

L-Dopa

Minimum $\frac{1}{2}$ Stunde vor- oder $1 \frac{1}{2}$ Stunden nach eiweißreichen
Nahrungsmitteln einnehmen

Und auf gar keinen Fall mit Milch oder Quarkprodukten zu sich nehmen

Worauf soll ich beim Essen achten

- Beim essen keine anderen Tätigkeiten verrichten, sondern sich rein auf das Essen konzentrieren.
- Schonend und geschmacklich gut zubereiten
- Einen Teil Eiweiß auf fünf Teile Kohlenhydrate
- Kohlenhydrate sind in allen Getreidesorten, Korn und Haferflocken, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- Fette besser pflanzliche Fette und gute Öle gesättigt.
- Eiweiß 2/3 aus pflanzlichen Produkten und 1/3 aus tierischen Produkten

Was kann ich essen?

- Alles was schmeckt ist erlaubt
- Gesund und ausgewogen (mediterrane Kost)
- Mahlzeiten aufteilen 6 – 8 mal am Tag
- Viel Obst und Gemüse (5 am Tag)
- Viel trinken (Wasser oder Tee)
- Mehr Fisch weniger Fleisch und Wurst
- Wenig fettreiche Lebensmittel
- Salz und Zucker in Grenzen
- Nahrungsmittelergänzungsmittel können sinnvoll sein

Flavonoide (Polyphenole)

- Gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen
- Quercetin, Curcumaide, Resveratrol,EOOG
- Vorkommnisse in Schale von Obst, Gemüse, Trauben und Beeren und grünem Tee
- Antioxidantien, Stimulation der Autophagie, Cofaktor für Vit C

Omega – 3 Fettsäuren

- Ungesättigte Fettsäuren
- Tägliche Einnahme von 100 – 600 mg wird empfohlen
- Vorkommen in Chia und Leinsamen
- Hanf/Raps/Soja/Walnussöl Meerrettich und Fischöl
- Wirkung als Cholesterin Senker antientzündlich,
- Effekte auf Nervenzellen

Vitamin D

- Vorkomnisse in fetteren Fischen und Pilzen
- UV – Licht induzierte Synthese in der Haut
- Wichtig für Calcium und Phosphathaushalt
- Mineralisation der Knochen, Immunsystem
- Mangel bedeutet Demineralisation der Knochen (Rachitis, Osteomalazie)
- Überdosis Hypercalcämie

Vitamin C

- Vorkomnisse in Obst Gemüse und grünem Tee
- Wichtig als Antioxidants zur Kollagensynthese,
- Eisenhämosthase, Angiogenese, Blutungen, gestörte Wundheilung
- Überdosis, Calciumoxaliate

Polyamine

- Verkettungen von Aminosäuren
- Vorkommen in Keimlinge, Gojibeeren, Produktion aus fermentierten Soja
- Wichtige Funktionen in Stabilisierung unseres Erbmaterials (DNA)
- Synthese von Eiweißen, Selbstreinigungsprozess der Zelle.
- Es gibt klinische Studien mit beginnender Gedächtnisstörung mit positiven Effekten.

Nicotin

- In Paprika und anderen Nachtschattengewächsen
- Hemmung des Dopaminabbaus, neuroprotektiv
- Zusammenhang mit Morbus Parkinson wurde untersucht
nach neuesten Erkenntnissen konnte es aber nicht bestätigt werden

Vitamin B3

- Vorkommen in Fleisch, Fisch, Eier und Hefe
- Coenzym für etwa 80 Enzyme wichtig für Energiegewinnung und Fettsäurestoffwechsel
- Mangel Hautausschlag, Demenz, Durchfall und Depressionen
- Überdosis Gefäßerweiterung, Durchfall Erbrechen, Leberschädigung

Vitamin B 6

- Vorkommen in Fleisch, Nüsse, Gemüse und Vollkorn
- Wichtig für Stoffwechsel, Energiegewinnung, Neurotransmittersynthese,
- Mangel Appetitlosigkeit, Durchfall, Krämpfe, Angst Aneämie
- Überdosierung Neuropathie, Dermatitis, Magen Darm Beschwerden

Vitamin B 12

- Fleisch Milch, Hefe, fermentierte Produkte
- Wichtig für Zellteilung, DNA Replikation, Blutbildung,
- Senkung von Homocystein

- Kraftverlust, Anämie, Kraftverlust, Neuropathie, Demenz, Delir
- Überdosierung nicht möglich.

Verstopfung und Gewichtsverlust

- Viel trinken
- Erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen
- Michsauer vergarene Lebensmittel
- Vermeidung von stopfenden Lebensmitteln
- Erhöhung der körperlichen Aktivität
- Gewichtsverlust
- Rechtzeitig entgegenwirken
- Eindicken von Gemüsespeisen
- Reichlich Pflanzenöle verwenden
- Fruchtsäfte unverdünnt trinken

Veränderter Geschmack und Schluckprobleme

- Wenn alles zu alsch schmeckt sollte man vorsichtig mit Salz sein,
- Lieber Küchenkräuter benutzen.
- Konsistenz der Gerichte den Bedürfnissen anpassen
- Mittel zum Eindicken in der Apotheke
- Trockene krümelige Lebensmittel vermeiden
- Kleine bisse nehmen gut durchkauen
- Trinkhalme können hilfreich sein

Mundtrockenheit und Übelkeit

- Getränke Tee stilles Wasser in kleinen Schlücken trinken
- Häufige Mahlzeiten, kleine Bissen, langes Kauen
- Mit Wasser, Kochsalzlösung oder Salbeitee den Mund spülen
- Kaugummi Bonbons
- Regelmäßige Mundhygiene
- Zungenyoga (Zungenkreisen)
- Künstlicher Speichel
- Leichte Kost in mehreren kleinen Portionen über den Tag verteilt einnehmen
- Rasches Essen und Trinken vermeiden.
- Kühle leichte gewürzte Speisen und kalte Getränke bevorzugen
- Nach dem Essen entspannen