

Gesunde Ernährung schützt vor Thrombose

Wer viel Obst und Gemüse und regelmäßig Fisch isst, mindert sein

Thromboserisiko deutlich.

Wer dagegen regelmäßig viel Fleisch isst, erhöht sein

Thromboserisiko. Das haben amerikanische

Wissenschaftler

herausgefunden, nachdem

sie die Daten von 15.000

Erwachsenen analysiert

hatten. Die Wissenschaftler

beobachteten die

Probanden über einen

Zeitraum von zwölf Jahren.

Die amerikanische Studie

bestätigt auch, dass

Nährstoffe wie Folsäure

und Vitamin B6 und

Omega-3-Fettsäuren einen

äußerst positiven Einfluss

haben.

Thrombosen sind

Blutgerinnsel, die sich

vorzugsweise in den tief

liegenden Venen der Beine

bilden. Gefährlich werden

kann eine Thrombose,

wenn sich ein Gerinnsel löst

und zur Lunge gelangt.

Dadurch kann ein

Gefäßverschluss entstehen,

also eine Lungenembolie.

Kostenlose

Venen-Ratgeber gibt es bei

der Deutschen Venen-Liga

e.V., Hauptgeschäftsstelle,
Sonnenstraße 6, 56864
Bad Bertrich, Tel. +49 2674
1448, Gebührenfreie
Venen-Hotline 0800
4443335, Internet
www.venenliga.de