

ERNÄHRUNG BEI PARKINSON

Patienteninformation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Angehörige,

Patienten mit der Parkinson-Erkrankung neigen aus den verschiedensten Gründen dazu, zu wenig Nahrung oder Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dadurch bedingt kann es zu einer Unterversorgung mit Nähr- und Mineralstoffen und nachfolgender Gewichtsabnahme kommen.



Um den negativen Folgen dieser Mangelernährung zu begegnen, beachten Sie bitte unsere folgenden Anregungen:

Achten Sie auf ausgewogene, den individuellen Energie- und Nährstoffbedarf abdeckende Ernährung.

Bedingt durch verlangsamte Bewegung und Zittern kann der Umgang mit Essbesteck und Geschirr erschwert sein.

Erleichternd wirken folgende Hilfsmittel:

- Rutschfeste Unterlage für den Teller
- Besteck mit dicken Griffen
- Tiefe Teller
- Tassen mit großem Henkel
- Einsatz von Strohhalmen bei starkem Zittern

Im Laufe der Erkrankung kann das Geschmackempfinden eingeschränkt werden. Um einem zu hohen Salzkonsum vorzubeugen sollten Sie:

- einen Angehörigen die Speisen abschmecken lassen
- möglichst mit Kräutern würzen

Zur Obstipationsprophylaxe (Maßnahme gegen Verstopfung) raten wir Ihnen zu einer vermehrten Zufuhr von Ballaststoffen, die den Darm in Schwung bringen:

- Weißbrot gegen Vollkornprodukte tauschen
- Mehrmals täglich Obst/ Trockenfrüchte und Gemüse essen
- Hackfleisch, Salate und Aufläufe mit Leinsamen und Weizenkleie anreichern

Mit ein paar Tricks können Sie die Nahrung energiereicher machen:

- Speisen mit Rahm, Sahne oder Creme fraiche verfeinern
- Gemüse und Beilagen mit Butter verfeinern
- Salate mit Rahm- oder Mayonaisedressing marinieren
- Obstsäfte über den Tag verteilt trinken
- Gemüsesäfte mit Sahne oder Rahm versetzen
- Sahnequark (40% i. Tr.) und Käse mit höherem Fettanteil (mind. 45% i. Tr.) essen
- Getränke zuckern
- Sahne statt Milch verwenden

Einige Regeln beim Essen können Ihnen die Nahrungsaufnahme erleichtern:

- Aufrecht hinsetzen
- Beim Essen nicht sprechen
- In Ruhe und mit genügend Zeit essen
- Kleine Bissen nehmen und gut kauen
- Den Mund beim Schlucken schließen
- Nach dem Essen min. 20 Min. sitzen bleiben
- In Gemeinschaft essen fördert den Appetit

Vorgehen bei Schluckstörungen

Bei einigen Patienten treten Schluckstörungen auf. Sollte das für Sie zutreffen, können Sie durch Anpassung der Nahrungskonsistenz für eine ausreichend Ernährung sorgen:

- Cremesuppen oder gebundene Suppen
- Milchprodukte: Joghurt, Pudding, Quark
- Obst: Fruchtmus
- Fleisch: Hackfleisch, Fleischpasteten, Fleischpüree
- Beilagen: Kartoffelpüree, Herzoginnenkartoffeln, Suppensternchen
- Gemüse: gebunden, püriert

Unabhängig von der Konsistenz der Nahrung müssen Sie bei Schluckstörungen darauf achten:

- dass der Mund leer sein muss, bevor Sie eine neue Portion nehmen
- dass ein- bis mehrmals nachgeschluckt werden muss, wenn sich nach dem Schlucken noch Speisereste im Mund befinden
- dass eine regelmäßige Mundpflege durchgeführt werden muss, um ein Verschlucken mit Nahrungsresten zu vermeiden

Eine regelmäßige und zeitgerechte Einnahme der Medikamente gegen die Parkinson-Erkrankung beeinflusst nicht nur das Zittern, sondern auch das Schluckvermögen.

Beachten Sie bei Schluckstörungen unbedingt die Empfehlungen Ihres Arztes und der Schlucktherapeuten!

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihr Team der Klinik für Akutgeriatrie und Geriatriische Frührehabilitation
der Asklepios Klinik Seligenstadt

Chefärztin Dr. med. Beate Manus
Dudenhöfer Straße 9
63500 Seligenstadt
Tel.: (0 61 82) 83-8401
Fax: (0 61 82) 83-8402
geriatrie.seligenstadt@asklepios.com
www.asklepios.com/seligenstadt