

Ernährung und Schlaganfall

Zahlen & Fakten

- Übergewicht ist in Deutschland weit verbreitet. 2018 waren etwa 50 Prozent der deutschen Frauen und 65 Prozent der Männer übergewichtig.
- Schlechte Ernährung stellt einen wichtigen Risikofaktor für den Schlaganfall dar.
- Etwa 11 Prozent der Schlaganfälle sind auf ein ungesundes Ernährungsverhalten zurückzuführen.
- Übergewicht kann das Schlaganfall-Risiko um das Zwei- bis Dreifache erhöhen.
- Mit höherem Alkoholkonsum steigt das Risiko für einen Schlaganfall.

Warum erhöht eine schlechte Ernährung das Schlaganfallrisiko?

Bluthochdruck, Diabetes mellitus sowie ein erhöhter Cholesterinspiegel sind Folgen von schlechter Ernährung und Übergewicht. Diese können wiederum zu einer Arteriosklerose (Arterienverkalkung) führen und langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen wie den Schlaganfall begünstigen.

Was umfasst eine gesunde Ernährung nach Schlaganfall?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet eine Orientierungshilfe für eine gesunde Ernährung. Wer die folgenden zehn Regeln beachtet, kann sich sicher sein, seinem Körper etwas Gutes zu tun:

- ❖ Essen Sie möglichst abwechslungsreich. Kein Lebensmittel bietet uns alle Nährstoffe, die wir brauchen. Je bunter der Speiseplan, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Dabei sollte pflanzlichen Lebensmitteln der Vorzug gegeben werden.
- ❖ Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Denken Sie dabei auch an Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie ungesalzene Nüsse. Damit versorgen Sie sich reichlich mit Nähr-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.

- ❖ Setzen Sie auf Vollkorn, wenn es um Nudeln, Brot, Reis und Mehl geht. Vollkornprodukte enthalten mehr Nährstoffe und Ballaststoffe als solche aus Weißmehl.
- ❖ Tierische Lebensmittel sollten wohldosiert sein: Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse gehören jeden Tag auf den Tisch, denn sie liefern Protein, Vitamin B2 und Calcium. Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen: Seefisch versorgt mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Den Fleischkonsum sollten Sie auf 300 bis 600 Gramm pro Woche begrenzen.
- ❖ Entscheiden Sie sich für pflanzliche Öle und daraus hergestellte Streichfette. Zwar haben sie, wie alle Fette, viele Kalorien, aber auch lebenswichtige Fettsäuren und Vitamin E. Achten Sie auf versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertiggerichten.
- ❖ Gehen Sie mit Zucker und Salz sparsam um. Vermeiden Sie möglichst gesüßte Lebensmittel und Getränke. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Würzen Sie lieber mit Kräutern und Gewürzen. Mehr als sechs Gramm Salz am Tag sollten es nicht sein.
- ❖ Trinken Sie rund 1,5 Liter Wasser und andere möglichst kalorienfreie Getränke am Tag, zum Beispiel ungesüßten Tee.
- ❖ Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und Fett. So bleiben möglichst viele Nährstoffe erhalten.
- ❖ Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames und bewusstes Genießen gibt uns schneller das Gefühl, satt zu sein.
- ❖ Führen Sie ein aktives Leben, denn gesunde Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Beides hält uns gesund – nicht zuletzt, weil es auch Übergewicht in Schach hält.

Gute Ernährung auf einen Blick



Abb. 1: Gute Ernährung auf einen Blick – die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen auf einen Blick, welchen Anteil die verschiedenen Nahrungsmittel bei einer vollwertigen Ernährung haben sollten – in Anlehnung an die mediterrane Küche. Je größer ein Segment ist, desto mehr sollten Sie aus der jeweiligen Gruppe essen. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten Sie dagegen nur in Maßen zu sich nehmen.



Tipp

Nutzen Sie ein Ernährungstagebuch! Es hilft Ihnen dabei einen Überblick über das eigene Essverhalten zu gewinnen. Es kann Gewohnheiten aufdecken und Ihnen so dabei helfen, die Ernährung umzustellen.

Alkoholkonsum

! Wichtig

Trinken Sie Alkohol, wenn überhaupt, nur in Maßen!

Der Alkoholkonsum nach Schlaganfall sollte sich bei Männern auf maximal 20 g reinem Alkohol (~ 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein) pro Tag beschränken.

Für Frauen liegt der empfohlene Grenzwert eines moderaten Alkoholkonsums niedriger bei etwa 10-12 g reinem Alkohol pro Tag. Das entspricht in konkreten Mengen: 0,3 Litern Bier, 0,15 Litern Wein oder Sekt.

Übergewicht und ungesunde Ernährung

Übergewicht ist keine Erkrankung im eigenständigen Sinn. Es ist aber mit einem erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen verbunden und kann das Schlaganfall-Risiko um das Zwei- bis Dreifache erhöhen.

! Wichtig

Übergewicht tritt meistens nicht als alleiniger Risikofaktor auf, sondern in Kombination mit Diabetes mellitus, erhöhtem Cholesterinspiegel und Bluthochdruck.

Um das Körpergewicht eines erwachsenen Menschen beurteilen zu können und das eigene Risiko besser abzuschätzen, wird üblicherweise der Körpermassenindex – Body Mass Index (BMI) – berechnet.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m)} \times \text{Körperlänge (m)}}$$

Für die Beurteilung des Körpergewichts gelten folgende Grenzwerte:

Kategorie	BMI	Risiko für Begleiterkrankung/Übergewicht
Untergewicht	<18,5	Niedrig
Normalgewicht	18,5- 24,9	Durchschnittlich
Übergewicht	25,0- 29,9	Gering erhöht
Adipositas Grad I	30,0- 34,9	Erhöht
Adipositas Grad II	35,0- 39,9	Hoch
Adipositas Grad III	>40,0	Sehr hoch

Abb. 2.: Body-Maß-Index

Neben dem BMI bestimmen die Verteilung des Körpervolumens (Muskulatur, Fett, Wasser) und die Verteilung des Körperfettes (Anreicherungsstellen des Körperfettes) das Risiko für Folgeerkrankungen. Besonders die Fettansammlung am Bauch wird als risikoreich im Hinblick auf Schlaganfälle eingeschätzt. Daher ist die Bestimmung des Bauchumfangs eine einfache, aussagekräftige Methode zur Bestimmung dieses Risikofaktors:

Für Frauen gilt:

ab einem Bauchumfang von 80 cm und mehr	= erhöhtes Risiko
ab einem Bauchumfang von 88 cm	= deutlich erhöhtes Risiko

Für Männer gilt:

ab einem Bauchumfang von 94 cm und mehr	= erhöhtes Risiko
ab einem Bauchumfang von 102 cm	= deutlich erhöhtes Risiko



Lassen Sie sich von einer professionellen Ernährungsberatung unterstützen! Eine Ernährungsberatung in Ihrer Nähe erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Quellen

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinienwissen.

Eine vollständige Liste der verwendeten Quellen kann bei Bedarf in der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe angefordert werden.

Weiterführende Informationen und Hilfen finden Sie hier:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge.de

Ernährungstagebuch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. zum Download verfügbar unter:

www.dge-medianservice.de/mein-ernahrungstagebuch.html

„Rote Karte dem Schlaganfall“

www.rote-karte-dem-schlaganfall.de

Selbsthilfe nach Schlaganfall

Soziale Kontakte, Austausch und einen großen Erfahrungsschatz bieten Selbsthilfe-Gruppen, auch für Angehörige.

Hier finden Sie Gruppen in Ihrer Nähe: www.schlaganfall-hilfe.de

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich jederzeit an Ihren Schlaganfall-Lotsen oder an die Patientenbeauftragte im Projekt STROKE OWL, Tel.: 05241 9770-88

Impressum

Herausgeber:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Konsortialführung im Projekt **STROKE OWL** *
Schulstraße 22 | 33330 Gütersloh

Redaktion und Text: Silke Bode, Nora Hermanns, Victoria Kage, Dr. Markus Wagner

Fachliche Beratung: Dr. med. Markus Ebke, Dr. med. Ulli Polenz, Prof. Dr. med. Matthias Sitzer

E-Mail: stroke.owl@schlaganfall-hilfe.de

Internet: stroke-owl.de | schlaganfall-hilfe.de

Projekt-Kontaktdaten im Detail: stroke-owl.de/kontakt

* Das Projekt wird mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01NVF17025 gefördert.

Stand: März 2019

© März 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe