



Handlungsempfehlungen Ernährung

Tipps 1: In der Würze liegt die Kraft

Die tägliche Salzmenge soll 5 Gramm nicht überschreiten. Das ist gerade einmal so viel, wie auf einen Teelöffel passt - und die Menge haben wir meist schon über die Lebensmittel, die wir essen, aufgenommen. Wusstest du, dass ein ausgiebiges Frühstück mit zwei Scheiben Käse und zwei Scheiben Salami schon mit 5 Gramm Salz zu Buche schlägt? Verwende also beim Kochen nicht auch noch Salz – verwende stattdessen Gewürze! So schmeckt das Essen garantiert. Es bieten sich zum Beispiel Oregano, Thymian, Basilikum oder Rosmarin an. Du magst es etwas ausgefallener? Hier sind Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Chili und Kardamom gute Geschmacksbringer.

Tipps 2: Bis fünf zählen

Wer täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen („5 am Tag-Regel“). Es gilt: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind optimal. Eine Portion entspricht einer Hand. „Gemüse- und Obstmuffel“ können sich auch leckere Säfte oder Smoothies mixen und für alle, die es herzhafter mögen: Nüsse (ungesalzen und ungeröstet) zählen auch zur „5 am Tag-Regel“.

Tipps 3: Führe dich nicht in Versuchung

Alkohol hat nicht nur viele Kalorien – sondern ist auch ein Risikofaktor für den Schlaganfall. Um den Konsum zu reduzieren, führe dich nicht in Versuchung: Habe zu Hause keine alkoholischen Getränke vorrätig! Trinke außerdem zunächst immer erst ein alkoholfreies Getränk oder „verdünne“ den Alkohol, indem du Wasser dazu trinkst. Der Grenzwert für Frauen liegt bei einem kleinen Glas Bier (0,3l) oder Wein (0,125l) pro Tag. Männer dürfen höchstens die doppelte Menge zu sich nehmen. Für alle gelten zusätzlich zwei alkoholfreie Tage in der Woche.

Tipps 4: Auf's Fett gekommen

Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt durchaus gesunde Fette: die ungesättigten Fettsäuren. Diese kommen u. a. in Nüssen, Fisch oder Avocados vor. Transfettsäuren hingegen sind die „Dickmacher“ unter den Fetten. Sie sind vor allem in Back- und Süßwaren, frittierten Kartoffelprodukten wie Pommes oder Kartoffelchips und in Fertiggerichten wie Tiefkühlpizzen zu finden. Was das Kochen mit Fetten angeht: ein besonderer „Star“ ist das Olivenöl! Auf Butter, Butterschmalz oder Sonnenblumenöl solltest du lieber verzichten.

Tipps 5: Stille Wasser sind tief

Oft wird Hunger mit Durst verwechselt. Deswegen gilt: Wenn du Hunger verspürst, trinke zunächst ein großes Glas Wasser, vielleicht hilft das schon. Beginne auch deinen Tag zunächst mit einem Glas Wasser, so ist der Magen schon mal gefüllt. Generell ziehe Wasser, ungesüßten Tee oder Schorlen mit 100% Direktsaft, Softdrinks wie Cola oder industriell gefertigten Limos vor. Falls du dazu neigst, das Trinken zu vergessen, platziere eine Wasserflasche immer gut sichtbar in deinem Blickfeld. Mittlerweile gibt es auch Apps, die an das regelmäßige Trinken erinnern können.

Jeder Schritt zählt!

3 von 4 Menschen
erleiden **keinen**
Schlaganfall.



Faktenbox Ernährung und Schlaganfall

Eine gesunde Ernährung ist wichtig, um Übergewicht zu vermeiden. Übergewicht und Fehlernährung sind mit einem erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen verbunden, die wiederum ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko bewirken:

- Ein hoher Salzkonsum ist ein Risikofaktor für die Entwicklung eines Bluthochdrucks.
- Ein chronisch hoher Blutdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und fördert die Entstehung von Arteriosklerose.
- Arteriosklerose (Verengung/Verkalkung arterieller Blutgefäße) birgt die Gefahr, dass ein verengtes Blutgefäß verstopft oder ein angeschwemmtes Gerinnsel zu einem Gefäßverschluss führt – es kommt zu einem Schlaganfall.
- Ein hoher Blutdruck erhöht das Schlaganfall-Risiko bis um das Fünffache.
- Fettstoffwechselstörungen führen zu cholesterinhaltigen Ablagerungen an den Gefäßwänden und somit abermals zu Arteriosklerose.
- Fettstoffwechselstörungen gehen mit erhöhten LDL-Werten („böses“ Cholesterin) und erniedrigten HDL-Werten („gutes“ Cholesterin) einher.
- HDL schützt vor arteriosklerotischen Plaques in den Gefäßen, eine hohe LDL-Konzentration hingegen kann diese gefährlichen Ablagerungen verursachen.
- Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist durch chronisch erhöhte Blutzuckerwerte (Hyperglykämie) charakterisiert. Wenn der Zuckergehalt im Blut dauerhaft zu hoch ist, kann das die Gefäße angreifen und ebenfalls zu Arteriosklerose führen.

BMI (Body Maß Index):

Zur Beurteilung des Körpergewichts kann der BMI berechnet werden.

$$\text{BMI} = \frac{\text{(Körpergewicht in kg)}}{\text{(Körperlänge in m)}^2}$$

BMI-Einteilung

Kategorie	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I	30,0 – 34,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad II	35 – 39,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad III	≥ 40,0

Weiterführende Informationen

Beratung

Ein offenes Ohr für deine persönlichen Fragen haben die Mitarbeiterinnen unseres Service- und Beratungszentrums:

Telefon: 05241 9770-0

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Mo. - Do.: 9:00 - 17:00 Uhr

Fr.: 9:00 - 14:00 Uhr

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de

facebook.com/schlaganfallhilfe

twitter.com/Schlaganfall_Dt