

Bericht & Report: ÖÄK-Aufklärungskampagne Schlaganfall

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (3), 6

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



ÖÄK-Aufklärungskampagne SCHLAGANFALL



Ein Großteil der rund 25.000 Schlaganfälle in Österreich könnte verhindert werden, durch Kontrolle des Blutdrucks, Nichtrauchen und einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung, wenig Alkohol und natürlich der richtigen Ernährung. Die Österreichische Ärztekammer (ÖÄK) hat deshalb eine Initiative zur Aufklärung über Bedeutung und Potenzial der Prävention gestartet.

Er trifft die Menschen meist völlig unvorbereitet, wie ein Schlag eben – der Schlaganfall. Tatsächlich gibt es dabei aber meist eine lange Vorgeschichte, geprägt von einem ungesunden Lebensstil, die damit auch bis zu einem beträchtlichen Ausmaß positiv beeinflusst werden könnte. Die Österreichische Ärztekammer (ÖÄK) hat nun eine Aufklärungskampagne gestartet, um die Bevölkerung auf die Risiken und die Vorsorgemöglichkeiten aufmerksam zu machen. „Jährlich erleiden rund 25.000 Österreicherinnen und Österreicher einen Schlaganfall“, umreißt der Präsident der ÖÄK, Artur Wechselberger, das Ausmaß des Problems. „Die meisten erholen sich dank der enorm verbesserten Therapie-möglichkeiten wieder, aber jeder Fünfte bleibt pflegebedürftig – und 15 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb eines Monats.“ In den meisten Fällen ist – beziehungsweise wäre – der Schlaganfall kein unabwendbares Schicksal. Liegen die Ursachen ja vor allem im ungesunden

Lebensstil begründet. Man geht davon aus, dass 80 Prozent der Fälle verhindert werden könnten. Bewegungsmangel und Übergewicht führen zu hohem Blutdruck, Diabetes und Atherosklerose. Bei einer Vorerkrankung wie etwa Bluthochdruck oder Diabetes kommt es im Rahmen einer konsequenten Sekundärprävention darauf an, diese Risikofaktoren in Grenzen zu halten.

FAKTOR ERNÄHRUNG

Ein gewisser Zusammenhang mit der Ernährungsweise ist evident. Übergewicht als Resultat einer inadäquaten Energiebalance hat de facto immer auch mit Ernährung zu tun, die Ernährungskomponente bei Bluthochdruck ist zum einen als Folge des Übergewichts gegeben, zum anderen spielt in diesem Zusammenhang bekanntermaßen der Salzkonsum bei salzsensiblen Personen eine beträchtliche Rolle. Gibt es nun aber auch spezielle Ernährungsempfehlungen im Hinblick auf eine Verringerung des Schlaganfallrisikos? Laut einer aktuellen Studie durchaus (Nutrition Reviews 2012;70:423-435). Demnach wirken Obst, Gemüse und Soja protektiv gegen Schlaganfall. Dazu der Wiener Neurologe Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek: „Diese Nahrungsmittel haben sicher eine generelle gesundheitsfördernde Wirkung, die auf verschiedenen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Antioxidantien und Flavonoide beruht. Man kann annehmen, dass dabei auch Stoffwechselvorgänge – Reparaturvorgänge etwa – unterstützt werden, die einem Schlaganfall entgegenwirken.“ Abgesehen davon werden tendenziell

weniger „ungesunde“ Nahrungsmittel konsumiert, wenn der Anteil an Obst und Gemüse hoch ist. Auch bei Soja erscheint eine Verschiebung der Nahrungsaufnahme als plausible Erklärung: „Wird der Eiweißbedarf dadurch gedeckt, so nimmt man eher weniger tierisches Eiweiß zu sich, was ja meist mit der Aufnahme von tierischen, also nachteiligen Fetten, verbunden ist.“ Fisch und Vollkornprodukte sind aus zweierlei Gründen zu favorisieren. Vollkornprodukte gehen mit einem langsameren und geringeren Anstieg des Blutzuckers und damit einer lediglich moderaten Insulinausschüttung einher. Fetter Fisch hat den Vorteil einer günstigen Fettsäurezusammensetzung, für mageren Fisch spricht der Gehalt an hochwertigem Eiweiß. Alles in allem kann die „westliche Ernährung“ mit einem relativ hohen Energie-, Fett- und Zuckergehalt als risikoe erhöhend gesehen werden, was auch in der genannten Studie bestätigt wird. Als protektiv nennen die Studie eine Ernährung nach den DASH-Prinzipien, die mediterrane Diät und eine kalorienreduzierte Ernährung. „Die Aufnahme von gerade so vielen Kalorien, dass Hunger vermieden wird oder ein leichtes Hungergefühl bestehen bleibt, hat sich ja schon mehrfach als förderlich für die Gesundheit erwiesen“, bekräftigt Prof. Lalouschek.

K.G.

www.schlaganfall-was-tun.at

Buchtip: SCHLAGANFALL. ERKENNEN – REHABILITATION – VORBEUGUNG

Ärzte stellen immer wieder fest, dass es trotz der zahlreichen Ratgeber zum Thema „Schlaganfall“ nach wie vor große Wissenslücken und großen Informationsbedarf gibt, was die Prävention betrifft. Aus diesem Grund hat das Verlagshaus der Ärzte ein neues Buch herausgegeben, das allgemein verständlich formuliert ist, das Vorsorgeverhalten verbessern, und Betroffenen und Angehörigen helfen soll, sich in kurzer Zeit einen Überblick über Ursachen, Folgen, Untersuchungsmethoden und Behandlungsmöglichkeiten zu verschaffen. Es soll aber auch Hoffnung geben, die Erkrankung und ihre Folgen mit den heutigen medizinischen Möglichkeiten meistern zu können.



Hessinger, Klein, Kreuzig, Pabst, Tiesenhausen: Schlaganfall. Erkennen – Rehabilitation – Vorbeugung, Verlagshaus der Ärzte, Wien, 1012, ISBN 978-3-99052-024-6, € 14,90