SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
    - Wysokie ciśnienie krwi
    - Cukrzyca
    - Migotanie przedsionków
    - Wysoki poziom cholesterolu
    - Brak aktywności fizycznej
    - Złe nawyki żywieniowe
    - Alkohol
    - Otyłość
    - Palenie
    - Stres i depresja
- Zasoby
    - Filmy
    - Blog
    - Podcasty
    - Przydatne linki
    - Dodatkowa lektura
    - Komunikaty medialne

6 produktów wpływających na ryzyko udaru mózgu

Wśród wszystkich czynników ryzyka wystąpienia udaru, zmiana nawyków żywieniowych jest jednym z najprostszych sposobów zmniejszenia tego

zagrożenia, ponieważ jest to bezpośrednio związane z innymi katalizatorami, takimi jak nadwaga i wysokie ciśnienie krwi.

Ogólnie rzecz biorąc, porady specjalistów ds. zdrowia skłaniają się ku diecie bogatej w owoce i warzywa oraz o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych. Ale w ramach tego istnieją pewne rodzaje żywności, grupy żywności i wzorce żywieniowe, które mogą znacząco zwiększyć lub zmniejszyć ryzyko udaru mózgu. Oto krótki przegląd najważniejszych z nich:

1. **Owoce i warzywa zmniejszają ryzyko udaru mózgu nawet o 13%**

Wyniki szeregu badań wykazały, że stosowanie diety w stylu śródziemnomorskim jest ściśle związane ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia udaru mózgu. Oznacza to, częściowo, spożywanie pięciu lub więcej porcji owoców lub warzyw dziennie. Grupy, które jadły największe ilości tych produktów, miały najniższe ryzyko udaru mózgu — aż o 13%. (1)

2. **Owoce i warzywa cytrusowe zmniejszają ryzyko udaru mózgu**

Chociaż owoce i warzywa są również bogate w szeroką gamę mikroelementów i przeciwutleniaczy, to właśnie witamina C jest bezpośrednio związana ze zmniejszeniem ryzyka. Ponadto ważne jest, aby ta rozpuszczalna w wodzie witamina była wchłaniana z pożywienia, a nie z suplementów, aby przynosić wymierne korzyści. Jedno z badań wykazało, że owoce cytrusowe, twarde owoce (takie jak jabłka i gruszki, banany, warzywa owocowe i warzywa korzeniowe) obniżają ryzyko udaru.(1)

3. **Oliwa z oliwek zmniejsza ryzyko udaru mózgu nawet o 18%**

Oliwa z oliwek stała się popularną alternatywą dla masła i oferuje wiele korzyści zdrowotnych, między innymi związanych z udarem. Uważa się, że apolipoproteina znajdująca się w oliwie z oliwek odgrywa kluczową rolę w zmniejszaniu zawału serca i udaru mózgu, ponieważ uważa się, że pomaga zapobiegać gromadzeniu się tłuszczów, cholesterolu i innych substancji na ścianach tętnic. (2)

4. **Słodzone napoje zwiększają ryzyko udaru mózgu**

Cukier trafił na pierwsze strony gazet w ostatnich latach ze względu na wzrost otyłości, zwłaszcza wśród młodych ludzi na całym świecie. Spożywanie mniej słodkich pokarmów nie tylko pomaga kontrolować wagę i radzić sobie z cukrzycą; zmniejsza również ryzyko udaru. W przeciwieństwie do tego, sztucznie słodzone napoje, takie jak dietetyczne napoje gazowane, zwiększają ryzyko zawału serca i udaru mózgu. (3)

5. **Tłuszcze trans zwiększają ryzyko udaru mózgu**

To logiczne, że zdrowa dieta nie powinna być bogata w tłuszcze. Ale w kontekście udaru mózgu liczy się bardziej rodzaj spożywanego tłuszczu niż tylko jego ilość. Powszechnie wiadomo, że tłuszcze wielonienasycone, które znajdują się w olejach rybnych, zmniejszają ryzyko. Chociaż wykazano, że wysokie spożycie tłuszczów trans, powszechnie występujących w ciastach, ciastkach i herbatnikach, dramatycznie zwiększa stan zapalny w całym ciele, uszkadza wewnętrzną wyściółkę naczyń krwionośnych i podnosi poziom złego cholesterolu, który jest bardzo szkodliwy dla serca. (4)

6. **Wysokie spożycie mięsa zwiększa ryzyko udaru**

Badania wykazują, że im więcej spożywamy przetworzonego mięsa, nieprzetworzonego mięsa i drobiu, ale nie ryb, znacznie zwiększa ryzyko udaru (5). Czerwone mięso zawiera duże ilości tłuszczów nasyconych, co wiąże się z wyższym poziomem cholesterolu, kolejnym czynnikiem ryzyka udaru. Mięso przetworzone jest często wytwarzane z dużą zawartością soli, co zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, a co za tym idzie, udaru.

Źródła:

1. *Ana Sandoiu. How different foods affect the risk of different types of stroke. Medical News Today. February 24, 2021. Fact checked by Rita*

Ponce, Ph.D.
2. *Xu, X.R., Wang, Y., Adili, R. et al. Apolipoprotein A-IV binds αIIbβ3 integrin and inhibits thrombosis. Nat Commun 9, 3608 (2018). https://doi.org/10.1038/s41467-018-05806-0.*
3. *Yasmin Mossaver-Rahmani et al. Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's Health Inititaitve. AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR.*
4. *Heidi Moawad, MD. Trans Fats Increase your stroke risk. How to avoid them. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. April 23, 2021.*
5. *Victor W. Zhong, PhD1,2; Linda Van Horn, PhD2; Philip Greenland, MD2; et al. Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Intern Med. 2020;180(4):503-51.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny

AMGEN

Linki

- Warunki korzystania z serwisu
- Polityka prywatności
- Polityka dotycząca plików cookie
- Kontakt

- Facebook
- X
- RSS