

# Checkliste

## Welche Lebensmittel sind nach einem Schlaganfall geeignet?



### Geeignete Lebensmittel nach einem Schlaganfall

- Magermilch bzw. fettfreie Milch statt Vollmilch
- Magerprodukte aus Quark, Käse und Joghurt
- Mageres Fleisch, magere Wurst aus Pute, Huhn oder Kalb
- Fetthaltiger Fisch: Lachs, Makrele, Forelle, Sardine, Thunfisch und Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen und Schäden an Blutgefäßen reduzieren
- Pflanzliche Öle mit ungesättigten Fettsäuren
- Viel Obst und Gemüse: mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag
- Besonders gut sind kaliumreiche Lebensmittel: Kartoffeln, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten, Bananen, Zucchini, Brokkoli, Aprikosen, Nüsse und Samen
- Vollkornbrot und Getreide durch die vorhandenen Ballaststoffe; auch Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Beeren, Salat, Sellerie, Speisekürbis, Bohnen, Pilze und Orangen sind eine gute Quelle für Ballaststoffe, die Fett und Cholesterin aus dem Körper ziehen
- Vollkornprodukte: Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornreis
- Salzarme Kost: Nutzen Sie zum Würzen statt Salz Gewürze, Kräuter und Fruchtsäfte (z.B. Orange oder Zitrone)



# Checkliste

## Welche Lebensmittel sind nach einem Schlaganfall geeignet?



### Lebensmittel, die Schlaganfall-Patienten meiden sollten:

- Fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren, Innereien, Gans und Ente; auch auf rotes Fleisch sollte verzichtet werden
- Butter, Speck, Schmalz
- Sahne, Vollmilch, Crème fraîche und fetthaltiger Käse
- Zucker, Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Teigwaren  
Pommes, Bratkartoffeln und Chips
- Weißbrot



### Oft empfohlene Ernährung für Schlaganfall-Patienten: Mittelmeer-Diät

- Viel Obst und Gemüse
  
- Regelmäßiger Verzehr von Fisch
- Olivenöl statt Butter zum Anbraten nutzen
- Nüsse
  
- Regelmäßiger Genuss von Hülsenfrüchten
- Weißes Fleisch statt rotem Fleisch