

Richtige Ernährung bei Parkinson ist wichtig

Neue Studien zeigen, dass richtige Ernährung einer Parkinson-Erkrankung vorbeugen und ihren Verlauf möglicherweise sogar verlangsamen kann. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) unterstützt die Deutsche Parkinson Vereinigung, eine bundesweit agierende Selbsthilfeorganisation, finanziell.

Das Thema Ernährung bildet auch den Schwerpunkt des diesjährigen Welt-Parkinson-Tags am 11. April. Rund um diesen Tag bieten viele Parkinsongesellschaften Vorträge oder digitale Informationstage an. Weitere Informationen zum Thema bietet die Internetseite www.parkinson-vereinigung.de. Informationen zur Selbsthilfeförderung der SVLFG finden sich unter www.svlfg.de/selbsthilfefoerderung.

Die Forschenden haben festgestellt, dass Parkinson-Patienten oft Darmbeschwerden wie langanhaltende Verstopfung haben, bevor sich die ersten typischen Symptome zeigen. Aus den Studien geht hervor, dass insbesondere die mediterrane Küche den Krankheitsverlauf mildern kann. Sie enthält besonders viel frisches Gemüse, Obst, Ballaststoffe und andere gesunde Zutaten wie naturbelassene kaltgepresste Öle mit ungesättigten Fettsäuren, Fisch, Hülsenfrüchte und wenig Fleisch. Polyphenolhaltige Lebensmittel, zum Beispiel Rapsöl, grüner Tee oder dunkelrote Beeren, scheinen darüber hinaus besonders nervenzellschützend für Erkrankte zu sein.

Meiden sollten Parkinsonerkrankte Fertiggerichte, gesättigte Fettsäuren und zu viel Zucker. Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten und Fasten können die Symptome lindern und damit die Lebensqualität Parkinsonerkrankter verbessern.

Die Kombination von Sport und gesunder Ernährung beeinflusst den Verlauf der Erkrankung insgesamt positiv. Alle Sportarten, die große Bewegungsabläufe und gleichmäßige Rhythmen verlangen, sind dabei besonders förderlich. Dazu zählen Thai Chi, Tanzen oder Nordic Walking.