

Ernährungstipps bei Dystonie

Bewegungsstörungen sind aufgrund der sie mitbedingenden Stoffwechselstörung und der Proteinablagerung im Gehirn sicherlich auch in engem Kontext mit dem Darm und dessen Mikrobiom zu sehen. Insofern sollte auch bei Dystonien stets eine kritische Prüfung des individuellen Zustandes des Dünndarms erfolgen und eine Bestimmung von Mikronährstoffen und Vitalstoffhaushalt erfolgen.

Es gibt Hinweise, dass auch eine Schwermetallbelastung mitursächlich sein kann. Auch sie sollte man gegebenenfalls messen lassen, Entgiftung kann bei Bedarf zur mitochondrialen Stärkung sinnvoll erscheinen. Eine Schilddrüsenhormon-Untersuchung ist ebenso erstrebenswert wie ein Check des Hormons *Somatotropin*, das beteiligt sein kann.

Bezüglich der Ernährung gibt es gewisse Hinweise, dass folgende Nahrungsmittel gegen die Symptome förderlich sein können:

Vollkornprodukte, Kartoffeln
Hähnchen, Putenfleisch, Fisch
Milchprodukte bis 45 % Fett
Schokolade in sehr geringen Mengen
Nüsse, Samen, Reis, Quinoa
Linsen, Bohnen, Soja
Öle, Butter in Maßen
Kaffee, Kakao, Tee, Mineralwasser
Sanddornsaft, Orangensaft
Melonen, Johannisbeeren, Trauben
Brokkoli, Blumenkohl, Paprika, Wirsing, Fenchel, Spinat
Kümmel, Muskat, Koriander, Ingwer, Curry, Zimt

Insgesamt sollte bei Betroffenen *etwas mehr auf Eiweiß und eine histaminärmere Ernährung* gesetzt werden als beim Durchschnittsbürger.

Das bedeutet als Faustregel ungefähr:

20 – 25 % Eiweiß
50 % Kohlenhydrate
25 – 30 % (gesunde) Fette

Bei einer täglichen *Kalorienaufnahme von 2200 kcal sollten drei Mahlzeiten eingehalten werden*, wobei der größte Anteil auf das Mittagessen fallen sollte und ca. 1000 – 1200 kcal umfasst. Frühstück 500 – 600 kcal. Abendessen ca. 400 – 500 kcal.

Nach 20 Uhr sollte keine Nahrungsaufnahme mehr erfolgen. Es können zusätzlich zwei Zwischenmahlzeiten (z.B. Joghurt, Müsliriegel oder ein kleines Stück Zartbitter-Schokolade) eingenommen werden. Daneben keine weiteren Essenszeiten.

Das gilt als ungefähre Orientierung. Insgesamt sollte man auf sein Bauchgefühl hören, wann es genug ist. Ich halte nichts von einem Abwiegen der Lebensmittel oder einem Kalorienzählen. Man entwickelt eine gute Empfindung, wie es passt, wenn man mit den oben genannten Produkten arbeitet. Tendenziell sollten Betroffene etwas mehr essen als gesunde Menschen, wobei auch dies durch entsprechende Nahrungsmittel erfolgen sollte, nicht durch „Snacks“, vor allem keine frittierten Chips oder süße Backwaren.

Zudem kann es empfehlenswert sein, eine Mikronährstoffanalyse durchführen zu lassen, um den Vitalstoffbedarf zu ermitteln. Jedenfalls zur Substitution angedacht werden sollten

Vitamin B1, B12, Vitamin D und Folsäure – je nach individuellem Bedarf. Ebenfalls ist eine Ergänzung von *Omega-3* hilfreich.

Dennis Riehle, Ernährungsberater