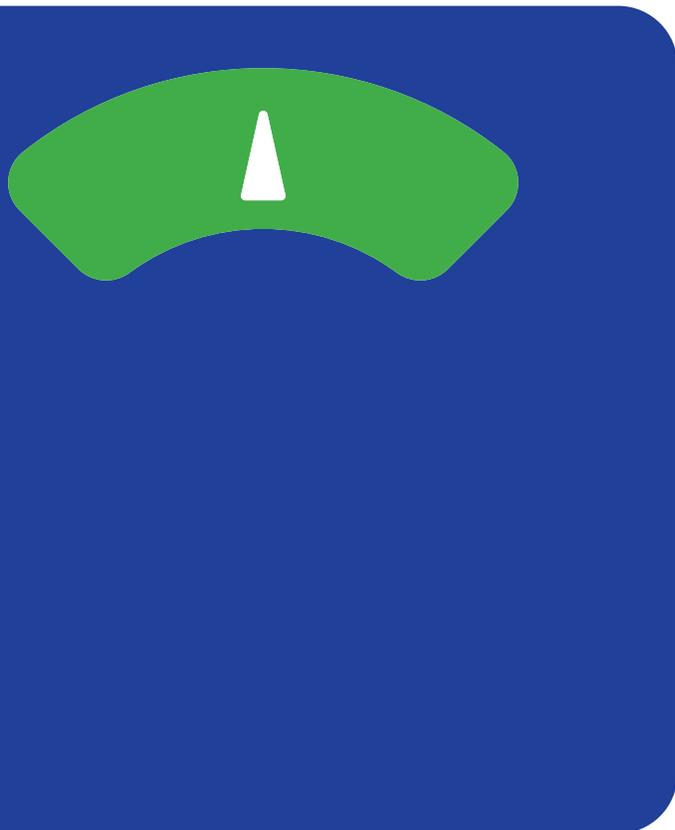


GEWICHT UND SCHLAGANFALL- RISIKO



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel oder eine Blutung unterbrochen wird. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren vermeiden.

WELCHEN EINFLUSS HAT MEIN GEWICHT AUF MEIN SCHLAGANFALLRISIKO?

Übergewicht gehört zu den Top-10-Risikofaktoren für einen Schlaganfall und wird mit fast jedem fünften Schlaganfall in Verbindung gebracht. Wenn Sie als übergewichtig eingestuft sind, erhöht sich Ihr Schlaganfallrisiko um 22 % und bei Fettleibigkeit (Adipositas), erhöht sich das Risiko um 64%. Dies rührt daher, dass Übergewicht Ihr Risiko erhöht, an Bluthochdruck, Herzkrankheiten, einem hohen Cholesterinspiegel und Typ-2-Diabetes zu erkranken, die alle zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko beitragen. Wenn Sie ein gesundes Gewicht halten, so verringert dies Ihr Schlaganfallrisiko.

WOHER WEISS ICH, OB ICH ÜBERGEWICHTIG ODER FETTLLEIBIG BIN?

Wir können uns auf die Waage stellen, um unser Gewicht zu bestimmen. Es gibt jedoch bestimmte Maßzahlen, die uns anzeigen, ob wir offiziell übergewichtig oder fettleibig sind. Das am häufigsten verwendete Maß ist der Body-Mass-Index oder BMI. Der BMI ist eine Maßzahl für den Körperfettanteil auf Grundlage von Körpergröße und Gewicht für Frauen und Männer im Alter von 18-65 Jahren.

Der BMI kann herangezogen werden um zu bestimmen, ob eine Person untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig oder fettleibig ist. Sie können Ihren BMI mithilfe eines Online-Rechners bestimmen, den Sie in der von der WSO empfohlenen Stroke-Riskometer-App finden, oder Sie können diese Berechnungsformel verwenden:

**BMI = (GEWICHT IN KILOGRAMM /
(GRÖSSE IN METERN X GRÖSSE IN METERN))**

ODER

**BMI = (GEWICHT IN PFUND /
(GRÖSSE IN ZOLL X GRÖSSE IN ZOLL)) X 703**

Ist Ihr BMI höher als oder gleich 25, so sind Sie übergewichtig, ist ihr BMI höher als oder gleich 30, so werden Sie als fettleibig eingestuft.

Ein anderes Körpermaß, das zur Berechnung Ihrer Gesundheitsrisiken herangezogen werden kann, ist Ihr Taille-Hüft-Quotient (auch als Hip-to-Waist-Ratio oder HWR bezeichnet). Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, die im mittleren Körperbereich mehr Fett aufweisen, größere Gesundheitsrisiken bestehen als bei Menschen, die mehr Hüftfett aufweisen. Der HWR ist ebenfalls eine verlässlichere Methode zur Bestimmung des Schlaganfallrisikos bei älteren Menschen.

Teilen Sie Ihren Taillenumfang durch Ihren Hüftumfang, um Ihren HWR zu bestimmen. Ein Quotient von 0,8 für Frauen und 0,9 für Männer gilt als normal, bei Frauen wird ein Wert von 0,8-0,84 und bei Männern von 0,9,0-0,99 als übergewichtig angesehen. Werte, die über diesen beiden Quotienten liegen, zeigen Fettleibigkeit an.

ICH BIN ÜBERGEWICHTIG - WIE KANN ICH MEIN RISIKO VERRINGERN?

Wenn Sie übergewichtig sind, kann bereits eine Verringerung Ihres Körpergewichts um 7-10 Prozent vielen der Probleme begegnen, die mit Übergewicht in Verbindung stehen, wie z. B. Bluthochdruck und Diabetes.

Versuchen Sie, mehr Sport zu treiben und eine gesunde Ernährung einzuhalten, die hauptsächlich aus nicht verarbeiteten Obst und Gemüse besteht. (Lesen Sie dazu unsere Informationsblätter zu Ernährung und Schlaganfallprävention und Bewegung und Schlaganfallprävention).

ICH BIN FETTLLEIBIG - WIE KANN ICH MEIN SCHLAGANFALLRISIKO VERRINGERN?

Wenn Sie fettleibig oder krankhaft fettleibig sind, können Sie die gleichen Schritte zur Gewichtsreduzierung ergreifen, wie alle anderen Menschen. Sie sollten ebenfalls mit Ihrem Arzt besprechen, welche Auswirkungen Ihr Gewicht auf Ihre allgemeine Gesundheit hat und sicherstellen, dass Ihr Blutdruck, Ihre Herzfunktion sowie Blutzucker- und Cholesterinspiegel regelmäßig überprüft werden. Vielleicht möchten Sie auch über Medikamente zur Kontrolle Ihres Schlaganfallrisikos sprechen, wenn Sie mit einer Gesundheitsfachkraft zusammen einen Plan zum Abnehmen erstellen.

Ihr persönlicher Plan zur Gewichtsreduktion ist davon abhängig, wie viel Gewicht Sie verlieren müssen, von Ihrer allgemeinen Gesundheit und davon, was Sie einhalten können. Eine Behandlung könnte aus einer Kombination von geeigneter Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderungen und vielleicht auch Medikamenten zur Förderung einer Gewichtsabnahme bestehen. Bei krankhafter Fettleibigkeit kann Ihr Arzt auch eine Magen-Darm-Operation empfehlen.

TIPPS, UM EIN GESUNDES GEWICHT ZU ERZIELEN UND ZU HALTEN

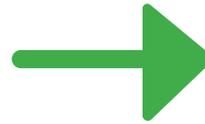
Planen Sie ein gesundes Abnehmen von 1-2 Pfund pro Woche. Nehmen Sie kleine, langfristige Änderungen in Bezug auf Ihr Essverhalten und Ihre körperliche Aktivität vor, die Sie auch einhalten können - nur so verlieren Sie dauerhaft Gewicht. Vermeiden Sie Wunder-Diäten, die Ihnen einen schnellen Gewichtsverlust versprechen - es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie diese einhalten können und zudem erhalten Sie dabei evtl. nicht die Nährstoffe, die Sie brauchen.

Ernähren Sie sich gesund. Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und meiden Sie Zucker und gesättigte Fette.

Bewegen Sie sich mehr! Machen Sie körperliche Aktivität zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs. 30 Minuten täglicher moderater körperlicher Aktivität an fast allen Wochentagen senken Ihr Schlaganfallrisiko und helfen Ihnen, Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Bleiben Sie motiviert! Online-Apps können Ihnen helfen, Ihren Nahrungsmittelkonsum und Ihre körperliche Aktivität zu erfassen und Ihren Plan einzuhalten. Die vom WSO empfohlene Stroke-Riskometer-App bietet Ihnen individuelle Informationen und Motivationshilfen zur Verringerung Ihres Schlaganfallrisikos.

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf www.worldstrokecampaign.org



Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch



Bristol-Myers Squibb



AMGEN

