



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

*Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf*

EINE INFORMATION DER
KLINIK FÜR NEUROLOGIE
FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

ERNÄHRUNG NACH SCHLAGANFALL

Risikofaktoren minimieren – Lebensqualität erhöhen



ERNÄHRUNG NACH DEM SCHLAGANFALL

//// „HERZGESUNDE“ ERNÄHRUNG FÖRDERN

Nach einem Schlaganfall können Sie ihre Ernährung positiv beeinflussen, um Risikofaktoren zu minimieren und die Lebensqualität zu erhöhen. Dazu zählen:

- » Reduzierung von Übergewicht
- » Senkung von Fettstoffwechselwerten wie Cholesterin oder Triglyceride
- » Senkung des Bluthochdrucks
- » Regulierung der Diabetes



Eine gesunde Ernährung ist immer auch eine bewusste Ernährung. Stellen Sie den Gesundheitsaspekt beim Essen und Trinken in den Vordergrund. So erreichen Sie eine „herzgesunde“ Ernährung, die vor allem nach Schlaganfall wichtig ist. Dafür ist meistens eine Ernährungsumstellung notwendig, die langfristig an Ihren Lebensalltag angepasst werden sollte. So kann es ein erster Schritt sein, das Körpergewicht zu halten oder Übergewicht abzubauen. Es reicht oft schon, wenige Faktoren zu berücksichtigen, um die Ernährung gesundheitlich zu verbessern. Die Hauptfaktoren einer gesunden Ernährung sind dabei:

- » Fettreduzierte und fettmodifizierte Kost
- » Weniger leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Zucker, dafür mehr Ballaststoffe
- » Moderate Kochsalzmengen

//// WAS BEDEUTET FETTBEWUSSTE ERNÄHRUNG?

Es geht dabei zum einen um qualitativ hochwertige Fette, zum anderen darum, durch geringe Fettmengen Cholesterin, Triglyceride und Gewicht zu senken.

Fett hat unter den Nährstoffen den höchsten Energiegehalt mit 9,3 kcal/g. Daher sollte die tägliche Fettmenge von rund 60-70 g bei Frauen und 80-90 g bei Männern nicht überschreiten. Am besten man unterteilt die Fettmenge in $\frac{1}{3}$ Streichfett und $\frac{1}{3}$ Zubereitungsfett, verstecktes Fette liefern das restliche Drittel.



Doch Fett ist nicht gleich Fett, denn die Zusammensetzung unterscheidet sich. Jedes Fett besteht aus Glycerin und drei Fettsäuren. Die Fettsäuren unterteilen sich in gesättigte, mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren erhöhen das „schlechte Cholesterin“ (LDL-Cholesterin) und können zu einer Ablagerung des Cholesterins in den Arterien führen. Daher sollte der Anteil dieser Fettmenge nicht mehr als 20 g/Tag betragen. Gesättigte Fettsäuren finden sich vermehrt in tierischen Produkten wie fettreicher Wurst, Fleisch, Milch- und Milchprodukten, Schalentieren sowie fettreichen Süßigkeiten (Schokolade) und Frittierfett.

Ungesättigte Fettsäuren senken das LDL-Cholesterin und sollten anstelle gesättigter Fettsäuren aufgenommen werden. Hierzu zählen pflanzliche Öle und fettreiche Fischarten.

Sind in Fett besonders viel **einfach ungesättigte Fettsäuren**, so erhöhen diese das „gute Cholesterin“ (HDL-Cholesterin). Das ist bei Rapsöl, Olivenöl und Walnussöl der Fall.

Die HDL-Steigerung wird auch durch die **mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren** erzielt. Diese finden sich in fettreichen Fischarten wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen oder Heilbutt sowie Walnüssen oder Leinsamen/Leinöl. Die ebenfalls mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren wirken nur LDL-senkend. Daher ist ein Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 von 1: 5 anzustreben. Die ideale Zusammensetzung unter den ungesättigten Fettsäuren hat Rapsöl.

Für die Praxis heißt das: gehen Sie sparsam mit Fett um. Nutzen Sie fettarme Produkte. Das gilt für Fleisch, Wurst und Milchprodukte. Wichtig sind auch hochwertige Öle für die Zubereitung von Gerichten. Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch, auch fettreiche Sorten, aber in Maßen. Verzicht auf Fertigprodukte, weil der Fettanteil schwer zu beurteilen ist.

////// **WARUM SIND BALLASTSTOFFE SO WICHTIG?**

Ballaststoffe, vor allem die löslichen Ballaststoffe aus Obst (z. B. Pektine aus Äpfeln), kernigen Haferflocken oder Flohsamen, senken durch Bindung von Gallensäuren den LDL-Cholesterinspiegel. Darüber hinaus sind ballaststoffhaltige Lebensmittel sättigend und fettarm. So eignen sie sich hervorragend zum Abnehmen bei gutem Sättigungsgefühl, optimaler Darmfunktion und vermindertem Energieverbrauch. Außerdem stabilisieren Ballaststoffe den Blutzucker.



Greifen Sie mindestens dreimal pro Tag zu Gemüse/Salat und höchstens zweimal am Tag zu Obst. Bevorzugen Sie Vollkornbrot; dies gibt es auch fein gemahlen. Leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Zucker, Toastbrot, Weizenbrötchen etc. geben nur eine kurze oder gar keine Sättigung und lassen die Triglyceride als weiteren Fettbegleitstoff (Risikofaktor) steigen. So sind auch Limonaden, Cola, Alkohol und Fruchtsäfte nicht zu empfehlen. Bedenken Sie, sinkt durch eine Ernährungsumstellung der Triglyceridspiegel, so wird auch der Gesamtcholesterinspiegel niedriger und das bedeutet, dass sich das Verhältnis von „gutem Cholesterin“ zu „schlechtem Cholesterin“ positiv verändert.

////// WIE VIEL SALZ IST SINNVOLL?

Setzen Sie Kochsalz nicht als einziges Würzmittel ein. Nutzen Sie die Vielfalt an Gewürzen und Kräutern. Ohne den Salzstreuer zu benutzen, nehmen wir über vorgefertigte Produkte wie Wurst, Käse und Brot mehr als ausreichend Salz zu uns. Damit ist unser Bedarf gedeckt. Zu viel Kochsalz bindet Wasser im Körper und kann einen negativen Einfluss auf den Blutdruck haben.

////// WIE STEHT ES MIT KNOBLAUCH?

Knoblauch hat keine LDL-senkende Wirkung. Doch verhindert sein Verzehr, dass Blutplättchen verkleben, die Gefäße werden erweitert und dadurch der Blutdruck gesenkt. Nahrungsergänzungsmittel stellen zu frischem Knoblauch keine sinnvolle Alternative dar.

////// ERNÄHRUNGSTIPPS IM ÜBERBLICK

Lebensmittelgruppe	geeignet
Fette/Öle	Rapsöl, Walnussöl, Leinöl
Fleisch/Wurst	mageres Fleisch, fettarme oder fettreduzierte Wurstsorten
Fisch	1- bis 2-mal pro Woche, auch fettreiche Sorten in kleinen Mengen
Eier/Käse/Milch	Milch mit Fettanteil von 1,5 %, max. 2 bis 3 Eier pro Woche, magere Käsesorten
Obst/Gemüse	alle Sorten frisch oder tiefgefroren, 3-mal Gemüse und 2 Stück Obst pro Tag
Getreide	Vollkornprodukte
Nüsse	Nüsse aller Art in kleinen Mengen, vor allem Walnüsse
Getränke	Mineralwasser, gefilterter Kaffee und schwarzer Tee (3 bis 4 Tassen pro Tag), geringe Mengen Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz

ALEXIANER KREFELD GMBH

Krankenhaus Maria-Hilf

Klinik für Neurologie

Dießemer Bruch 81 | 47805 Krefeld

T (02151) 334-7156 | F (02151) 334-7100

info@alexianer-krefeld.de | www.alexianer-krefeld.de

www.alexianer.de | www.stiftung-alexianerbrueder.de