

Diabetes erhöht das Parkinson-Risiko

Am 11. April ist Welt-Parkinson-Tag. Der Aktionstag stellt die Prävention dieser neurodegenerativen Erkrankung in den Mittelpunkt. Bekannt ist, dass auch die Ernährung eine Rolle bei der Entstehung von Parkinson spielt. Weniger bekannt ist jedoch, dass Diabetes mellitus - und sogar seine Vorstufen - das Risiko erhöhen, im Laufe des Lebens an Parkinson zu erkranken. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann vor Typ-2-Diabetes schützen und dadurch zugleich das Parkinson-Risiko senken. Die DGN unterstützt daher die Initiativen der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) für eine gesündere Ernährung.

Die Zahl der Menschen, die an Parkinson erkranken, steigt schneller, als es der demografische Wandel allein erklären kann. Neben Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung und der Exposition gegenüber Pflanzenschutzmitteln rückt zunehmend auch die Ernährung in den Fokus der Forschung. Studien deuten darauf hin, dass fehlgefaltetes Alpha-Synuclein, ein zentrales Protein in der Parkinson-Pathologie, im Darm entsteht und sich über den Vagusnerv ins Gehirn ausbreitet - ein Mechanismus, der als Hirn-Darm-Achse beschrieben wird. Veränderungen des Darmmikrobioms sowie chronische Verstopfung gelten zudem als mögliche Frühzeichen, oft lange vor dem Auftreten motorischer Symptome.

Vor diesem Hintergrund richten sich neue wissenschaftliche Ansätze verstärkt auf die Rolle der Darmflora und den Effekt der Ernährung bei der Parkinson-Entstehung. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine mediterrane Ernährung mit einem geringeren Risiko für Parkinson sowie einer niedrigeren Symptomlast bei bereits Erkrankten einhergeht [1, 2]. Sie basiert auf viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Olivenöl und Fisch, während Fleisch sowie stark verarbeitete, zuckerreiche Lebensmittel nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Die mediterrane Diät schützt auch vor der Entstehung von Diabetes mellitus - und das ist zum Welt-Parkinson-Tag durchaus relevant: Denn wie verschiedene Studien zeigten, haben Menschen mit Diabetes mellitus ein höheres Risiko, an Parkinson zu erkranken. Eine Metaanalyse [3] von 15 Kohortenstudien mit insgesamt 29,9 Millionen Personen kam zu dem Ergebnis, dass Diabetes mellitus mit einem etwa 27 % höheren relativen Risiko für Parkinson assoziiert ist, und selbst für Prädiabetes zeigte sich ein kleiner, aber messbarer Risikoanstieg. „Auch eine retrospektive Kohortenstudie aus Spanien [4] kam zu dem Ergebnis, dass das Parkinson-Risiko bereits bei Prädiabetes erhöht ist“, erklärte PD Dr. Eva Schäffer vom UKHS in Kiel, Sprecherin der DGN-Taskforce Prävention.

Nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) [5] erkranken in Deutschland jährlich rund 450.000 Menschen neu an Diabetes, etwa 9,3 Millionen leben derzeit mit der Erkrankung. Bis 2040 könnte die Zahl der Betroffenen auf 12,3 Millionen steigen. „Angesichts dieser Entwicklung müssen wir auch das damit einhergehende erhöhte Parkinson-Risiko in den Blick nehmen und stärker für eine gesunde Ernährung sensibilisieren“, erklärt DGN-Präsidentin Prof. Dr. Daniela Berg, UKSH Kiel. „Diabetes-Prävention ist letztlich auch Parkinson-Prävention.“

Als wesentliche Ursache für die steigende Diabetes-Prävalenz gilt die dauerhaft zu hohe Energiezufuhr. Eine Ernährung mit vielen gesättigten Fettsäuren und Zucker begünstigt Übergewicht und Typ-2-Diabetes. „Vielen Menschen ist nicht einmal bewusst, wie viel versteckten

Zucker und Fette sie täglich aufnehmen - etwa über Fast Food oder Softdrinks. Deshalb unterstützen wir die Initiativen der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) für mehr Transparenz und eine gesündere Ernährung“, so Prof. Berg.

„Nichtübertragbare Krankheiten sind weiterhin auf dem Vormarsch. Mit Appellen an die Eigenverantwortung, Bildungsangeboten und Aufklärung allein können wir diesem drohenden Tsunami nicht begegnen. Wir brauchen eine verantwortungsvolle Präventionspolitik, die mutig und unideologisch Reformen anpackt. Dazu zählt auch eine nach Zuckergehalt gestaffelte Zuckersteuer nach britischem Vorbild, wie sie die Finanzkommission Gesundheit kürzlich auch empfohlen hat“, ergänzt Barbara Bitzer, Sprecherin der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) und Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) abschließend.

[1] [Seelarbokus BA, Menozzi E, Schapira AHV et al. Mediterranean Diet Adherence, Gut Microbiota and Parkinson's Disease: A Systematic Review. Nutrients. 2024 Jul 9;16\(14\):2181. doi: 10.3390/nu16142181. PMID: 39064625; PMCID: PMC11280252.](#)

[2] [Solch RJ, Aigbogun JO, Voyiadjis AG et al. Mediterranean diet adherence, gut microbiota, and Alzheimer's or Parkinson's disease risk: A systematic review. J Neurol Sci. 2022 Mar 15;434:120166. doi: 10.1016/j.jns.2022.120166. Epub 2022 Jan 26. PMID: 35144237.](#)

[3] [Aune D, Schlesinger S, Mahamat-Saleh Y et al. Diabetes mellitus, prediabetes and the risk of Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis of 15 cohort studies with 29.9 million participants and 86,345 cases. Eur J Epidemiol. 2023 Jun;38\(6\):591-604. doi: 10.1007/s10654-023-00970-0. Epub 2023 Apr 25. PMID: 37185794; PMCID: PMC10232631.](#)

[4] [Sánchez-Gómez A, Díaz Y, Duarte-Salles T et al. Prediabetes, type 2 diabetes mellitus and risk of Parkinson's disease: A population-based cohort study. Parkinsonism Relat Disord. 2021 Aug;89:22-27. doi: 10.1016/j.parkreldis.2021.06.002. Epub 2021 Jun 8. PMID: 34216937.](#)

[5] <https://www.ddg.info/ddg-factsheet>