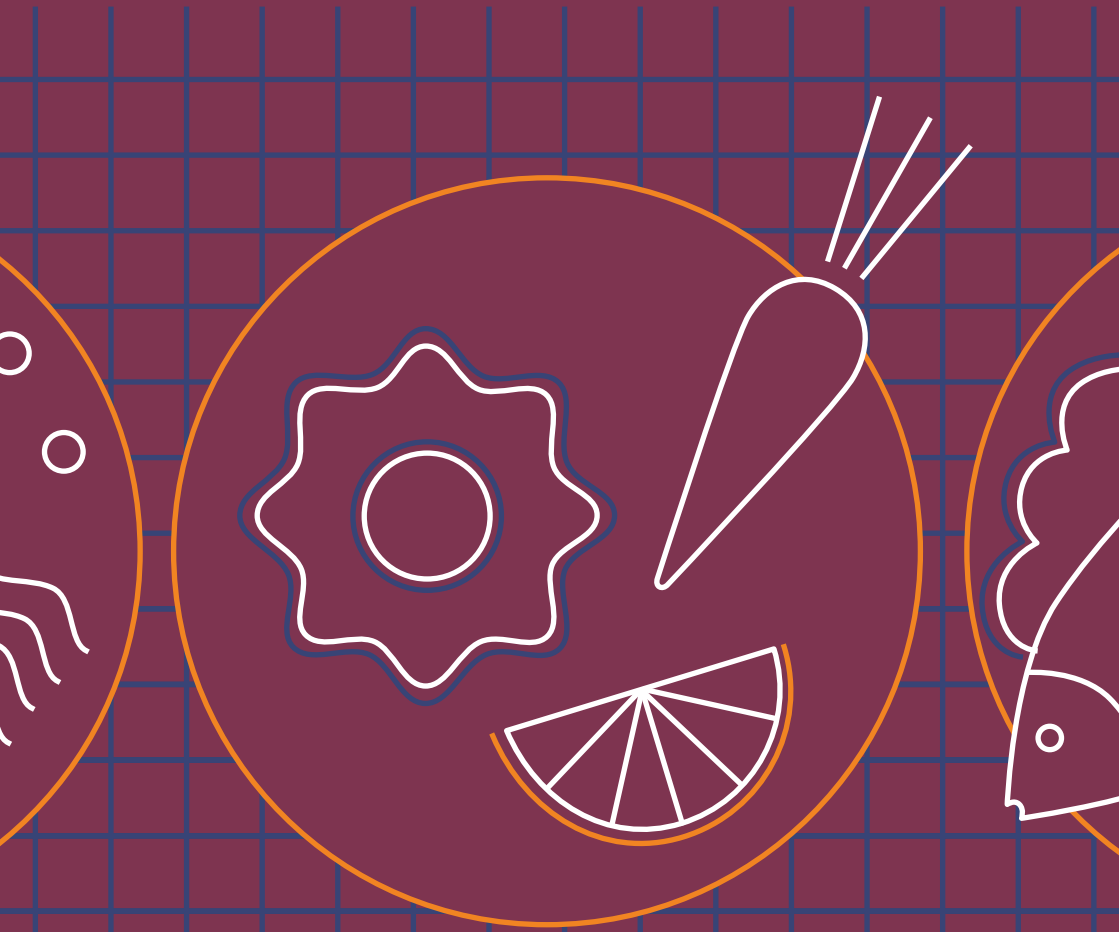
Parkinson Stiftung

Informationen für Betroffene und Angehörige

Gesund genießen!

Ernährung bei Parkinson



Inhalt

4 Ernährungskonzepte

6 Mangelernährung

7 Probiotika und Vitamine

10 Medikamente und Ernährung

12 Kochen als Therapie

14 Impressum

Ernährungskonzepte

Die eine und damit richtige Form der Ernährung gibt es bei Parkinson nicht – Genuss und Freude bei Essen und Ernährung sollten im Vordergrund stehen. Einen Beitrag hierzu möchte die vorliegende Broschüre leisten und Ihnen darüber hinaus einige praktische Tipps in Ernährungsfragen geben.

In vielen Ratgebern findet sich der Hinweis, dass Ernährung „ausgewogen“ sein sollte. Dies gilt auch bei Parkinson – aber was genau ist damit gemeint?

Eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung bietet die mediterrane Küche. Hierbei handelt es sich um eine traditionell in Mittelmeerländern verbreitete Art der Auswahl und Zubereitung von Speisen, die v. a. durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln gekennzeichnet ist. Diese werden schonend zubereitet, um Geschmack, Farbe und wertvolle Inhaltsstoffe zu erhalten. Fleisch-, milch- oder zuckerreiche Gerichte sind zudem nur selten auf mediterranen Speiseplänen zu finden.

Klassische Inhalte der mediterranen Kost sind u. a.:

- Gemüse, Kräuter
- Obst
- Vollkornprodukte, Saaten
- Hülsenfrüchte, Nüsse
- moderate Mengen an fettarmen Proteinen wie Hühnchen und Fisch
- pflanzliche Fette mit Schwerpunkt auf Olivenöl



Mediterranes Kochen erfordert keine speziellen Kenntnisse oder komplizierten Rezepturen. Hier bieten einschlägige Kochbücher einfache, aber auch vielfältige Ideen. Ebenso ergiebig kann der Austausch in der Familie oder mit Freund:innen und Kolleg:innen sein. Die mediterrane Ernährung für zu Hause ist mühelos umsetzbar und macht besondere Freude, wenn gemeinsam zubereitet und gegessen wird.

Die benötigten Lebensmittel finden sich inzwischen in jedem Supermarkt, sodass mediterrane Ernährung auch zuhause einfach möglich ist.

Die positiven Auswirkungen der mediterranen Ernährung auf die Gesundheit lassen sich u. a. an den niedrigeren Raten für Herz-Kreislauferkrankungen in den Mittelmeerregionen ablesen. Auch für eine positive Wirkung auf die Parkinson-Erkrankung gibt es erste wissenschaftliche Hinweise.

Mangelernährung

Mangelernährung und Parkinson sind auf vielfältige Weise miteinander verbunden.

Verzögerte Magenentleerung, Appetitlosigkeit, Völlegefühl nach dem Essen, Einschränkungen bei Geruch und Geschmack, Verstopfung, Schluckstörungen, Störungen der Feinmotorik und Depression sind häufige Probleme bei der Parkinson-Erkrankung und mit hohem Risiko für eine Mangelernährung verbunden.

Eine Mangelernährung zeigt sich unter anderem durch einen Verlust von Gewicht, Kraft und Antrieb. Hierdurch wird die Lebensqualität beeinträchtigt. Aber auch das Risiko für einen schwereren Verlauf der Parkinson-Erkrankung und Komplikationen steigt deutlich. Gerade bei älteren Betroffenen, die aufgrund des Alters bereits ein erhöhtes Risiko für eine Mangelernährung haben, sollte der Ernährungszustand besonders gut beobachtet werden. Erforderliche Maßnahmen sollten mit den behandelnden Ärzt:innen besprochen werden.

Auch der entgegengesetzte Fall einer deutlichen Gewichtszunahme sollte im ärztlichen Gespräch thematisiert werden – diese kann z. B. durch eine impulsive Steigerung des Appetits bedingt sein, zu welcher die Parkinson-Medikamente beitragen können.

Probiotika und Vitamine

Menschen mit Parkinson benötigen nicht prinzipiell Nahrungsergänzungsmittel. Probiotika und Vitamine können in Einzelfällen jedoch sinnvoll und erforderlich sein.

Probiotika sind Mikroorganismen/Bakterien, die in zugesetzter Form z. B. in Joghurt oder auch in Tabletten-/Kapselform erhältlich sind. Sie unterstützen und erhalten die wichtige Aktivität und Artenvielfalt der Billionen von Bakterien, die im menschlichen Darm leben und die Verdauung regulieren.

Probiotika können bei der Behandlung von Verstopfung bei Parkinson hilfreich sein, wobei man derzeit keine einzelnen Präparate besonders herausheben und empfehlen kann.



Foto: iStock.com/AzmanL

Vitamine werden vom Körper für eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen benötigt und müssen, da sie vom Körper selbst mit Ausnahme von Vitamin D nicht in ausreichender Menge hergestellt werden können, mit der Nahrung aufgenommen werden.

Da Vitamin D in der Nahrung nur in geringem Maße vorhanden ist, muss etwa 70 bis 80 Prozent der Vitamin-D-Zufuhr über ausreichende Sonnenzufuhr erfolgen. Der Zusammenhang mit der Sonne entsteht durch ein kompliziertes Zusammenspiel aus UV-Strahlung und Wärme in der Haut, wodurch Vorstufen von Vitamin D gebildet werden. Menschen mit Parkinson haben oft niedrigere Vitamin-D-Spiegel als gleichaltrige Gesunde, da sie aufgrund der Bewegungseinschränkungen weniger mobil sind und deshalb seltener direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Ein Vitamin-D-Mangel kann u. a. zu einer Osteoporose und damit zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche führen. Aufgrund der vor allem in späteren Krankheitsstadien erhöhten Sturzneigung kann also ein Ersatz von Vitamin D bei Menschen mit Parkinson sinnvoll sein.



Foto: iStock.com/mediaphotos



Foto: iStock.com/elenaleonova

Vitamin B 12 ist für Zellteilung, Blutbildung und Nervenfunktion wichtig. Besonders Innereien, z. B. Leber, sowie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier enthalten viel Vitamin B 12. Ein Vitamin B 12-Mangel kann eine ganze Reihe von unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, gedrückter Stimmungslage und Reizbarkeit auslösen. Besonders relevant ist außerdem die Rolle eines Vitamin B 12-Mangels bei einer Schädigung der kleinen Nervenendigungen in Füßen und Händen. Diese sogenannte Polyneuropathie führt zu Taubheitsgefühl, Kribbeln, Schmerzen und Gleichgewichtsstörungen.

Mangelzustände an Vitamin B 12 und auch Vitamin B6 treten bei Menschen mit Parkinson möglicherweise häufiger auf als in der gesunden Bevölkerung. Dies könnte durch eine Wechselwirkung zwischen L-Dopa (dem am häufigsten eingesetzten Parkinson-Medikament) und dem Vitamin B-Stoffwechsel bedingt sein. Insbesondere bei hoher Tagesdosis von L-Dopa kann bei Menschen mit Parkinson eine Überprüfung des Vitamin B-Spiegels im Blut oder die Einnahme eines Vitamin B-Präparates nach Rücksprache mit den behandelnden Ärzt:innen sinnvoll sein.

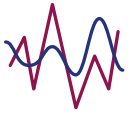


Medikamente und Ernährung

Parkinson-Medikamente, insbesondere das häufig eingesetzte Präparat L-Dopa sollen idealerweise auf nüchternen Magen und mind. 30 Minuten vor der nächsten Mahlzeit eingenommen werden. Nur in Ausnahmefällen sollten L-Dopa Präparate nach einer Mahlzeit und dann auch nur in „sicherem“ Abstand von 45 – 60 Minuten eingenommen werden.

L-Dopa und Eiweiß sind sich in ihrer chemischen Struktur so ähnlich, dass sie an der gleichen Stelle im Dünndarm ins Blut übertreten. Kommt also L-Dopa gleichzeitig mit einer großen, eiweißreichen Mahlzeit im Dünndarm an, verzögert sich der Übertritt von L-Dopa ins Blut und die Wirkung auf die Parkinson-Symptome tritt dann erst verzögert oder gar nicht ein. Es sollte also sehr gut darauf geachtet werden, dass die Einnahme von L-Dopa und die Einnahme von **Eiweiß** über die Nahrung voneinander getrennt werden.

Da Eiweiße selbstverständlich auch bei Parkinson-Betroffenen eine wichtige Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung haben, sollte der Eiweiß-Anteil der Nahrung aber nicht reduziert werden.



Bei sonst unerklärlichen **Schwankungen der Medikamentenwirkung** oder ausbleibender Wirkung der Tabletten zu bestimmten Tageszeiten sollten die Mahlzeiten als mögliche Einflussfaktoren in Betracht gezogen werden. Durch Veränderung der „problematischen“ Mahlzeit (z. B. ein bis zwei Obst- und Gemüsetage statt eiweißreicher Gerichte) über einige Tage klärt sich der Zusammenhang meist auf. Manchmal hilft es, eiweißreiche Mahlzeiten auf den Abend zu legen. Auch die Unterstützung durch eine Ernährungsberatung kann helfen.



Unabhängig von der Einnahmezeit ist zu beachten, dass L-Dopa auch nicht mit eiweißhaltigen Getränken (z. B. Molke, Kefir, Buttermilch) eingenommen werden sollte und dass auch einige vermeintlich „unverdächtige“ Nahrungsmittel hohe Mengen an **Eiweiß** enthalten können (z. B. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen).

Auch andere Probleme können die Wirkung der Parkinson-Medikamente vermindern.





Sowohl eine **Schluckstörung** als auch eine **Störung der Magenentleerung** können dazu beitragen, dass die Medikamente gar nicht oder nur sehr verzögert im Dünndarm ankommen und damit auch die Wirkung nur mit großer Verzögerung eintreten kann. Zeichen einer verzögerten Magenentleerung können Völlegefühl, Übelkeit oder sogar Erbrechen sein. Große fettreiche Mahlzeiten können das Problem verstärken. Alternativ kann es sinnvoll sein, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag einzunehmen.



Bei den Themen Ernährung und Essen darf natürlich auch die **Verdauung** nicht vergessen werden. Dies gilt für die Parkinson-Erkrankung in ganz besonderem Maße, da etwa 90 % aller Betroffenen im Erkrankungsverlauf an Verstopfung leiden. Dem Thema Verdauung wird daher in der Zukunft eine eigene Broschüre gewidmet.

Kochen als Therapie

Zu guter Letzt vergessen Sie bitte nicht das Wichtigste:

Verwenden Sie ausreichend Zeit und Sorgfalt auf die Zubereitung der Speisen, essen Sie bewusst, vermeiden Sie Hektik und Ablenkung beim Essen und vor allem: genießen Sie Ihre Mahlzeiten und den Spaß beim Kochen.

Von der Auswahl der Speisen über Einkauf, Vor- und Zubereitung bis zum gemeinsamen Genuss des fertigen Gerichts im Familien- oder Freundeskreis kann sich jeder Schritt des Kochens positiv auf die Parkinson-Erkrankung und ihre Symptome auswirken – und dabei sogar noch Spaß machen. In diesem Sinne: Guten Appetit!

Spaß bei Kochen und Essen hatten Jeanette Obereisenbuchner, Markus Maria Profitlich und Torsten Römer am Welt-Parkinson-Tag 2023 bei einer gemeinsamen Mahlzeit. Die „Tischgespräche“ können Sie in einem Video auf der Webseite der Parkinson Stiftung weiterhin belauschen.





Fotos: Parkinson Stiftung

Foto: iStock.com/Alikaj2582

Link zum Video „Kochen gegen Parkinson“ auf der Webseite der Parkinson Stiftung. Hier finden Sie auch die Rezepte zum Nachkochen.





Impressum

Herausgeber
Parkinson Stiftung
Albrechtstraße 11
10117 Berlin
Telefon 0151 10190114
info@parkinsonstiftung.de
www.parkinsonstiftung.de

Die Parkinson Stiftung und das Redaktionsboard „Informationsmaterialien für Betroffene und Angehörige“ haben diese Broschüre in fachlicher Zusammenarbeit erstellt.

Mitglieder des Redaktionsboards
Dr. med. Thorsten Süß, Beelitz-Heilstätten (Redaktionsleitung)
Kirsten Vesper (Betroffenenvertreterin)
Prof. Dr. med. Georg Ebersbach, Beelitz-Heilstätten
Prof. Dr. med. Carsten Eggers, Bottrop
Prof. Dr. med. Björn Falkenburger, Dresden
Prof. Dr. rer. nat. Elke Kalbe, Köln
Dr. med. Martina Müngersdorf, Berlin
Prof. Dr. med. Tobias Warnecke, Osnabrück

Medizinische und fachliche Beratung
Parkinson Stiftung
Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V.
Parkinson Netzwerke Deutschland e. V.

Redaktion
Parkinson Stiftung

Grafik und Layout
www.kaiserwetter.de

Haben Sie Interesse an weiteren Publikationen oder Fachinformationen rund um das Thema Parkinson? Dann wenden Sie sich gerne an:
www.parkinsonstiftung.de

ISBN: 978-3-911581-02-8

Stand 04/2026

Forschen. Informieren. Betroffenen helfen.

Unter diesem Motto setzen wir uns von der Parkinson Stiftung für Menschen mit Parkinson ein. Wir glauben an eine Vision: Eine Welt ohne Parkinson. Wir sind überzeugt, dass durch intensive Forschung eine Heilung der Parkinson-Krankheit möglich ist.

Unser Ziel ist, die Behandlung von Parkinson grundlegend zu verbessern. Betroffenen, Ärzt:innen, Therapeut:innen und ehrenamtlich Engagierten bieten wir ein Dach für ihre wertvolle Arbeit. Wir ermöglichen Wissenstransfer und den Austausch mit Akteur:innen aus Forschung, Ehrenamt, Politik und Gesellschaft. Mit unseren Informationsangeboten, Projekten und Initiativen wollen wir Patient:innen und ihre Angehörigen in ihrem Selbstbewusstsein stärken und zu mehr Lebensqualität beitragen.

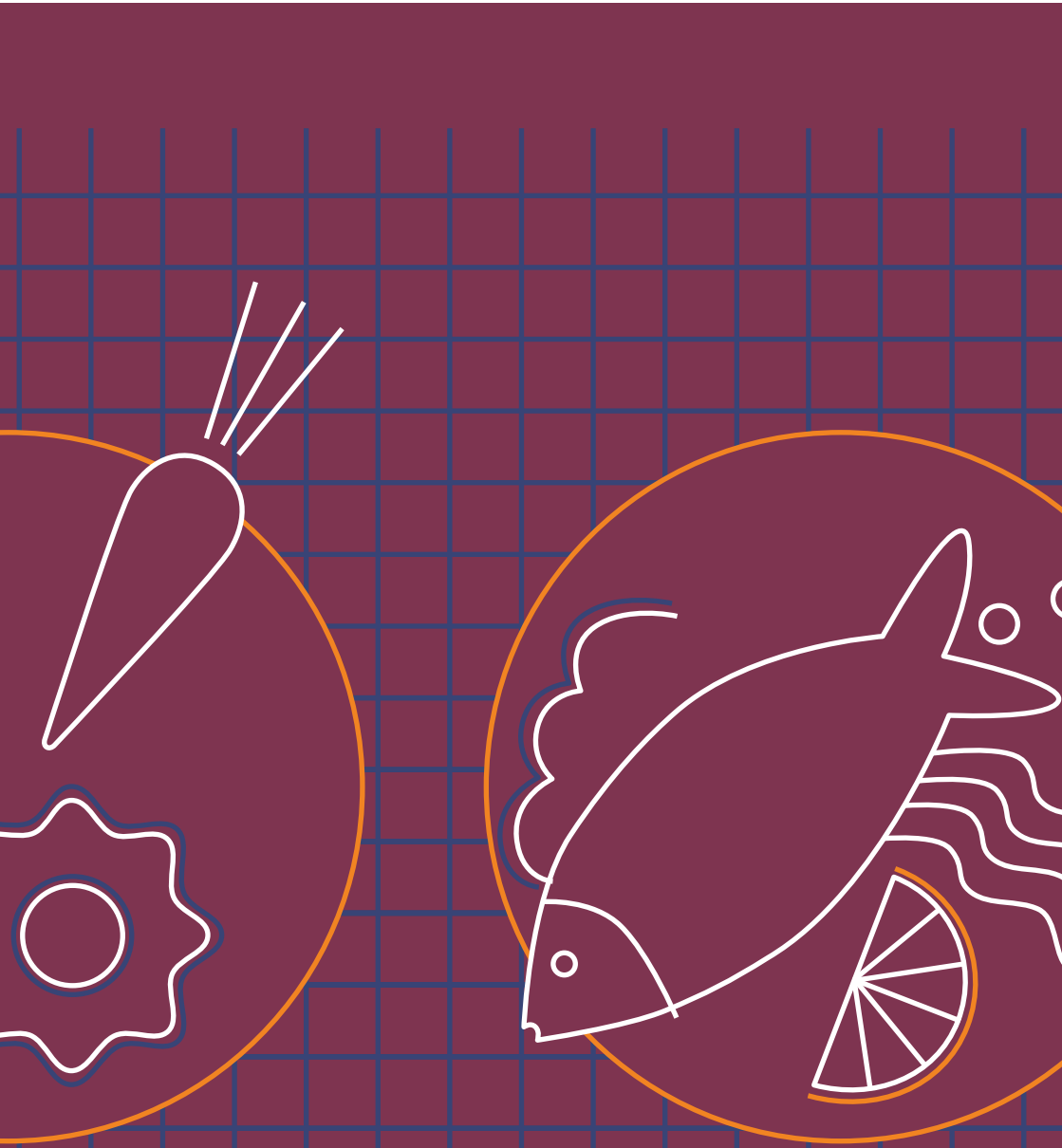
Wir schaffen Bewusstsein, fördern Akzeptanz und arbeiten jeden Tag daran, Parkinson in die Gesellschaft zu bringen.

Die Parkinson Stiftung wurde 2019 von der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V. errichtet; Sitz ist Berlin. Die Stiftung finanziert ihre Arbeit überwiegend aus Spenden und Zuwendungen.

Bitte unterstützen Sie uns. Gemeinsam schaffen wir es, Parkinson erfolgreich zu begegnen.

Spendenkonto
MERKUR Privatbank
IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70
BIC GENODEF1M06

www.parkinsonstiftung.de



ISBN: 978-3-911581-02-8