

Sich Zeit nehmen beim Essen

Die Informationstagung vom 7. Juli im Rehabilitationszentrum Valens widmete sich essenziellen Themen: Dem Essen und der Verdauung. Denn Kauen und Schlucken sind für Parkinsonbetroffene Herausforderungen.

Ergotherapeutin Andrea Weise sagte, das Glas nur halb zu füllen. Fotos: Alois Brändle

Bei der Begrüssung am Informationstag in Valens wies Chefarzt und Professor Jürg Kesselring darauf hin, dass die Informationstagung vom 7. Juli das Augenmerk bewusst auf Alltagsprobleme richte. Fragen rund um das Essen und Trinken sollten im Zentrum stehen, aber auch Probleme, die bei Parkinsonbetroffenen bei der Magen-Darm-Funktion auftreten können. Denn Parkinson sei nicht nur eine Bewegungsstörung. Ergänzend zum Fachwissen lerne man als Experte über dieses Thema auch viel von den Direktbetroffenen und ihren Angehörigen.

Die Ergotherapeutin Andrea Weise gab in ihrem Vortrag neben Informationen auch Tipps und Tricks zum Essen und Trinken. Etwa das Glas nur halb zu füllen und Tassen mit grossen Henkeln zu nutzen. Denn nicht nur durch das häufige Zittern, sondern auch durch die eingeschränkte Beweglichkeit der Zunge und das immer anstrengendere Kauen und Schlucken verlieren Betroffene die

Vier von fünf Parkinsonbetroffenen leiden an Störungen der Magen-Darm-Funktion.

Freude am Essen. «Nehmen Sie sich mehr Zeit fürs Essen», empfahl die Therapeutin. Die Umgebung solle angepasst werden. Sinnvoll sei es, die Teller vorzuwärmen, eine ideale Sitz- und Tischhöhe zu wählen und Ablenkungen zu vermeiden. Konversation könne nach dem Essen geführt werden.

Ein Teilnehmer wies darauf hin, dass für ihn eine ruhige Hintergrundmusik hilfreich sei. Auch wenn man es als Kind anders gelernt habe, sagte die Therapeutin, könne es sehr hilfreich sein, die Ellbogen auf den Tisch zu stützen. In Valens erfuhren die rund 70 Interessierten, dass sie sich beim Restaurantbesuch das Fleisch bereits in der Küche zerschneiden lassen können.

Die Ernährungsberaterin Sonja Liebermann erklärte, es gebe keine eigentlichen «Parkinsondiäten». Wichtig sei eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit genügend Eiweiss und möglichst frischen Produkten – und genügend zu trinken. Da als Folge des Parkinsons der Energiebedarf eher zunehme und die Nahrungsaufnahme länger dauere, könnten mehrere kleine Mahlzeiten hilfreich sein. Manchmal müsse auf Spezialnahrung zurückgegriffen werden, um Mangelernährung zu vermeiden. Dem bei Parkinson häufigen Problem der Verstopfung sei durch ausreichende Flüssigkeit, ballastreiche Kost sowie Bewegung entgegenzuwirken. Auch seien mal der Krankheit angepasste Abführmittel indiziert. Die Ernährungsberaterin wies zudem darauf hin, dass es wegen der möglichen Interaktion von Medikamenten mit Levodopa und Eiweiss sinnvoll sei, die Medikamente eine halbe Stunde vor oder eine Stunde nach der Mahlzeit einzunehmen.



Professor Jürg Kesselring und Andrea Weise beantworteten Fragen.

Die Privatdozentin und leitende Ärztin Neurologie des Kantonsspitals Fribourg Andrea Humm informierte über die Magen-Darm-Funktion bei Morbus Parkinson. Die Forschung habe festgestellt, dass die Eiweissablagerungen, die bei Parkinson eine Rolle spielten – die sogenannten Lewykörperchen –, bereits lange vor der Diagnose im Magen-Darmtrakt nachweisbar seien. Vier von fünf Parkinsonbetroffenen würden an Störungen der Magen-Darm-Funktion leiden, die sich als Völlegefühl, Übelkeit oder Blähungen zeigten. Die verzögerte Magenentleerung bei Parkinson könne eine verzögerte Aufnahme der Medikamente zur Folge haben. Dies wiederum könne zu einer vermehrten Wirkfluktuation der Medikamente führen, sagte die Neurologin. In gewissen Fällen müsse eine Parkinsontherapie unter Umgehung des Magens gewählt werden. Die Fragen aus dem Publikum betrafen vor allem die Medikation. Zudem schätzten die Besucher den Erfahrungsaustausch untereinander.

René Gossweiler

KURZ NOTIERT

SlowUp Bodensee

Parkinson Schweiz war am SlowUp Bodensee vom 28. August präsent. Die Vereinigung macht an publikumsreichen öffentlichen Bewegungsanlässen mit einem Stand auf die Krankheit Parkinson aufmerksam und informiert über das eigene Angebot wie die Gratisberatung für Betroffene oder die Informationsbroschüren. Die blauen Windräder von Parkinson Schweiz drehten an diesem Tag an manchem Fahrrad.

Eva Robmann