



- 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

- Wiadomości
-  Polski
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- KONTAKT

DONATE

# JESTEŚ TYM, CO JESZ: Dieta a ryzyko udaru mózgu



Dobra dieta, która obejmuje dużą liczbę owoców i warzyw, błonnika, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych oraz ryb wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem udaru mózgu (1). Ale jaki jest najlepszy sposób na utrzymanie zdrowej wagi ciała i ograniczenie do minimum ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z chorobami układu krążenia?

## **Jak dieta i odżywianie są powiązane z udarem mózgu**

To, co jemy, wpływa na zarządzanie wagą, ciśnieniem krwi i cukrzycą, które są bezpośrednio związane z ryzykiem wystąpienia udaru mózgu. (1) Osoby z nadwagą lub otyłością są ponad dwa razy bardziej narażone na udar mózgu niż osoby z normalną wagą. (3) Wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca mogą osłabiać naczynia krwionośne prowadzące do mózgu, powodując ich łatwe pęknięcie lub blokowanie. Poza oczywistymi korzyściami zdrowotnymi wyraźnie widać, że spożywanie zbilansowanej, odżywczej diety może również zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca i udarów mózgu.

## **Czym jest „dobra” dieta zmniejszająca ryzyko udaru mózgu?**

Dieta w stylu śródziemnomorskim, o wysokiej zawartości żywności pochodzenia roślinnego, oliwy z oliwek i umiarkowanej ilości mięsa, nabiału i wina, jest wyraźnie związana ze zmniejszonym ryzykiem udaru mózgu. Idea ta wywodzi się ze wzorców żywieniowych, które ukształtowały się w śródziemnomorskich regionach uprawy oliwek na początku lat 50. i 60. XX wieku i od dawna są związane ze zdrowszym układem krążenia. (3)

Dieta śródziemnomorska wiąże się przede wszystkim z regularną konsumpcją produktów, takich jak:

- owoce i warzywa — 5 lub więcej porcji dziennie
- tłuste ryby, takie jak makrela — co najmniej 2 porcje tygodniowo
- oliwa z oliwek — duże spożycie
- orzechy i orzeszki ziemne— 3 lub więcej porcji tygodniowo
- rośliny strączkowe, takie jak fasola i soczewica — 3 lub więcej porcji tygodniowo

## **Czym jest „zła” dieta w kontekście ryzyka udaru mózgu?**

Oprócz pamiętania o tym, co należy jeść, aby zmniejszyć ryzyko udaru mózgu, warto też wiedzieć, czego należy unikać. Dzisiejsze ogólne porady sugerują ograniczenie spożycia mięsa, w szczególności mięsa czerwonego i przetworzonego; zmniejszenie liczby słodkich napojów i alkoholu; oraz ograniczenie tłuszczów trans występujących w wypiekach. (4)

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu, należy spożywać mniej produktów, takich jak:

- czerwone i przetworzone mięso — wysoka zawartość tłuszczów nasyconych i sodu
- wino — za duże spożycie jest związane z wysokim ryzykiem
- słodkie napoje i żywność — spożywanie 2 lub więcej porcji słodkich napojów mogłoby zwiększyć ryzyko udaru niedokrwienego
- ukryte tłuszcze — unikanie tłuszczów trans, występujących w ciastach i wypiekach
- nabiał — warto wybierać nabiał o niższej zawartości tłuszczu

Jak widać dieta jest jednym z dziesięciu kluczowych czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu, który można łatwo zmienić. Połączenie zdrowego odżywiania z regularnymi ćwiczeniami fizycznymi pomaga zmniejszyć masę ciała, zwięzić talię i zmniejsza szanse na choroby układu krążenia.

*Źródła:*

1. <https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/eat-healthy-diet>.
2. Heidi Moawad MD. *Being overweight doubles your risk of having a stroke. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. Aug 19 2021.*
3. Miguel A. Martinez-Gonzalez, Alfredo Gea, Miguel Ruiz-Canela. *The Mediterranean Diet and Cardiovascular health. A Critical Review. Originally published 28 Feb 2019. Doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348. .*

4. Stacey Colino. *DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. August 10 2021.*
5. Yasmin Mossaver-Rahmani et al. *Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's Health Initiative. AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR>.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

## Opracowanie:



**Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.**

**Serwis wspierany przez grant edukacyjny**



## Linki

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

- X
- RSS