

Eine Banane am Tag

Schlaganfallrisiko kann reduziert werden

Zu wenig Kalium im Blut erhöht das Schlaganfallrisiko. „A banana a day keeps your stroke away“, behaupten Dr. Steven R. Levine und Dr. Bruce M. Coull von der Mount Sinai School of Medicine in New York.

Eine Reihe von Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen Kalium-Zufuhr und Schlaganfall gibt, da Kalium - das in der Banane reichlich vorhanden ist - in eine Reihe von Gefäßfunktionen regulierend eingreift. Vor allem alte Menschen nehmen aber zu wenig Kalium mit der Nahrung auf. Wenn sie dann noch entwässernde Medikamente zum Beispiel gegen Bluthochdruck einnehmen, verschärft

sich ihre Kalium-Unterversorgung noch. Das Schlaganfall-Risiko steigt. Levine: „Unsere Urahnen, die Jäger und Sammler, haben beispielsweise täglich zwei- bis viermal soviel Kalium zu sich genommen wie heute die Bürger in den Industrieländern.“

Die Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung verdeutlichen die Gefahren, die mit einem zu niedrigen Kalium-Spiegel verbunden sind. Dr. Deborah Green vom Neuroscience Institute in Honolulu auf Hawaii und ihre Mitarbeiter schlossen 5.600 Menschen über 65 Jahre in ihre Studie ein.

Die Probanden wurden mit einem Diuretikum behandelt bzw. nahmen

sehr geringe Mengen des Minerals Kalium zu sich. Nach vier bis acht Jahren zeigte sich, dass die Patienten, die mit Diuretika behandelt wurden und entsprechend einen niedrigen Kalium-Spiegel aufwiesen (kleiner 4,1 mEq/l), ein um das Zweieinhalbfache erhöhtes Schlaganfallrisiko in Kauf nehmen mussten.

Aber auch ohne Diuretika-Behandlung erhöhte sich die Hirnschlag-Gefahr (1,5faches Risiko), wenn die Studienteilnehmer weniger als 2,4 g Kalium pro Tag mit der Nahrung aufnahmen.

Die Wissenschaftler möchten sich derzeit noch nicht festlegen, in wie weit eine Kalium-Gabe zusätzlich zur Behandlung mit Diuretika sinnvoll ist. Weitere Studien sollen erst abgewartet werden.

Gegen die tägliche Banane kann allerdings schon jetzt aus gesundheitlicher Sicht nichts eingewendet werden.