

Was hilft bei Parkinson

Eine proteinarme Diät kann bei Parkinsonscher Krankheit vorteilhaft sein

Die Parkinsonsche Krankheit ist ein chronisches und fortschreitendes, noch nicht heilbares Hirnleiden, von dem 1-2% aller Menschen, die über 60 Jahre alt sind, betroffen sind. Die Krankheit entsteht aufgrund der Degeneration von Nervenzellen im mittleren Bereich des Gehirns, die normalerweise für die Produktion von Dopamin, einem wichtigen Neurotransmitter (Botenstoff), zuständig sind. Weil diese Zellen ausfallen, kommt es im Gehirn zu einem Dopamin-"Verständigungsnotstand". Die Erkrankung setzt in der Regel mit einem leichten Zittern der Arme und Hände ein, mit dem Fortschreiten der Krankheit kommt eine Versteifung oder Erstarrung der Muskeln hinzu, das Zittern verschlimmert sich, bis schließlich selbst einfache Bewegungen und Tätigkeiten Mühe bereiten. Menschen, die unter der Parkinsonschen Krankheit leiden, werden normalerweise mit L-Dopa (einer Aminosäure, die im Gehirn in Dopamin umgewandelt werden kann) behandelt. Es kann die Dopamin-"Verständigung" teilweise wiederherstellen und die Symptome mildern. Leider sprechen die Patienten mit der Zeit immer schlechter auf seine Wirkung an.

Ernährungsempfehlungen bei Parkinson

Eine proteinarme Diät kann bei Parkinsonscher Krankheit vorteilhaft sein. L-Dopa ist eine von verschiedenen Aminosäuren, die sich gegenseitig die Aufnahme aus der Blutbahn ins Gehirn streitig machen. Während der Behandlung mit L-Dopa vermindert die Begrenzung des Proteinanteils der Ernährung die "Konkurrenz" von seiten anderer Aminosäuren, was L-Dopa den Zugang zum Gehirn erleichtert. Ein Problem bei der Behandlung mit L-Dopa ist der Umstand, dass seine heilende Wirkung im Laufe des Tages unberechenbar schwankt. Die Einschränkung der Proteinzufuhr kann diese tageszeitlichen Schwankungen vermindern und die Wirksamkeit der Behandlung mit L-Dopa steigern, insbesondere, wenn der Grossteil des Proteins abends gegessen wird.

Schäden durch freie Radikale scheinen bei der Parkinsonschen Krankheit ebenfalls eine Rolle zu spielen. Eine Ernährung, die reich an natürlichen Antioxidantien (wie z.B. die Vitamine C und E und Beta-Carotin) ist, kann das Risiko, dass sich die Parkinsonsche Krankheit entwickelt, vermindern, und dort, wo sie bereits ausgebrochen ist, den Verlauf verlangsamen.

Nährstoffempfehlungen bei Parkinson

Antioxidantien Präparat: Antioxidantien schützen vor Zellabbau.

Vitamin C: Mildert die Symptome, insbesondere, wenn es als Begleitmaßnahme zur Behandlung mit L-Dopa eingesetzt wird.

Vitamin-B-Komplex: Menschen, die unter der Parkinsonschen Krankheit leiden, haben häufig Mängel an Niacin, Folsäure und Vitamin B6. Mangelhafte Vitamin-B-Reserven können die Symptome verschlimmern.

Gamma-Linolensäure: Besonders wirksam zur Verminderung des Zitterns.

Neuere Studien ergaben, dass insbesondere *NADH* und *CoenzymQ10* die Symptome lindern können.

Besondere Hinweise

Schwermetallvergiftungen - insbesondere Vergiftungen durch Aluminium und Quecksilber- können die Entwicklung der Parkinsonschen Krankheit fördern. Untersuchungen auf und Entgiftung von diesen schädlichen Schwermetallbelastungen können von Vorteil sein. Meiden Sie Eisen und Mangan in hohen Dosen, denn diese können die Parkinsonsche Krankheit verschlimmern.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>