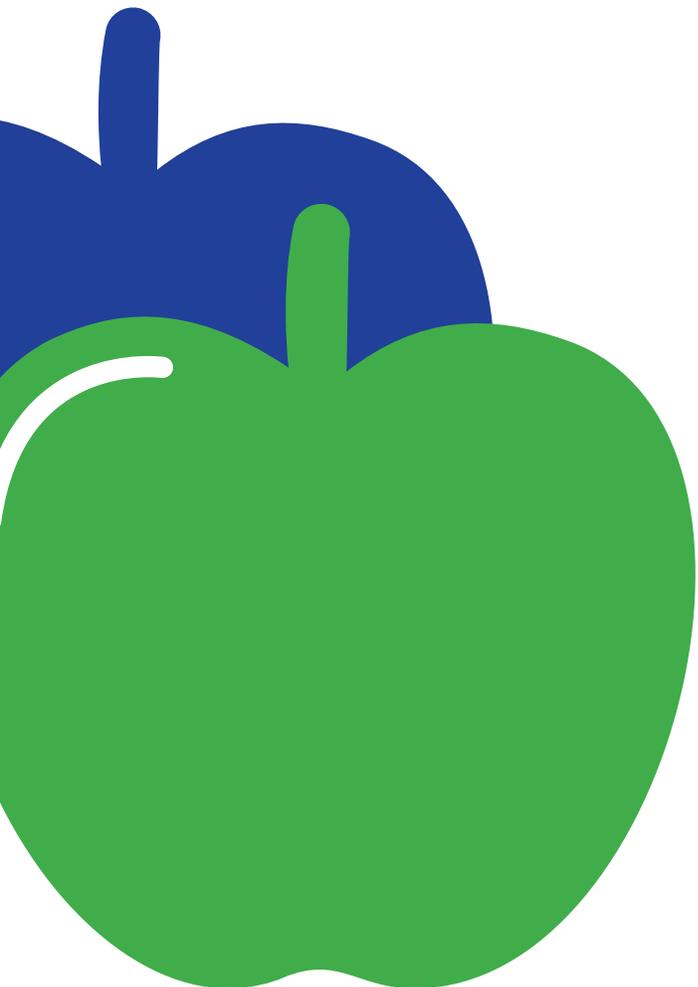


SCHLAGANFALL- PRÄVENTION UND ERNÄHRUNG



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel unterbrochen wird oder wenn eine Hirnarterie platzt und eine Blutung verursacht. 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.

Mehr als die Hälfte aller Schlaganfälle weisen eine Verbindung zu falscher Ernährung auf. Durch kleine Änderungen bei Ihrer Ernährung können Sie Ihr Risiko jedoch maßgeblich senken. Eine gesundheitsbewusste Ernährung hilft Ihnen, ein gesundes Gewicht zu halten, Ihren Blutdruck sowie Ihren Cholesterinspiegel zu senken - alle diese Dinge tragen dazu bei, einem Schlaganfall vorzubeugen.

WIE SIEHT EINE GESUNDHEITSBEWUSSTE ERNÄHRUNG ZUR SCHLAGANFALLPRÄVENTION AUS?

Die beste Ernährung zur Schlaganfallprävention besteht hauptsächlich aus pflanzenbasierter Kost und geringen Mengen an Fleisch und Fisch. Diese Ernährung wird auch als „Mittelmeerkost“ bezeichnet und zahlreiche Studien belegen die Vorteile, die sie für die Herz-Kreislauf-Gesundheit und Schlaganfallprävention aufweist.

Auch wenn Sie nicht in Südeuropa leben, können Sie die Grundregeln dieser Ernährung einhalten und so mithilfe lokaler Produkte das gleiche Ergebnis erzielen.

GRUNDREGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

- **Obst und Gemüse** – 5 oder mehr Portionen pro Tag
- **Fettreicher Fisch, wie z. B. Sardinen, Lachs oder Makrele** – mindestens 2 Portionen pro Woche
- **Gesunde Öle** – Olivenöl ist der kalorienreichste Bestandteil der mediterranen Kost, Raps- oder Sesamöl kann auch verwendet werden.
- **Baumnüsse und Erdnüsse** – mindestens 3 Portionen pro Woche
- **Hülsenfrüchte, wie z. B. Erbsen, Bohnen und Linsen** – mindestens drei Portionen pro Woche

GIBT ES LEBENSMITTEL, DIE ICH MEIDEN SOLLTE?

Der übermäßige Konsum von Salz, Zucker und gesättigten Fetten wird mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko in Verbindung gebracht. Salz führt zu erhöhtem Blutdruck und dieser ist der größte einzelne Risikofaktor für einen Schlaganfall. Zucker und zuckerhaltige Getränke weisen eine Verbindung zu Schlaganfällen sowie Fettleibigkeit und Diabetes auf, wobei letztere beide Risikofaktoren für einen Schlaganfall sind – wenn Sie also weniger davon konsumieren hilft dies, Ihr Schlaganfallrisiko zu senken. Eine aktuelle Studie belegt, dass der Konsum von 2 oder mehr zuckerhaltigen Getränken pro Tag das Schlaganfallrisiko erhöht.

Wenn Sie verarbeitete Lebensmittel meiden, die generell einen höheren Gehalt an Salz, gesättigten Fetten und Zucker aufweisen, so ist dies eine einfache Methode, Lebensmittel zu vermeiden, die Ihr Schlaganfallrisiko erhöhen.



LEBENSMITTEL, DIE SIE MEIDEN SOLLTEN

- **Rotes Fleisch und verarbeitete Fleischwaren**, die einen hohen Anteil an gesättigten Fetten und Natrium aufweisen
- **Alkohol** – wenn Sie Alkohol trinken, so halten Sie die empfohlene Menge von 1 Einheit Alkohol für Frauen und 2 Einheiten Alkohol für Männer ein (1 Einheit Alkohol entspricht 40 ml bei 40-prozentigen Spirituosen, 80 ml Brennwein oder Sherry, 140 ml Tafelwein oder 340 ml Vollbier). Wenn Sie weniger als diese Menge trinken, so ist das positiv für Ihre Gesundheit; wenn Sie keinen Alkohol trinken, so versuchen Sie, dies auch weiterhin beizubehalten.
- **Süßigkeiten, gesüßte Getränke und Lebensmittel** – viele Lebensmittel und Getränke können einen versteckten Zuckergehalt aufweisen, lesen Sie daher stets das Etikett.
- **Fettzusätze** – vermeiden Sie Transfette, die in Kuchen und Backwaren enthalten sind.
- **Vollmilchprodukte** – versuchen Sie, auf fettärmere Sorten umzustellen.

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

