



# Verdauungsbeschwerden bei der Parkinson-Krankheit: Wesentliche Fakten für Patienten

## KANN DIE PARKINSON-KRANKHEIT DIE VERDAUUNG BEEINTRÄCHTIGEN?

Ja, die Parkinson-Krankheit kann mit einer Reihe von Verdauungsbeschwerden einhergehen. Manchmal spielen dabei die Medikamente eine Rolle. Meist ist es jedoch die Krankheit selbst, da jene Nerven geschädigt werden, die unsere Darmbewegung steuern.

## WAS SIND TYPISCHE MAGEN-DARM- BESCHWERDEN BEI DER PARKINSON- KRANKHEIT?

- **Verstopfungen** stellen mit die häufigsten nicht-motorischen Symptome von Parkinson-Patienten dar. Manchmal sind sie sogar die ersten Symptome, die überhaupt auftreten. Verstopfungen sind meist eine direkte Folge der Erkrankung, weitere Faktoren können sie aber noch zusätzlich verstärken. Hierzu zählen unter anderem:
  - reduzierte Flüssigkeitsaufnahme
  - veränderte Ernährungsgewohnheiten
  - reduzierte Bewegung
  - manche Medikamente
- **Blähungen** werden oft durch eine verzögerte Magenentleerung verursacht. Dies kann auch mit Übelkeit und Bauchschmerzen einhergehen.
- **Übelkeit** kann manchmal als eine Nebenwirkung der Parkinson-Medikation auftreten.

## KANN DIE WIRKSAMKEIT DER PARKINSON- MEDIKAMENTE DURCH MAGEN-DARM- PROBLEME BEEINTRÄCHTIGT WERDEN?

Magen-Darm-Probleme können sich direkt auf die Wirksamkeit der Medikamente auswirken. Das betrifft auch Levodopa, einen häufig eingesetzten Wirkstoff.

- Eine verzögerte Magenentleerung kann die Aufnahme der Medikamente im Darm beeinträchtigen. Das spielt vor allem bei Einnahme der Medikation direkt nach einer Mahlzeit eine Rolle.
- Auch die Nahrung selbst kann die Aufnahme von Levodopa im Darm hemmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den empfohlenen zeitlichen Abstand zwischen Ihrem Essen und der Medikamenteneinnahme.

## WIE KANN ICH ÜBER DIE ERNÄHRUNG MEINE MAGEN-DARM-BESCHWERDEN POSITIV BEEINFLUSSEN?

Wenn Sie Probleme mit Verstopfungen haben, können Sie folgende Empfehlungen beherzigen:

- Erhöhen Sie den Anteil ballaststoffreicher Nahrungsbestandteile, wie beispielsweise:
  - Kleie
  - Vollkornprodukte
  - Pflaumen
  - Linsen
  - Bohnen
  - Aprikosen
- Trinken Sie ausreichend.
- Fügen Sie probiotische fermentierte Milchprodukte, wie Yoghurt, zu Ihrem Speiseplan hinzu.
- Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität und Bewegung.

Sollten Sie Probleme mit einer verzögerten Magenentleerung haben, versuchen Sie folgendes:

- Reduzieren Sie Käse, Süßigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten.
- Nehmen Sie drei Hauptmahlzeiten am Tag ein.
- Vermeiden Sie ein Nickerchen oder Schlafen direkt nach einer Mahlzeit.
- Essen Sie bevorzugt jene Lebensmittel, die Sie selbst bereits als leicht verdaulich wahrgenommen haben

## HELFE N NATURPRODUKTE ODER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Viele Leute glauben, dass Naturprodukte und Nahrungsergänzungsmittel das Beste seien. Es gibt leider keinen Beweis, dass sie bei Parkinson tatsächlich helfen. Zumindest die folgenden Punkte können Sie berücksichtigen:

- Die Parkinson-Medikation kann die Vitamin-B-Spiegel bei manchen Patienten senken. Vor allem ein Vitamin-B12-Mangel kann die Symptome der Parkinson-Erkrankung verschlechtern. In den meisten Fällen hilft ein einfaches Multivitamin-Präparat.
- Vitamin D ist wichtig für die Gesundheit der Knochen. Es reduziert das Osteoporoserisiko, ein häufiges Problem, welches bei sturzgefährdeten Menschen zu Knochenbrüchen führen kann. Der regelmäßige Aufenthalt in der Sonne ist der natürlichste Weg, Vitamin D zu produzieren.



# Verdauungsbeschwerden bei der Parkinson-Krankheit: Wesentliche Fakten für Patienten

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, sollten Sie Fragen zu Naturprodukten oder Nahrungsergänzungsmitteln haben.

## KÖNNEN AUCH MEDIKAMENTE MEINE MAGEN-DARM-BESCHWERDEN BESSERN?

Sollten Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen nicht ausreichend helfen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Es gibt mehrere medikamentöse Optionen, die Ihnen helfen können.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Probleme mit Verstopfungen haben. Der kann Ihnen Medikamente zur Linderung der Beschwerden empfehlen. Quellmittel wie Flohsamenschalen sind eine Möglichkeit. Sie können auch naturheilkundliche Produkte, wie Senna ausprobieren. Wenn Ihnen das nicht hilft, können auch andere stimulierende Abführmittel verordnet werden. Das können sowohl Tabletten, Pulver als auch flüssige Zubereitungen sein. Medikamente, die die Darmbewegung fördern, könnten ebenfalls helfen.

Wenn Ihre Magenentleerung verzögert ist, bleibt die Nahrung unnötig lange im Magen. Das passiert manchmal bei Patienten, die neben dem Parkinson auch einen Diabetes haben. Sollten Sie auch an Diabetes leiden, ist es wichtig, Ihren Blutzuckerspiegel genau zu kontrollieren. Ihr Behandlungsteam kann Sie hinsichtlich der richtigen Medikation, Ernährung und körperlichen Bewegung beraten.