

Ernährung nach Schlaganfall & Schlaganfallprävention

Definition

Ein Schlaganfall (auch Gehirnschlag, Apoplex, Insult, Stroke) ist eine plötzlich oder schlagartig auftretende Erkrankung des Gehirns. Dabei wird die Blut- und Sauerstoffversorgung im Gehirn gestört, was zu kritischen Ausfällen im Zentralen Nervensystem führen kann. Der Funktionsausfall kann lange andauern.

Schlaganfallformen

Wir unterscheiden zwei Formen von Schlaganfällen.

1. Ischämischer Schlaganfall (Minderdurchblutung)
2. Hämorrhagischer Schlaganfall (Hirnblutung)

Ein Schlaganfall ist immer ein Notfall!

Sollten Sie oder ein Mitmensch typische Symptome aufzeigen, sollten Sie unverzüglich einen Notruf absetzen. Innerhalb maximal 4,5 Stunden sollten Sie in einem Krankenhaus sein. Vorzugsweise mit einer „Stroke Unit“ oder einem anderen bildgebenden Verfahren, wie z.B. das CT (Computertomographie) oder MRT (Magnetresonanztomographie). Körperliche Belastung vermeiden, nicht mehr Autofahren, nichts essen und trinken, da Aspirationsgefahr (Verschlucken) besteht.

Typische Symptome

- Sehstörung (Doppelbilder, Gesichtsfeldausfall, einseitige Pupillenerweiterung)
- Wahrnehmungsstörungen (Umwelt o. Teile des Körpers werden nicht erkannt)
- Schwindel (starker Drehschwindel)
- Übelkeit, Erbrechen
- Gleichgewichtsstörungen, Gangstörung
- Koordinationsstörungen, zum Beispiel der Hände oder Beine
- Taubheitsgefühl
- Lähmung der Extremitäten oder sogar einer ganzen Körperhälfte
- Sprach- oder Wortfindungsstörungen
- Schrift- oder Verständnisstörung
- Starker Kopfschmerz (treten plötzlich auf ohne erkennbare Ursache)
- Orientierungsstörungen
- Schluckstörungen
- Inkontinenz

Ursachen und Risikofaktoren

Oft ist zu beobachten, dass mehrere Risikofaktoren einen Schlaganfall auslösen.

- Metabolisches Syndrom, dazu zählt:
 - Übergewicht
 - Diabetes
 - Hypertonie
 - erhöhte Cholesterinwerte
 - Gicht
- Dauerstress
- Ovulationshemmer (Antibabypille)
- Schlafmangel
- Hoher Verzehr von Genussmittel wie Rauchen, Alkohol und Kaffee
- Bewegungsmangel
- Arteriosklerose (Gefäßverengung durch Ablagerungen)
- Herzrhythmusstörungen oder Vorhofflimmern
- Thrombosen

Das können Sie selbst tun

Die Nurses Health Studie ist die weltweit bedeutendste Gesundheitslängsschnittstudie, die bereits seit rund 30 Jahren läuft. Durch die große Anzahl an Teilnehmer (rund 150.000 Menschen) sind viele epidemiologische Daten entstanden. Gemüse & Obst ist generell als gesund anzusehen. Folgende Lebensmittel sind bei der oben genannten Studie besonders aufgefallen und gelten als überragend protektiv.

- 3x Tag Gemüse, größter protektiver Effekt haben:
 - Kohlgemüse
 - grünes Blattgemüse.
- 2x Tag Obst (maximal zwei Hände voll), größter protektiver Effekt haben:
 - Zitrusfrüchte
 - Johannisbeeren
 - Kiwi
 - Mango

- Vitamine & Mineralstoffe, in diesem Fall hervorzuheben ist Kalium, Vitamin C und Folsäure

Kaliumreiche Lebensmittel	Vitamin C reiche Lebensmittel	Folsäurereiche Lebensmittel
• Sojabohne • Aprikosen • Weizenkleie • Pistazie • Linsen • Kartoffeln • in allen grünen Gemüsesorten	• Johannisbeere • Grünkohl • Rosenkohl • Brokkoli • Paprika • Spinat • Kohl • Beeren generell	• Weizenkleie • Linsen • Leber • Eigelb • Spinat

- Gesunde Fette (Omega 3 Fettsäuren wirken entzündungshemmend und gefäßerweiternd), Omega 3 ist enthalten in:
- roter Lachs, Hering, Makrele, Matjes, Forelle, Karpfen, Aal
 - Nüsse & Samen (max. 1 Hand voll am Tag)
 - Öle wie z.B. Leinöl, Walnussöl, Olivenöl, Rapsöl und Hanföl
 - Fischölkapseln

Um die oben empfohlenen Lebensmittel aktiv in den Tag einbringen zu können, haben wir ein paar Menüvorschläge für Sie zusammengetragen.

- Spinat mit Ei und Kartoffeln
- Hering mit Quark (mit etwas Leinöl) und Kartoffeln
- Grünkohl mit Kartoffeln
- Leber mit Kartoffelzubereitung und grüner Salat
- Linsen- Gemüseintopf mit Kartoffeln
- Müsli mit Weizenkleie, Aprikosen und / oder Johannisbeere
- Exotische Pfanne mit Sojabohnen, Aprikosen, Paprika und Kartoffeln
- Trinkwasser mit Zitrusfrüchten verfeinern.

- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag. Bevorzugen Sie kalorienfreie Getränke wie Wasser oder Tee.

- Klassische Mittelmeerkost bevorzugen (Mediterrane Kost).

Mediterrane Kost:

Olivenöl (2-3 Esslöffel pro Person pro Tag)

Gemüse (3x täglich)

Obst (2x täglich)

Nüsse & Samen, Haferflocken, Getreideprodukte, (1 Hand voll)

Hülsenfrüchte gemäßigter Konsum von Fisch und Geflügel

Milch, rotes Fleisch und Süßigkeiten werden dagegen seltener verzehrt, während ein Glas Wein regelmäßiger Bestandteil der Mahlzeiten ist.

- **PERIMED-Studie** mit 7.447 Männer (55 bis 80 Jahre) und Frauen (60 bis 80 Jahre) über 4,8 Jahren teilnahmen. Die Studie wurde sogar frühzeitig abgebrochen, weil ein Vorteil der mediterranen Diät offensichtlich war.