

Checkliste Schlaganfall Risikofaktoren Zielwerte

- ☐ Ziel LDL-Cholesterin <55 mg/dl
- ☐ Ziel HbA1c <6,5%
- ☐ Ziel BMI < 30 kg/m²
- ☐ Taille-Hüft-Verhältnis <0,8 für Frauen & <0,9 für Männer

Erklärung BMI

Der BMI gibt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße an. Ein hoher BMI kann auf Übergewicht oder Adipositas hinweisen, die das Schlaganfallrisiko durch Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen erhöhen.

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

- ✦ Normalwert: 18,5 – 24,9 kg/m²
- ✦ Übergewicht: 25 – 29,9 kg/m²
- ✦ Adipositas: ab 30 kg/m²

Erklärung Taille Hüft-Verhältnis (THV):

Das THV gibt an, wie das Fett im Körper verteilt ist. Ein hoher Wert deutet auf eine Apfelform (Bauchfett) hin, die mit einem höheren Schlaganfallrisiko verbunden ist. Bauchfett ist besonders gefährlich, da es Entzündungen fördert und den Stoffwechsel negativ beeinflusst.

Das THV ist oft aussagekräftiger als der BMI, weil es die Fettverteilung berücksichtigt. Besonders Bauchfett ist ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle.

$$THV = \frac{\text{Taillenumfang (cm)}}{\text{Hüftumfang (cm)}}$$

Checkliste gesunde Ernährung nach Schlaganfall

- ☐ keine zuckerhaltigen Getränke (Limonaden, Fruchtsäfte, Sirup)
- ☐ Süßigkeiten & Nachspeisen im Maße (am besten weniger als drei Mal die Woche)
- ☐ keine Fertiggerichte kaufen oder Essen
- ☐ verarbeitete Fleischwaren im Maßen essen (z.B. Speck, Schnitzel, Würstel, Schinken, etc.: max. drei Mal die Woche)
- ☐ Faustregel für die Essensportionierung beachten: zwei Fäuste Gemüse, eine Handfläche Proteine, eine hohle Hand Kohlenhydrate (Kartoffeln, Nudeln, Reis, etc.)
- ☐ auf ein gutes Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis achten: das heißt mehr fettigen Fisch essen; Rapsöl, Walnussöl, Leinsamenöl oder Avocadoöl verwenden, Walnüsse, Macadamia-Nüsse, Leinsamen und Hanfsamen verwenden, viel grünes Gemüse essen