fettes Bauchfleisch oder Sahnetorte), mehr als 400 mg Koffein pro Tag sowie Alkohol und Nikotin sollten Sie meiden.
- Trinken Sie schluckweise und dicken Sie ggf. Ihre Getränke (honigartig) an.
- Auch logopädisches Training hilft den besonderen Herausforderungen beim Schlucken durch die Parkinson Erkrankung entgegenzuwirken.
- Gegebenenfalls kann auch auf eine Sondennahrung umgestellt werden.

Verdauen

Mischen, Zerkleinern und Resorbieren!



Aus der Speiseröhre geht es in den Magen. Dort wird der Speisebrei gesammelt, mit dem sauren Magensaft vermischt und dadurch zum einen Keime und Bakterien reduziert, zum anderen aber auch eiweißspaltende Enzyme (Pepsin) und fettverdauende Lipase (saure Magenlipase) aktiviert. Kohlenhydrate werden im Magen kaum verdaut. Nahrungsaufnahme, der Anblick oder Geruch von Speisen erhöhen die Magensäureproduktion.

Die Magenbeweglichkeit/-funktion ist abhängig von der Magendehnung durch geeignete Mahlzeitengröße. Sowohl zu viele kleine als auch zu wenige große Mahlzeiten sind problematisch für die optimale Funktion des Magens. Je nach Zusammensetzung haben Mahlzeiten unterschiedliche Verweildauern im Magen. Diese Verweildauer ist abhängig von Konsistenz, Osmolarität, Nährstoffzusammensetzung und Energiedichte der Nahrungsmittel.

Magenverweildauer	Speisen (Beispiele)
Bis 1 Stunde	Getränke
Bis 2 Stunden	Milch, Reis, Weißbrot, Kartoffeln (gekocht)
Bis 3 Stunden	Rührei, Sahne, Mischbrot, einige Gemüse-Arten, Fisch (gekocht)
Bis 4 Stunden	Geflügel (gekocht), Vollkornbrot, viele Gemüse-Arten, Bratkartoffeln
Bis 5 Stunden	Fleischgerichte, Hülsenfrüchte, Fettfische
Bis 7 Stunden	sehr fettreiche Speisen, wie z.B. Gänsebraten, Schweinebraten, Döner, Hartkäse

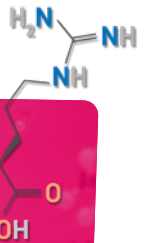
Quelle: <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/magenverweildauer/5520>, Aufgerufen am 08.04.2022

Aus dem Magen gelangen die zerkleinerten (ca. 2 mm), durchsäuerten Bestandteile in den Dünndarm. Dieser wiederum gliedert sich in die Abschnitte Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum). Der Dünndarm sorgt außerdem für die Resorption von Levodopa/L-Dopa.

Zwölffingerdarm / Duodenum: Hier treffen der Nahrungsbrei und Verdauungsenzyme aus der Gallenblase, Leber und Bauchspeicheldrüse aufeinander.

Jejunum: Enzymatische Zerkleinerung und Resorption von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Mikronährstoffen.

Ileum: Wichtigste Aufgaben sind die Aufnahme des Vitamins B12 sowie die Rückresorption der Gallensäuren.



Medikation mit Levodopa/L-Dopa

Resorption von Levodopa/L-Dopa

Levodopa ist eine Aminosäure und wird nach der Einnahme im oberen Dünndarmabschnitt ins Blut aufgenommen. Die gleichzeitige Aufnahme von Aminosäuren aus proteinreichen Lebensmitteln kann die Wirkstoffaufnahme behindern und die Verfügbarkeit des L-Dopa im Gehirn begrenzen, da die Proteine aus der Mahlzeit und Levodopa um die Aufnahme in den Körper konkurrieren.

Empfehlung:

- L-Dopa-haltige Medikamente mind. 30 min vor dem Essen/mit Wasser einnehmen! (Ggf. mit Fruchtmus statt Wasser)
- Wenn möglich Mahlzeitenabstände von ca. 4-5 h einhalten.
- Ausreichende Proteinversorgung (0,8-1 g/ kg KG) einhalten!
- Ggf. Protein-Umverteilungs-Diät einhalten, insbesondere bei motorischen Fluktuationen.

Protein-Umverteilungs-Diät. Was ist das?

Bei motorischen Fluktuationen unter Levodopa, kann eine Umverteilung der täglichen Proteinzufuhr in Betracht gezogen werden. Die Proteinaufnahme in den Tagesmahlzeiten wird begrenzt auf je 7 g. Dabei wird der größte Teil der täglichen Eiweißzufuhr abends, während des medikationsfreien Intervalls, eingenommen, wodurch die Lebensqualität verbessert werden kann. Wie genau sieht das aus?

Frühstück und Mittagessen bestehen aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln, Gemüse und Obst. Zum **Abendessen** werden proteinreiche Lebensmittel konsumiert. Trotzdem sollte auf eine ausreichende Proteinzufuhr geachtet werden (Zielgröße Proteinmenge: 0,8 g/kg KG; das entspricht z.B. bei 60 kg Körpergewicht 48 g Protein)

TIPP: Was kann ich essen?

- **Frühstück:** 30 g Haferflocken,
70 g Joghurt 10%,
100 g Heidelbeeren
- **Mittagessen:** 30 g Toastbrot,
30 g Hüttenkäse,
100 g rote Paprika
- **Abendessen:** 200 g Kartoffeln,
150 g Forelle
oder 125 g Hähnchenschenkel
oder 150 g Hähnchenschnitzel
oder 2 Wiener Würstchen, 150 g Spitzkohl
oder 150 g Erbsen und Möhren





Ausscheiden mit Problemen?

Im Dickdarm wird der Nahrungsbrei aus dem Dünndarm durch Wasserentzug und Elektrolyteaustausch/Kaliumrückresorption eingedickt. Die Mikrobiota verdaut Ballaststoffe und bildet schützende Stoffe. Wenn die Besiedelung des Darms mit nützlichen Bakterien krankhaft gestört ist, oder sich die Art der Bakterien und ihre Anzahl verändert haben, spricht man von einer Dysbiose. Dies führt dann zu Durchfall oder Verstopfung/Obstipation.

Was kann ich gegen Obstipation tun?

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Darmflora. Sie sollte leicht verdaulich, fettarm und ballaststoffreich sein. Achten Sie zudem auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Lebensmittel.

Ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr vergrößern den Darminhalt und regen die Darmperistaltik an. Außerdem können Sauermilchprodukte (Quark, Kefir, Joghurt und Käse) mit probiotischen Bakterien die Darmflora optimieren und so die Ansiedlung der gewünschten Bakterien begünstigen. Eine Zufuhr von 125 g Sauermilchprodukten täglich wird empfohlen.



Fazit

für die Ernährung

Abschließend kann man sagen, dass eine frische Ernährung, die ausgewogen, regional-saisonal und mit viel buntem Gemüse und Obst angereichert ist, empfohlen werden kann. Die einzelnen Bestandteile sollten möglichst wenig verarbeitet auf dem Speiseplan stehen.

Eine Anlehnung an die mediterrane Ernährung ist empfehlenswert:

- Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Olivenöl und Fette aus Nüssen
- Fisch, wenig rotes Fleisch
- Ballaststoffe sowie resistente Stärke in gekochten abgekühlten Kartoffeln
- Sauermilchprodukte wie Kefir, Dickmilch, Joghurt

TIPP:

Das Auge isst mit. Gestalten Sie Ihren Teller möglichst bunt, mit frischen saisonalen und regionalen Produkten.



„Kochen ist mehr als nur Geschmack“



Nadine Mattes

1. Vorsitzende Bundesverband Parkinson Youngster e.V

*„Ich sehe meine Erkrankung wie ein Haus.
Ein Haus braucht einen Boden, Wände
und ein Dach, damit es stehen kann.
So ist es auch bei meinem Parkinson.“*

*Ich brauche meine Medikamente, ich brauche
aber auch die Bewegung, und auch eine gesunde
und ausgewogene Ernährung damit mein Haus
stehen kann. Jeder der Punkte ist ein Baustein,
der benötigt wird, um das Haus zu halten.“*



Was Parkinson mitbringt, habe ich weit vor meiner Diagnose erfahren müssen. In meinen Fall war es erst der Geruch, dann der Geschmack, den ich verloren habe. Was in meinen Fall auch beruflich ein großes Problem war, denn ich bin gelernte Köchin.

Trotz der Tatsache, dass ich mittlerweile nur noch bitter schmecken kann, habe ich mir das Kochen nie nehmen lassen. Denn Fakt ist, Kochen ist mehr als nur Geschmack.

Ein visueller schöner Teller, ein bunter Teller mit frischen Produkten, ist für das Auge definitiv ansprechender als eine Tiefkühlpizza. Dazu kommt noch die Geselligkeit, auch das ist Kochen. [...]

Das Schneiden der einzelnen Produkte, ist auch für mich eine Herausforderung. So braucht es heute ca. 30 Minuten bis ich einen Topf mit Kartoffeln geschält habe. Trotzdem lasse ich es mir nicht nehmen. Ich sehe es als Ergänzung zur Ergotherapie. [...] Und so ist Kochen für mich ein stückweit meine Therapie.

Ich achte sehr bewusst auf eine ausgewogene frische Küche, nicht nur, weil es mein Beruf war, sondern weil ich eine gesunde abgestimmte Ernährung genau wie den Sport als ein Teil meiner Therapie sehe.

[...] Fast-Food hat meinen Medikamenten kaum eine Chance gegeben, da anzukommen, wo sie hinsollten. [...] Und so sehe ich an mir selbst, dass die richtige Ernährung, die ausreichende Trinkmenge und eine gute Einstellung der Medikamente und natürlich die Bewegung dafür sorgen, dass mein Haus fest steht. Ein Glas Wasser und ein gesunder Teller schenken mir somit Lebensqualität, und das ist eindeutig ein Grund dafür, dass man kochen sollte.



Rezepte

1: Knackiges Haferflocken-Müsli

Zutaten:

- 50-70 g Haferflocken
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 125 g Naturjoghurt
- 75 g Heidelbeeren (gewaschen und getrocknet)
- 75 g Himbeeren (gewaschen und getrocknet)
- 1-2 EL zerkleinerte Walnüsse oder Mandeln
- 1 TL Schokoraspel

Zubereitung:

- Haferflocken und geschrotete Leinsamen mit so viel heißem Wasser übergießen, dass die Flocken gut aufquellen
- Etwas abkühlen lassen, Joghurt untermischen
- Obst, Nüsse, Schokoraspel darüber streuen





2: Schneeeeier auf Fruchtmarkspiegel

(schnell und einfach)

Zutaten:

Für die Schneeeeier:

- 60 g Zucker
- Zitronenmelisse oder frische Minze zum Garnieren
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz

Für das Pochierwasser:

- ca. 400 ml Wasser
- 250 g Zucker

Für das Fruchtmark:

- Frucht nach Wahl
- Etwas Puderzucker/Honig

Zubereitung:

- Wasser und Zucker in einen Topf geben. Aufkochen lassen
- In der Zwischenzeit das Eiweiß mit dem Salz zu Eischnee aufschlagen
- Mit 2 Löffeln Nocken vom Eischnee abstechen und auf das heiße (nicht kochende) Zuckerwasser geben; Schneeeeier ca. 5 min pochieren, nach ca. 2,5 min die Eier vorsichtig wenden. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Pochierbad nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen
- Nun das gewählte Obst waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel oder Mixbecher geben. Mit dem Zauberstab so lange Mixen, bis keine Stücke mehr vorhanden sind
- Auf einem Teller einen Fruchtspiegel gießen, 2 Schneeeeier aufsetzen und mit Zitronenmelisse oder frischer Minze garnieren

TIPP:

Beim Verwenden von Beerenobst dieses nach dem Mixen durch ein feines Sieb passieren, um evtl. Kerne zu entfernen. Dies gibt beim späteren Verzehr ein samtiges Mundgefühl.



3: Thunfisch Salat Nizza

Zutaten:

- 1 hartgekochtes Ei
- 2-3 Pellkartoffeln vom Vortag
- 80 g Thunfisch (1 kleine Dose), abgetropft und zerkleinert
- 1 kleine rote Paprika
- 2 Artischockenherzen, abgetropft und zerkleinert
- 1 Schalotte
- 75 g Kirschtomaten
- ½ kleine Salatgurke
- 8 schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Romana Salatherz (ca. 75 g)
- **Dressing:**
2 EL Balsamicoessig,
2-3 EL Olivenöl,
1 TL mittelscharfer Senf,
Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

- Ei und Pellkartoffeln in Scheiben schneiden
- Schalotte fein würfeln
- Abgewaschenen Salat, Kirschtomaten, Gurke, Paprika und Oliven nach Belieben klein schneiden
- Alles zusammen mit Thunfisch und Artischocken in eine Schüssel geben und vermischen
- Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen, abschmecken und unter die Salatmischung ziehen

4: Bohnen-Spargel-Salat mit Hähnchenbrustfilet

(2 Portionen)

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 200 g weiße Bohnen (100 g getrocknete Bohnen am Vortag 12 h einweichen oder Dosenbohnen verwenden)
- Jeweils 250 g weißer und grüner Spargel
- 150 g Cocktailtomaten
- 20 Blätter Basilikum
- 1 kleine rote Zwiebel
- **Dressing:**
4 EL Olivenöl, 2 EL Essig, 1 TL Reissirup, 1 TL Dijon Senf, 3-4 EL Kochwasser vom Spargel, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

- Bohnen nach Packungsanleitung kochen und abgießen, Dosenbohnen abgießen und waschen
- Hähnchenbrust in einer Mischung aus 1-2 EL Mehl und ½ TL Salz wenden und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl von beiden Seiten braten, nach dem Braten noch 5-10 min ruhen lassen
- Spargel schälen, in Stücke schneiden und 5-8 min bissfest kochen
- Zwiebel würfeln, Tomaten halbieren, Basilikum in Streifen schneiden
- Bohnen mit Zwiebeln und angerührtem Dressing mischen und ca. 30 min ziehen lassen
- Tomaten, Spargel und Basilikum untermischen
- Mit Hähnchenbrust anrichten und genießen





5: Bunte Gemüseschmorpfanne

(schnell und einfach)

Zutaten:

- Gemüsezwiebeln
- Paprika bunt
- weiße Champignons
- Maiskörner (Dose)
- Lauch
- Tomaten
- Zucchini
- Öl/Olivenöl
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Basilikum)
- Salz/Pfeffer
- etwas Zucker

Vorbereitung:

- Zwiebel(n) schälen und in Streifen schneiden
- Paprika waschen, halbieren, entkernen und in daumen-dicke Würfel schneiden
- Lauch halbieren, waschen und in 0,5 cm dicke Streifen schneiden
- Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in 1 cm dicke Würfel schneiden
- Champignons putzen und vierteln
- Zucchini waschen, der Länge nach $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{6}$ je nach Dicke und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden

Alle oben genannten Gemüsesorten sind nach persönlichen Vorlieben einzusetzen.

Zubereitung:

Beim Zubereiten achten wir auf die verschiedenen Garstufen der Gemüse!!

- In einer Pfanne mit hohem Rand (empfohlen) etwas Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen hinzugeben und anschwitzen bis sie leicht glasig sind
- Nun Paprika hinzufügen und kurz weiter anschwitzen, Champignons und Zucchini dazu, weiter anschwitzen. Dann die Tomatenwürfel in die Pfanne geben, etwas Zucker auf das Schmorgemüse geben, um die Tomatensäure zu brechen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die frischen Kräuter unterheben

Mit Reis eine bunte und geschmackvolle vegetarische Mahlzeit!

Servieren. Guten Appetit!

TIPP:

1. Die Zucchini weglassen und etwas mehr Paprika hineingeben, sowie beim Würzen noch mit geschrotetem Steakpfeffer nachwürzen; eine großartige Beilage zur Hähnchenbrust.
2. Die Paprika, Maiskörner und Champignons weglassen, dafür mehr Zucchini nehmen, beim Abschmecken noch mit etwas frischem Orangensaft und Zitronensaft beträufeln; eine tolle Gemüsebeilage zu allen Fischgerichten.



6: Erdbeer-Spargelsalat auf Rucola

Zutaten:

- Erdbeeren
- Spargel (wenn möglich geschält)
- Rucola Salat
- Zitrone
- Schnittlauch (etwas für die Garnitur zurückhalten)
- Öl
- Weißer Balsamico Essig
- Salz/Pfeffer
- Zucker

Vorbereitung:

- Einen Topf mit Wasser einer $\frac{1}{2}$ ausgepressten Zitrone; Salz und etwas Zucker auf den Herd stellen und zum Kochen bringen
- Wenn das Wasser kocht den geschälten Spargel hineingeben und einmal ganz kurz aufkochen lassen, den Topf von der Kochstelle nehmen, Topfdeckel auflegen, und so lange ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

TIPPS:

1. Sollte der Spargel viele Bitterstoffe enthalten, geben Sie ein hartes helles Brötchen beim Durchziehen lassen mit in den Topf.
2. Der Spargel hat die gewünschte Konsistenz, wenn er beim Gabeltest, nur leicht über die Gabel hängt und nicht abknickt.

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen (das Grün entfernen)
- Je nach Größe der Erdbeeren diese halbieren oder vierteln und in eine Schüssel geben und leicht zuckern
- Nun den abgekühlten Spargel in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und zu den Erdbeeren geben. Schnittlauch so fein wie möglich schneiden und auch in die Erdbeer-Spargel Schüssel geben

Für die Marinade:

- Öl und weißen Balsamico Essig sowie Salz und Pfeffer in einer weiteren Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren. Je nach Geschmack noch etwas Zucker hinzugeben (Erdbeeren sind schon leicht gezuckert, damit Sie etwas Saft geben). Die Marinade in die Erdbeer-Spargel Schüssel kippen und vorsichtig unterheben. 15 -20 min ziehen lassen und immer wieder vorsichtig umrühren

Anrichten:

- Nun etwas Rucola Salat auf der Tellermitte anrichten (Nest). Mit einem Löffel den Erdbeer-Spargelsalat darauf geben, noch etwas Marinade aus der Schüssel über den Salat geben und mit langen Schnittlauchspitzen garnieren

TIPP:

Den Rucola vor dem Anrichten frittieren, so entfaltet sich sein leicht nussiger Geschmack noch besser.
Nach dem Frittieren leicht salzen.



STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2 -18
61118 Bad Vilbel


STADACare
FOR PATIENTS