

Schlaganfall im Mai

NEIN DANKE!

Schlaganfälle gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen und sind auch in Deutschland ein großes Problem. Bei erwachsenen Menschen sind sie der häufigste Grund für dauerhafte Behinderungen. Jährlich ereignen sich allein in Deutschland 200.000 bis 250.000 Schlaganfälle, weshalb es von großer Bedeutung ist, sich mit den Risikofaktoren auseinanderzusetzen und vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen.

Im Laufe ihres Lebens erleiden etwa 3 von 100 Menschen im Alter von 40 bis 70 Jahren einen Schlaganfall. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter und ist bei Männern höher als bei Frauen. Am 10. Mai war der Tag des Schlaganfalls. Wir möchten deshalb darauf eingehen, wie sich die Ernährungsweise auf das Risiko eines Schlaganfalls auswirken kann. Es gibt zwei Arten von Schlaganfällen: ischämische und hämorrhagische. Ischämische Schlaganfälle entstehen durch die Verengung eines Blutgefäßes im Gehirn, während hämorrhagische Schlaganfälle durch das Platzen eines Blutgefäßes im Gehirn ausgelöst werden. Circa 80 Prozent aller Schlaganfälle sind ischämischer Natur.

Es gibt mehrere Risikofaktoren, die das Schlaganfallrisiko erhöhen. Viele dieser lassen sich jedoch durch Lebensstil und Ernährung günstig beeinflussen. Dazu gehören Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, metabolische Krankheiten wie Diabetes mellitus, einen krankhaft hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, übermäßiger Alkoholkonsum, atherosklerotische Veränderungen von Herzgefäßen und die Einnahme von oralen Verhütungsmitteln. Eine gesunde Ernährung kann ebenfalls helfen, das Risiko für Schlaganfälle zu reduzieren. Wenn diese richtig und konsequent eingehalten wird, wirkt sie günstig auf Körpergewicht, einen hohen Cholesterinspiegel oder die Entstehung von Arteriosklerose.

Einige Lebensmittel, wie Gemüse, könnten eine besondere Rolle bei der Reduktion von Schlaganfällen spielen. Mit umfangreichen Datensätzen konnte eine Studie dazu Nachweise liefern. Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr gingen in der Studie mit einem niedrigeren Risiko für Schlaganfälle einher. Umgekehrt waren rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch jedoch mit einem höheren Risiko verbunden. Die Ergebnisse dieser umfassenden wissenschaftlichen Analyse unterstützen die Aufnahmeempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu Gemüse und Obst: Es sollten täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst verzehrt werden, was etwa 400 g Gemüse (gegart und Rohkost) und 250 g Obst entspricht.

Generell lohnt es sich, den LDL-Cholesterinspiegel im Blut im Blick zu halten. Hohe LDL-Cholesterin Konzentrationen sind ein Risikofaktor für Arteriosklerose, diese ist wiederum ein Risikofaktor für einen ischämischen Schlaganfall. Auf diesem Weg beeinflusst der LDL-Cholesterinspiegel die Entstehung von Schlaganfällen indirekt.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Lösung zur Senkung des Schlaganfallrisikos. Obwohl Omega-3-Fettsäuren die LDL-Cholesterin-Konzentration senken können, haben sie keinen Einfluss auf die Entstehung von Schlaganfällen. Nur fettreicher Fisch, der

Omega-3-Fettsäuren enthält, kann das Schlaganfallrisiko tatsächlich senken. Allerdings gilt das nicht für mageren Fisch. Die genauen Mechanismen sind noch nicht abschließend geklärt, aber es wird vermutet, dass die komplexe Nährstoffmatrix im fettigen Fisch - wie B6, B12, Vitamin D, Taurin und Selen - gefäßschützende Wirkungen hat und somit vor Schlaganfällen schützen kann.

Die mediterrane Kost wird bereits zur Sekundärprävention eines Schlaganfalls empfohlen, diese zeichnet sich durch reichen Gemüse-, und Fischverzehr aus. Der Verzehr von Fisch, ausreichend Gemüse und Obst, Nüsse, Samen, Käse, Molkenprodukte sowie die Reduktion von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleisch/Schmalz kann also das Risiko für einen Schlaganfall senken und uns schützen. Der Ernährungskreis der DGE stellt als Bild dar, in welchem Mengenverhältnis die Lebensmittelgruppen das tägliche Essen und Trinken gestaltet werden sollten.

(SvGe)

Quellen:

Broenstrup (2015): Evidenz-basierte Leitlinie – Fettzufuhr und Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen. Hg. v. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/ll-fett/v2/Gesamt-DGE-Leitlinie-Fett-2015.pdf>, zuletzt geprüft am 14.05.2023.

Deutschen Gesellschaft für Neurologie (2023): Ernährung und Schlaganfallrisiko: Weniger Eier, weniger Hirnblutungen. Weniger rotes Fleisch, weniger Hirninfarkte? Online verfügbar unter <https://dgn.org/artikel/2284>, zuletzt aktualisiert am 12.04.2023, zuletzt geprüft am 20.04.2023.

Friederike Maretzke, Annemarie Schmidt, Andreas Lehmann, Nicole Kalotai, Anna Maria Amini, Angela Bechthold, Heiner Boeing, Bernhard Watzl (2023): Prävention chronischer Erkrankungen durch Ernährung. Gemüse-, Obst- und Fleischverzehr und das Risiko für ausgewählte ernährungsmitbedingte Erkrankungen: Ein Umbrella Review von Metaanalysen. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/pm/2021/jsem/DGE-14-EB-Kapitel-5-5.1-Gemuese-Obst-Fleischverzehr.pdf>, zuletzt aktualisiert am 20.04.2023, zuletzt geprüft am 20.04.2023.

S. Ellinger und P. Stehle (2015): Fettzufuhr und Prävention des Schlaganfalls. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/ll-fett/v2/10-Schlaganfall-DGE-Leitlinie-Fett-2015.pdf>, zuletzt geprüft am 20.04.2023.