



# POWER, PROTEIN & PARKINSON

## Parkinson-Krankheit und Ernährung

**Dr. med. Anne Grund**

Oberärztin in der Geriatrie, Ernährungsmedizinerin

Herz-Jesu-Krankenhaus Hiltrup

9. Hiltruper Parkinson-Tag, 14.05.2025

# Die Parkinson-Krankheit beeinflusst Verdauungssystem und Ernährung.



## Welche Symptome der Parkinson-Krankheit sind mit Ernährung verknüpft?

- Herabgesetzte Funktion des Magen-Darm-Traktes (autonomes Nervensystem)
- Reflux (durch Magenentleerungsstörung, Aspirationsgefahr)
- Inappetenz
- Geschmacksstörung, Riechstörung
- Mundtrockenheit
- Verstopfung (Schädigung der Nervenzellen des neurogene Darmträgheit), Frühsymptom
- **Dysphagie** (Schluckstörung) bei ca. 50-75% abh. vom Schweregrad

Die Parkinson-Krankheit beeinflusst den Ernährungszustand der Patienten.



**Warum ist das so?**

- Energie- und Nährstoffaufnahme herabgesetzt
- Energiebedarf erhöht (aufgrund Tremor und Rigor)
- Risiko für **Mangelernährung**

50-75% der Parkinsonerkrankten leiden an einer Dysphagie.



## Wie macht sich eine Dysphagie bemerkbar?

- Speichel und Essensreste sammeln sich im Mund (verminderte Beweglichkeit und Kraft der Zunge)
- Häufiges Verschlucken, Husten (gestörte Atem-Schluck-Abfolge)
- Lungenentzündung

# Dysphagie erfordert Anpassung.



## Wie kann Ernährung bei Dysphagie helfen?

- Erlernen von Schlucktechniken und Haltungsänderung (Logopädie)
- Konsistenz anpassen
- Medikamentenwirkung berücksichtigen
- Essen und Trinken voneinander trennen
- Art und Konsistenz der Getränke und beachten, Strohhalm
- L-Dopa nicht mit Eiweiß einnehmen

Parkinson-Erkrankte haben ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Mangelernährung.



## Warum steigern Tremor und Rigor den Grundumsatz?

- Gesteigerte Muskelaktivität
- Überbeweglichkeit
- $24\text{kcal/kgKG/Tag}$  ( $24\text{kcal} \times 80$ ) =  $1920\text{kcal}$  **Grundumsatz**
- $30\text{kcal/kgKG/Tag}$  ( $30\text{kcal} \times 80$ ) =  $2400\text{kcal}$  **Grundumsatz bei Tremor**
- tatsächlicher Energiebedarf liegt höher
- mindestens 50% Kohlenhydrate, 30% Fett, 15-20% Protein
- KH  $4\text{kcal/g}$ , Fett  $9\text{kcal/g}$ , Protein  $4\text{kcal/g}$

Der Grundumsatz kann um ein Viertel gesteigert sein.



**Wie kann ich den gesteigerten Bedarf decken?**

- Ausgewogene Ernährung (Empfehlungen DGE)
- **Fett** hat den **höchsten Energiegehalt** (Nahrung anreichern)
- **Eiweißbedarf** im Alter **erhöht** (1,0 anstatt 0,8g/kgKG/d)
- **Nicht auf Proteinzufuhr verzichten**; eiweißreiche Mahlzeit am Abend zu sich nehmen
- **Substitution** von Vitamin B12, Vitamin B 6 und Folsäure (Wechselwirkung L-Dopa und Vitamin-B-Stoffwechsel)

# Parkinson-Krankheit und Ernährung rückt in der Wissenschaft in den Fokus.



## Was sind die Themen?

- Hinweise, dass **mediterrane Ernährung** Symptome im Vorstadium der Parkinson-Krankheit reduziert, das Erkrankungsrisiko selbst minimiert und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann
- Günstige Veränderung des Mikrobioms, der Darmbakterien durch **Fasten**; Studie zeigt subjektive Verbesserungen und gesteigerte Lebensqualität



Die Behandlung der Parkinson-Krankheit ist eine multiprofessionelle Aufgabe.



## Wer ist an der Behandlung beteiligt?

- **Sie selbst als Patient und Angehöriger**
- Neurologen
- Hausärzte
- Physiotherapeuten und Ergotherapeuten
- Logopäden
- Ernährungstherapeuten, Diätassistenten
- Unterstützung in Selbsthilfegruppen