



ParkinsonFonds
Deutschland

Die Parkinson-Krankheit, Diät & Ernährung



**TIPPS UND RATSCHLÄGE FÜR EIN
MÖGLICHST ANGENEHMES LEBEN**

1. Einleitung	3
2. Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?	4
3. Wie kombiniere ich meine Medikamente mit meiner Ernährung?	6
4. Ich habe nicht mehr so viel Appetit und mir ist oft übel. Wie bekommt mein Körper dennoch die nötigen Nährstoffe?	8
5. Ich verliere zu viel Gewicht. Wie komme ich wieder zu Kräften?	9
6. Ich habe Probleme beim Kauen und Schlucken. Wie nehme ich dennoch genügend Nahrung auf?	10
7. Ich leide unter Verstopfung. Wie werde ich dieses Problem los?	11
8. Ich rieche und schmecke immer weniger. Wie kann ich gleichwohl mit Genuss essen?	12
9. Praktische Tipps	14
10. Rezepte	16



„Regelmäßig bewegen und gesund essen“, diesen Ratschlag sollte sich eigentlich jeder zu Herzen nehmen. Keine Diät der Welt kann Parkinson heilen, doch für Parkinson-Patienten ist eine ausgewogene Ernährung noch wichtiger als für andere Menschen. Bestimmte Symptome und auch Nebenwirkungen von Medikamenten können sich auf den Appetit auswirken.

Umgekehrt gilt, dass das, was Sie essen und trinken, die Aufnahme und Wirkung Ihrer Medikamente beeinflussen kann.

In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps für eine gesunde Ernährung und wie Sie diese aufrechterhalten können. Auch das Thema Essgewohnheiten wird angesprochen. Ferner gehen wir auf spezielle Diät- und Ernährungsfragen ein und Sie erhalten Antworten auf häufige Fragen zum Thema Parkinson & Ernährung.

Selbstverständlich stammen sämtliche Ratschläge und Anregungen von Experten auf dem Gebiet der Parkinson-Krankheit. An dieser Stelle sei noch einmal ausdrücklich erwähnt, dass es sich bei unseren Vorschlägen um praktische Tipps handelt und keinesfalls um medizinische Vorschriften. Wichtig ist, dass Sie sämtliche Änderungen in Ihrer Ernährung mit Ihrem Arzt oder einem auf Parkinson spezialisierten Krankenpfleger besprechen oder aber Ihren Ernährungsberater um die Ausarbeitung eines persönlichen Ernährungsplans bitten.

Prof. Dr. Wolfgang Oertel
Geschäftsführer ParkinsonFonds Deutschland

2. WIE SIEHT EINE GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?

Eine gesunde Ernährung ist vor allem abwechslungsreich: viel Obst, Gemüse und andere komplexe Kohlenhydrate wie Getreide und bestimmte Proteine, damit Sie alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Wasser.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR PARKINSON-PATIENTEN:

- Nehmen Sie täglich etwa 25 bis 30 Kalorien pro kg Körpergewicht auf - sogar noch mehr, wenn Sie unter Bewegungsstörungen (Dyskinesie) leiden, da Sie dann noch mehr Energie verbrauchen.
- Das Verhältnis Kohlenhydrate/ Protein sollte mindestens 4:1 oder 5:1 betragen.
- Die tägliche Menge an Protein sollte sich auf etwa 0,8 g pro kg Körpergewicht belaufen.

“ Eine Dyskinesie kann sich nach dem Essen von Nahrungsmitteln, die reich an Kohlenhydraten und Zucker sind, verschlimmern.

Kohlenhydrate sind für die Wahrung des Körpergewichts und des Energieniveaus von wesentlicher Bedeutung. Ihr Ernährungsberater kann Sie hierzu näher informieren. ”



Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich guttut und am besten zu Ihren Medikamenten passt. Wenden Sie sich deshalb an einen Ernährungsberater. Informieren Sie sich, was in Ihrer individuellen Situation mit Bezug auf Nahrungsmittel, Diäten und Nahrungsergänzungsmittel am besten ist.

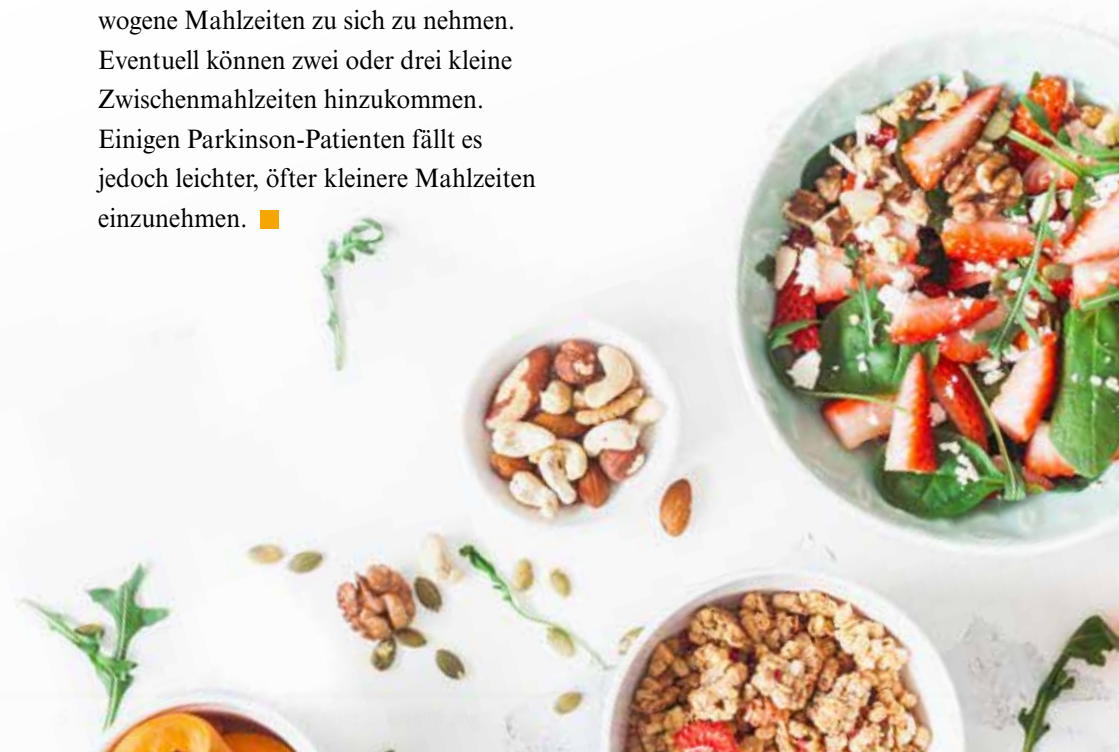
Für Parkinson-Patienten muss das Verhältnis der einzelnen Nahrungsmittelgruppen zueinander oftmals angepasst werden.

Wie oft soll ich etwas essen?

Es empfiehlt sich, am Tag drei ausgewogene Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Eventuell können zwei oder drei kleine Zwischenmahlzeiten hinzukommen. Einigen Parkinson-Patienten fällt es jedoch leichter, öfter kleinere Mahlzeiten einzunehmen. ■

Beispiel:

Eine Person mit einem Körpergewicht von 70 kg sollte pro Tag 1750 bis 2100 Kalorien zu sich nehmen. Bei 2100 Kalorien und einem Verhältnis von 4:1 müssten Sie also pro Tag 1680 Kalorien aus Kohlenhydraten und 420 Kalorien aus Protein gewinnen. Die empfohlene Tagesmenge an Protein müsste dann 56 g betragen.



3. WIE KOMBINIERE ICH MEINE MEDIKAMENTE MIT MEINER ERNÄHRUNG?



Wenn Sie Levodopa nehmen, wird der Arzt Sie über die Einnahme des Medikaments in Verbindung mit den Mahlzeiten aufgeklärt haben. Denn wenn Sie Levodopa gleichzeitig mit einer proteinreichen Mahlzeit einnehmen, zum Beispiel Fisch, Eier oder Käse, kann die Aufnahme dieses Medikaments im Darm vermindert sein. Proteine werden in kleinere Moleküle (Aminosäuren) zerlegt, die sich mit Levodopa (auch eine Aminosäure) einen Konkurrenzkampf um den Transport vom Verdauungstrakt zum Blutstrom in Richtung Gehirn liefern können.

Wirkung

Proteine können die Aufnahme von Levodopa im Körper und Gehirn beeinträchtigen. Das wirkt sich nachteilig auf die Wirksamkeit des Medikaments aus. Proteine sind allerdings auch ganz wesentliche Nährstoffe. Die Experten sind bezüglich des Proteins geteilter Ansicht. Einige empfehlen, etwas weniger Protein zu essen und proteinreiche Nahrungsmittel gleichmäßig über den Tag zu verteilen (also über drei Haupt- und zwei/drei Zwischenmahlzeiten). Andere

wiederum meinen, man solle die normale täglich benötigte Menge an Protein in einer einzigen Mahlzeit am Ende des Tages zu sich nehmen. Die anderen Mahlzeiten sollten in dem Fall aus proteinarmen Nahrungsmitteln bestehen. Dazu gehören Brot und Getreide, Obst und Gemüse, klare oder Gemüsesuppen (ohne Sahne, Linsen oder Erbsen), Brotaufstriche (Honig, Marmelade) und Süßigkeiten.

Keine Milch, kein voller Magen

Nehmen Sie Levodopa etwa eine halbe Stunde bis 45 Minuten vor der Mahlzeit ein. Immer mit Wasser, mit einem proteinarmen Getränk wie Limonade oder mit etwas Apfelsmus. Nie mit Milch oder Milchprodukten wie Joghurt-Drinks. Auch von Orangensaft ist abzuraten. Außerdem sollten Sie das Medikament nie auf vollen Magen einnehmen, dann dauert es nämlich länger, bevor es in den Dünndarm gelangt. Für die meisten anderen Parkinson-Medikamente gibt es bezüglich der Einnahme in Kombination mit bestimmten Nahrungsmitteln keine Besonderheiten zu beachten.

Gute Proteinverteilung

Sie können den Protein-Effekt auch vermeiden, indem Sie Levodopa auf nüchternen Magen einnehmen (eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit), vorausgesetzt, das führt nicht zu Übelkeit. Das hilft jedoch nicht immer. Einige Ärzte befürworten diese Änderung der Essgewohnheiten ganz und gar nicht. Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten nie einfach um, ohne zuvor einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren. Bitten Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater, einen Ernährungsplan für Sie aufzustellen.

Immunsystem

Der Körper braucht Proteine für die Regeneration von Gewebe und den Aufbau des Immunsystems. ■





4. ICH HABE NICHT MEHR SO VIEL APPETIT UND MIR IST OFT ÜBEL. WIE BEKOMMT MEIN KÖRPER DENNOCH DIE NÖTIGEN NÄHRSTOFFE?

Viele Parkinson-Patienten bekommen mit der Zeit Probleme beim Essen und Trinken. Eine Verschlimmerung der Symptome oder Medikamente können Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Übelkeit sowie Kau- und Schluckbeschwerden auslösen. Das ist ganz schön verzwick! Denn eine gute Ernährung ist sehr wichtig für eine gute körperliche Verfassung.

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Medikamente zu Übelkeit oder Appetitlosigkeit führen, müssen Sie das unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen. Auch ein leerer Magen oder Flüssigkeitsmangel können zu Übelkeit führen. Wenn Sie generell weniger Appetit haben oder Ihnen regelmäßig übel ist, sind diese Tipps eventuell hilfreich:

- Essen Sie regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt kleinere Mahlzeiten. Vermeiden Sie fette Snacks. Fettessens zügelt den Appetit und verlangsamt die Verdauung.
- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus – auch nicht, wenn Sie keinen oder nur sehr wenig Appetit haben.
- Essen Sie abwechslungsreich. Es ist wichtig, dass nicht nur der Geschmack des Essens (süß-sauer) variiert, sondern auch die Temperatur (warm-kalt), die Struktur (knusprig-weich), die Zutaten und die Zubereitung (grillen, backen, kochen, dünsten).
- Trinken Sie genügend: mindestens 1,5 l Flüssigkeit am Tag. Das entspricht etwa acht Gläsern oder zwölf Tassen. Es eignen sich Flüssigkeiten aller Art: Wasser, Saft, Limonade, Milch, Buttermilch, Joghurt, Pudding, Suppe, Brühe, Tee.
- Essen Sie, wenn Ihnen nicht so übel ist – auch, wenn das mitten in der Nacht sein sollte.
- Essen Sie zu einer warmen Mahlzeit keine Suppe, denn die Suppe füllt den Magen zu sehr.
- Wenn Ihnen warme Gerichte zuwider sind (etwas, das relativ häufig vorkommt), können Sie Brot, Joghurt oder einen Salat wählen.
- Essen Sie ganz ruhig und entspannt und kauen Sie gut.
- Gemeinsam Mahlzeiten einzunehmen, ist nicht nur schöner, es regt auch den Appetit an. ■

5. ICH VERLIERE ZU VIEL GEWICHT. WIE KOMME ICH WIEDER ZU KRÄFTEN?

Die Parkinson-Krankheit kann Ihr Körpergewicht beeinflussen. Generell verlieren Parkinson-Patienten Gewicht. Sie haben weniger Appetit und Schwierigkeiten beim Essen, weil sie durch die Krankheit mehr Energie verbrauchen (um mit den Symptomen umgehen zu können) oder der Körper weniger Nährstoffe aufnimmt. Betroffene müssen daher in vielen Fällen mehr Kalorien zu sich nehmen. Kleine Mahlzeiten und Snacks zu festen Zeiten können helfen, etwas zuzunehmen. Wer einem Gewichtsverlust vorbeugen will, muss dafür sorgen, dass sein Essen energiereicher ist.

Es gibt Menschen, die zunehmen, weil sie aufgrund ihrer Bewegungsprobleme weniger aktiv sind als früher. Ein zu hohes Körpergewicht führt zu einer Überbelastung der Gelenke. Das Bewegen fällt schwerer und die Auswirkungen der Krankheit verschlimmern sich. Bestimmte Medikamente können zu übermäßigem Essen und zu Esssucht führen. Auch die tiefe Hirnstimulation (Deep Brain Stimulation, DBS) kann zu Übergewicht (und damit verbundenen Krankheiten wie Diabetes) führen. Eine kalorienkontrollierte Diät kann in diesem Fall hilfreich sein. ■

- Versuchen Sie, regelmäßig zu essen. Nehmen Sie zusätzlich zu den drei Hauptmahlzeiten auch drei (süße und herzhafte) Zwischenmahlzeiten ein.
- Lust auf etwas Süßes? Wählen Sie Obst, Fruchtsaft, eine Reiswaffel, ein Schälchen Joghurt oder ein Stück Schokolade. Lieber etwas Herzhaftes? Dann greifen Sie zu klein geschnittenem Gemüse (z. B. Möhren, Salatgurken), Käsewürfeln, Erdnüssen oder einer Tasse Suppe.
- Essen Sie im Wechsel vollfette und magerere Produkte: Vollmilch und Magermilch, vollfetter Joghurt, vollfetter und fettarmer Quark, Vollfettkäse, magerer und fetter Aufschnitt, fettes und mageres Fleisch.
- Essen Sie den Nachtisch eine halbe Stunde nach der warmen Hauptmahlzeit.
- Essen Sie kurz vor der Hauptmahlzeit keine Suppe, denn Suppe reduziert den Appetit und enthält nur wenig Energie. Wenn Sie trotzdem Appetit auf Suppe haben, sollten Sie eine cremige Suppe wählen.
- Essen Sie abwechslungsreich: Stellen Sie sowohl rotes Fleisch als auch Huhn, Fisch, Ei oder vegetarische Produkte auf Ihren Speiseplan. Variieren Sie die Zubereitung von Kartoffeln (braten, rösten). Ersetzen Sie Kartoffeln durch Reis, Mie-Nudeln oder Pasta.
- Ersetzen Sie öfter einmal Brot mit Rosinenbrot, Weißbrot oder Brei.

6. ICH HABE PROBLEME BEIM KAUFEN UND SCHLUCKEN. WIE NEHME ICH DENNOCH GENÜGENDE NAHRUNG AUF?

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Kauen oder Schlucken haben, empfehlen sich weiche, pürierte und eventuell flüssige Nahrungsmittel.



- Brot lässt sich ersetzen durch Brei, Pudding, Joghurt, Quark oder ein Trinkfrühstück. Wählen Sie eventuell Brot ohne Rinde oder Rosinenbrot, einen Pfannkuchen mit herzhafter oder süßer Füllung oder ein weiches Brötchen.
- Die verschiedenen Komponenten Ihrer warmen Mahlzeit (Fleisch, Kartoffeln und Gemüse) können Sie hacken, stampfen, pürieren oder in den Mixer geben.
- Sämiger machen Sie das Gericht ganz einfach mit etwas Soße, Brühe oder Apfelmus.
- Eintöpfe mit Reis oder Nudeln lassen sich leicht schlucken. Suppen sollten cremig sein, um Verschlucken vorzubeugen.
- Babynahrung gilt es zu vermeiden; die Struktur mag zwar angenehm sein, aber für Erwachsene ist der Nährwert viel zu gering.
- Trinken Sie zum Essen. Logopäden empfehlen, Getränke mit einem Verdickungsmittel zähflüssiger zu machen, um Verschlucken zu vermeiden.
- Erleichtern Sie sich das Schlucken, indem Sie vor dem Essen einige Male gähnen, um den Hals zu entspannen. Halten Sie das Kinn nah an die Brust und nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Trinken Sie kleine Schlückchen Wasser und geben Sie kleine Mengen Essen auf die Gabel oder den Löffel.
- Lassen Sie sich Zeit. Essen Sie an einem ruhigen und bequemen Ort. Dauert es Ihnen zu lange, sollten Sie versuchen, häufiger kleinere Portionen zu essen.
- Es empfiehlt sich auch, während des Essens gerade zu sitzen.
- Mahlzeiten sollten vorzugsweise dann geplant werden, wenn die Medikamente ihre Wirkung entfalten. Sind keine Medikamente am Werk, sollten größere Mahlzeiten vermieden werden. ■



7. ICH LEIDE UNTER VERSTOPFUNG. WIE WERDE ICH DIESES PROBLEM LOS?

Etwa ein Drittel der Parkinson-Patienten leidet unter Verstopfung. Die Probleme mit dem Stuhlgang entstehen durch Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel oder einen Mangel an Ballaststoffen in der Nahrung. Ein weiterer möglicher Grund ist, dass die Krankheit die Darmfunktion stört. Liegt eine Verstopfung vor, kann auch die Aufnahme von Medikamenten gebremst werden, wodurch diese weniger effektiv sind.

- Trinken Sie 1,5 bis 2 l Flüssigkeit am Tag, am besten Wasser. Um den Flüssigkeitsgehalt im Körper aufrechtzuerhalten, können Sie selbstverständlich auch Saft, Tee usw. trinken.
- Essen Sie regelmäßig, vorzugsweise zu festen Zeiten. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Mahlzeiten genügend Ballaststoffe enthalten: mindestens 200 g Gemüse, 2 Stück Obst und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und Vollkornzwieback. Auch Brei und Haferflocken sind reich an Ballaststoffen.
- Essen Sie ganz ruhig und entspannt, nehmen Sie kleine Bissen und kauen Sie gut.
- Sorgen Sie für möglichst viel Bewegung. Wenn Sie keinen Sport treiben können, sollten Sie dennoch versuchen, sich mindestens eine halbe Stunde pro Tag zu bewegen.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn Sie spüren, dass Sie zur Toilette müssen, sollten Sie möglichst schnell gehen.
- Sollten Sie dennoch unter hartem Stuhlgang leiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt, um weichmachende Medikamente verschrieben zu bekommen. ■

8. ICH RIECHE UND SCHMECKE IMMER WENIGER. WIE KANN ICH GLEICHWOHL MIT GENUSS ESSEN?

Der Koch Yves Meersman, selbst Parkinson-Patient, stellte fest, dass zum Thema Ernährung & Parkinson nicht viel bekannt war. Deshalb entwickelte er ein nachhaltiges Ernährungsprogramm für Parkinson-Erkrankte. Meersman bietet viele praktische Informationen und nützliche Tipps rund um die Ernährung für Patienten mit Geruchs- und Geschmacksverlust und mit Schluck- und Kau-problemen. Schließlich isst jeder Mensch gerne mit Genuss.

10 SCHRITTE ZU MEHR GESCHMACK

1 Getrennt würzen & abschmecken

Hacken Sie alle Zutaten – Fisch, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln etc. – möglichst separat klein. Jede Komponente separat würzen und abschmecken.

2 Frisch zermahlen

Zermahlen Sie einige grüne Kräuter im Mörser: das duftet herrlich, kitzelt nicht im Rachen und erleichtert das Schlucken.

3 Brühe

Beim Garen von Fleisch, Fisch oder Geflügel entsteht eine Brühe. Sie

eignet sich perfekt zum Unterheben und macht das Gericht homogener, sodass Sie es leichter schlucken können.

4 Kräutermarinade

Bereiten Sie eine Kräutermarinade zu und geben Sie diese kurz vor dem Servieren ins Gericht. Von Kräutern/ Gewürzen mit sehr ausgeprägten Aromen ist abzuraten, sie könnten Mund und Rachen irritieren.

5 Bissfest

Ein Schnellkochtopf ist ideal, um Gemüse bissfest zu garen. Geschmack und Vitamine bleiben erhalten.



6 Bindung

Verwenden Sie Bindemittel auf der Basis von nicht modifizierter Stärke, zum Beispiel Mais-, Weizen- oder Kartoffelstärke, oder gebrauchsfertige Bindemittel - das ist gut für die Darmflora und beugt Verstopfung vor.

7 Ein Spritzer Öl

Heben Sie nach dem Pürieren einen Esslöffel extra kalt gepresstes Olivenöl, reines Sonnenblumenöl oder Leinsamenöl unter die warme oder kalte Masse. Dies verbessert den Geschmack sowie das Mund- und Schluckgefühl.

8 Sofort servieren

Servieren Sie pürierte Gerichte unmittelbar nach dem Pürieren, dann bleiben die Aromen der Kräuter und Gewürze länger erhalten.

9 Maximal 48 Stunden

Gemahlene Produkte haben eine kürzere Haltbarkeit und sollten nicht länger als 48 Stunden aufbewahrt werden.

10 Kleiner ist feiner

Verwenden Sie fein gemahlene Gewürze. Grob gemahlene Gewürze können Reizhusten oder Verschlucken verursachen.

9. PRAKTISCHE TIPPS



Die Auswirkungen der Parkinson-Krankheit machen aus dem Einkaufen, Kochen und Essen ein anspruchsvolles Unterfangen. Deshalb folgen hier noch einige praktische & nützliche Tipps.

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten sorgfältig und fertigen Sie eine Liste mit allen notwendigen Zutaten an.
- Berücksichtigen Sie beim Planen Ihrer Menüs, wie lange Sie in der Küche stehen können, ohne müde zu werden.
- Kochen Sie etwas mehr und frieren Sie einige Portionen ein.
- Gemüse aus dem Tiefkühlfach ist genauso nahrhaft wie frisches Gemüse und hat den Vorteil, dass Sie es nicht mehr putzen und schneiden müssen.
- Benutzen Sie praktische Hilfsmittel wie Spezial-Besteck mit übergroßen, eckigen oder extra schweren Griffen.
- Trinken Sie heiße Getränke aus einem isolierten Becher, um zu vermeiden, dass das Getränk schnell abkühlt. Schnabellassen ermöglichen kleckerfreies Trinken. Es gibt auch Becher mit einer Aussparung für die Nase oder mit zwei Henkeln.
- Füllen Sie Tassen und Becher nicht randvoll. Nehmen Sie einen großen Becher, den Sie nur zur Hälfte füllen. Ein langer Knick-Trinkhalm ist hilfreich, genau wie ein Trinkhalm für warme Getränke. Becher mit einer Beschwerung können ein Zittern während des Trinkens vermeiden.
- Servieren Sie das Essen auf einem etwas höheren Niveau und stellen Sie den Teller auf eine erhöhte Unterlage. So ist das Essen näher am Mund.
- Stellen Sie den Teller auf einen Gummiuntersatz, damit er nicht wegrutschen kann.
- Nehmen Sie einen Teller mit erhöhtem Rand, damit das Essen nicht vom Teller rutschen kann.
- Kaufen Sie eventuell einen Warmhalteteller, damit Ihr Essen nicht so schnell abkühlt.
- Geben Sie allen Küchenutensilien einen festen Platz. Platzieren Sie sie so, dass Sie mit beiden Händen zugreifen können. Häufig genutzte Gegenstände sollten vorne im Schrank stehen.
- Vergeuden Sie Ihre Kräfte nicht. Arbeiten Sie möglichst im Sitzen. Sie können auch eine oder mehrere Schranktüren aushängen. Sorgen Sie für eine ausreichend große Arbeits-

fläche neben dem Herd. Wenn Anrichte und Herd auf gleicher Höhe liegen, können Sie die Töpfe schieben, ohne anzuheben.

- Trockener Mund? Trinken Sie mehr, nehmen Sie öfter kleine Schlückchen Wasser, lutschen Sie einen Eiswürfel oder benutzen Sie ein Mundspray oder Mundwasser. Auch das Lutschen eines Bonbons oder das Kauen eines Kaugummis kann helfen, die Speichelproduktion anzuregen und einen trockenen Mund zu behandeln. So aktivieren Sie Ihre Geschmacksknospen und schmecken mehr.
- Auf keinen Fall sollten Sie rauchen. Abgesehen von der Tatsache, dass es in jeder Hinsicht schlecht für die Gesundheit ist, greift Nikotin auch die Geschmacksknospen an.
- Halten Sie sich fern von schwerem Parfum oder anderen intensiven Düften, denn auch diese wirken sich auf den Geschmack und den Appetit aus.
- Medikamente können den Geruchs- und Geschmackssinn beeinflussen. Sollte das für Sie sehr störend sein, fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie andere Medikamente bekommen können.
- Im Allgemeinen sind sowohl scharfe als auch sehr heiße Gerichte für Sie nicht empfehlenswert, weil sie die Geschmacksknospen angreifen können.
- Abwechslung ist sehr wichtig. Es sollte auf keinen Fall jeden Tag das gleiche Essen auf den Tisch kommen. Stellen Sie ab-

wechslungsreiche Wochenmenüs zusammen – auch, um Ihren Sinnen einen zusätzlichen Kick zu geben und sie anzuregen. Ebenfalls wichtig ist es, während des Essens verschiedene Geschmacksrichtungen zu schmecken (natürlich nur, wenn die einzelnen Zutaten nicht komplett miteinander vermischt wurden): Fleisch, Fisch, Gemüse, Reis, Kartoffeln oder Soße.

- Gemeinsam essen fördert den Appetit – und ist gemütlich! Auch, wenn es praktischer erscheint, allein zu essen: tun Sie es nicht, essen Sie gemeinsam!
- Achten Sie darauf, dass Sie und Ihr Partner sich nicht isolieren. Viele Parkinson-Patienten fühlen sich unwohl beim Essen und wollen Ihre Mahlzeiten deshalb nicht in Gesellschaft einnehmen. Doch Einsamkeit ist viel schlimmer als ein paar mehr oder weniger peinliche Augenblicke. Laden Sie also unbedingt Menschen zu sich ein und akzeptieren Sie auch Einladungen.
- Wichtig ist auch, dass Sie hin und wieder ins Restaurant gehen. Sie können dann darum bitten (lassen), dass Ihr Fleisch und/oder Ihr Gemüse in der Küche vorgeschnitten oder dass Ihre Suppe in einer Suppentasse serviert wird, damit Sie die Suppe trinken können. Eventuell können Sie auch Ihr eigenes Besteck mitnehmen. Wie auch immer, das Wichtigste ist, dass Sie genießen! ■

10. REZEPTE



Tomatensuppe mit Tortellini

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Tortellini
5	Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
1	gehackte Zwiebel
2	klein gehackte Knoblauchzehen
800 g	italienische Tomaten aus der Dose
375ml	Brühe
375 ml	Wasser
1	Zucchini, gewürfelt
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1 EL Olivenöl erhitzen und darin die gehackte Zwiebel glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Nun die Tomaten- und Zucchiniwürfel zugeben und das Ganze etwa 15 Minuten schmoren.

Die Tortellini in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen (etwa 10 Minuten).

Die Tomaten aus der Dose, die Brühe, das Wasser und ordentlich frischen Pfeffer aus der Mühle zu den Tomaten- und Zucchiniwürfeln geben. Jetzt noch die getrockneten Kräuter und 1 TL Salz dazugeben und alles auf niedriger Hitze eine halbe Stunde köcheln lassen. Die Masse mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren, die Tortellini dazugeben und alles zusammen noch etwa 5 Minuten aufwärmen.

Kabeljau aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen:

700 g	Kabeljau
200 g	Kirschtomaten, gewürfelt
1 EL	grünes Pesto
1/4	Bund Petersilie (fein gehackt),
Salz und Pfeffer nach Geschmack	



Zubereitung:

Den Kabeljau in eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern. Pesto auf dem Fisch verteilen. Die Tomatenwürfel und die Petersilie auf den Kabeljau legen. Das Ganze etwa 20 Minuten bei 175°C im Ofen garen.

Servieren mit Kartoffelpüree und geröstetem Gemüse.



Cremige Mousse mit Obst

Zutaten für 4 Personen:

125 ml	Sahne
500 g	weicher Quark
150 g	rote Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder gemischt)
1	Päckchen Vanillezucker
eventuell:	
4 EL	Dessertsoße Waldfrüchte

Zubereitung:

Einige Himbeeren oder Erdbeeren für die Garnierung auf die Seite legen. Die restlichen Früchte pürieren und den Vanillezucker hinzugeben. Die Sahne steif schlagen. Nun die Sahne und den Quark mischen und daraufhin die pürierten Früchte unterheben, sodass sich rote Streifen durch die Mousse ziehen. Das Ganze in hübsche Schalen geben und mit den aufbewahrten Früchten garnieren. Auch ein Esslöffel Dessertsoße kann als Garnierung hinzugefügt werden.



Ihre Unterstützung ist dringend notwendig.

Der ParkinsonFonds Deutschland ist der wichtigste Geldgeber für bahnbrechende Forschungen im Bereich der Parkinson-Krankheit. Ohne die großzügige Unterstützung von Menschen wie Ihnen können wir diese immens wichtigen Forschungsprojekte jedoch nicht realisieren.

Werden Sie Spender/in!

Strukturelle Unterstützung ist sehr wichtig, denn nur so kann die Forschung langfristige Projekte angehen. Die meisten

Forschungsprojekte nehmen viele Jahre in Anspruch.

Sie können uns mit einer monatlichen, vierteljährlichen oder jährlichen Dauerspende unterstützen. Mit nachstehendem Lastschriftmandat ist das schnell und bequem geregelt. Wenn Sie gern weiterführende Informationen hätten oder direkt spenden möchten, besuchen Sie bitte unsere Website: www.parkinsonfonds.de.

Wir bedanken uns schon jetzt ganz herzlich für Ihre Unterstützung.

Quellennachweis

Informationen über die Symptome und die Behandlung dieser Krankheit.

Diese Broschüre stützt sich auf folgende Quellen:

- Die Empfehlungen der Ernährungsberaterin Nan Milette im Artikel „Diet and Parkinson's Disease“
- parkinson-vereinigung.de
- parkinsonfonds.de





Kontakt

ParkinsonFonds Deutschland gGmbH

Postfach 11 03 32, 12103 Berlin

Tel. 030 - 255 553 57
info@parkinsonfonds.de
www.parkinsonfonds.de

IBAN: DE15 2545 1345 0051 1097 75
BIC: NOLADE21PMT
Stadtsparkasse Bad Pyrmont

Disclaimer

Die Informationen in dieser Broschüre sind als reine Aufklärung für den Leser gedacht.
Die genannten Forschungsprojekte, Medikamente und Behandlungsmethoden dienen nur Informationszwecken
und sind keine medizinischen Behandlungsempfehlungen. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt.