



Lift pro Life
Gudrunstr. 2
10365
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840
Fax 030 - 5515 2839
E-Mail info@mein-treppenlift.de

Mein Treppenlift fürs Leben

Schützen Bananen vor Schlaganfall?

(dgg) Menschen, die wenig Kalium über ihre Nahrung aufnehmen, besitzen ein höheres Schlaganfallrisiko. Das berichten US-Forscher in der Fachzeitschrift "Neurology". Die Forscher hatten in ihrer Studie 5.600 Männer und Frauen über 65 Jahre untersucht und bis zu acht Jahre beobachtet. Studienteilnehmer, die sich kaliumarm ernährten, hatten ein 1,5 Mal höheres Schlaganfall-Risiko. Besonders hoch war das Schlaganfallrisiko bei Menschen, die zusätzlich noch entwässernde Medikamente, so genannte Diuretika, einnahmen. Mit Diuretika wird zum Beispiel Bluthochdruck behandelt. Die Medikamente entziehen dem Körper Wasser, aber auch Mineralien wie Kalium. Entwässernde Medikamente seien zwar nicht prinzipiell gefährlich, so die Forscher. Es sei aber sinnvoll, den Kalium-Verlust auszugleichen, geben sie zu bedenken.

Kalium findet sich reichlich in Obst, Gemüse und auch in Vollkornprodukten. Wichtige Kaliumlieferanten sind insbesondere Bananen - sie enthalten 380 mg Kalium pro 100 g Gewicht. Die gelbe Schalenfrucht stellt damit nicht nur eine gute Energiequelle für Sportler dar, sondern ist auch für die Gesundheitsvorsorge wichtig. Eine Banane pro Tag könnte helfen, einem Hirnschlag vorzubeugen.