

# Ernährung FÜR MENTALE GESUNDHEIT

*kompakt*



*Wie Nahrungsmittel die Psyche stärken*

Bei Angststörungen, Depressionen, ADHS,  
Bipolaren Störungen, Alzheimer und Demenz

**riva**

Amanda Foote



Amanda Foote

*Ernährung*  
FÜR MENTALE  
GESUNDHEIT  
*kompakt*



Amanda Foote

*Ernährung*  
FÜR MENTALE  
GESUNDHEIT

*kompakt*

*Wie Nahrungsmittel die Psyche stärken*

Bei Angststörungen, Depressionen, ADHS,  
Bipolaren Störungen, Alzheimer und Demenz

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2022 bei Rockridge Press, ein Imprint von Callisto Media, Inc., unter dem Titel *Brain Food Handbook for Mental Health*. Copyright © 2022 by Rockridge Press. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Anna Gülischer-Loll

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com/kiwi9314, Zaie

Illustration S. 14, 47, 48, 117, 118: Shutterstock.com/adeholdar; Hintergrund: Shutterstock.com/vector illustration

Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2459-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2225-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2226-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Dieses Buch ist all denen gewidmet, die schon einmal Probleme mit ihrer psychischen Gesundheit hatten: Sie sind nicht allein, und Ihre Geschichte hat viele weitere Kapitel, die erst noch geschrieben werden.*

# INHALT

---

Einführung	8
Über dieses Buch	10
Schnelleinstieg	12

## TEIL 1

### Die Wissenschaft 15

---

<b>1. Kapitel</b>	Ernährungspsychiatrie .....	17
<b>2. Kapitel</b>	Essen für die Seele .....	32

## TEIL 2

### Hirngesunde Nahrung 49

---

<b>3. Kapitel</b>	Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette	51
<b>4. Kapitel</b>	Mageres Protein .....	68
<b>5. Kapitel</b>	Buntes Obst und Gemüse .....	84
<b>6. Kapitel</b>	Probiotika und Fermentiertes.....	100



## TEIL 3

# Schlecht fürs Gehirn 119

---

<b>7. Kapitel</b>	Zucker und Süßstoff.....	121
<b>8. Kapitel</b>	Fast Food und Fertignkost .....	137
<b>9. Kapitel</b>	Koffein .....	156
<b>10. Kapitel</b>	Alkohol.....	172

Abschließende Worte	189
Ressourcen	191
Quellen	193
Stichwortverzeichnis	207

# EINFÜHRUNG

Vielen Dank dafür, dass Sie mir zutrauen, Sie mit dem faszinierenden Feld der praktischen Ernährungspsychiatrie vertraut zu machen. Diese Forschungsrichtung geht der Frage nach, was man essen sollte, um neurologische und psychische Probleme zu vermeiden oder zu behandeln. Als Ernährungsberaterin bin ich auf die wissenschaftliche Seite des Essens und auf seine Wirkung auf den Körper spezialisiert. Meine Leidenschaft ist alles, was mit Ernährung zu tun hat, sei es die chemische Zusammensetzung von Nährstoffen oder der Einsatz bestimmter Nahrungsmittel zur Gesundheitsförderung. Damit verdiene ich meine Brötchen, wenn Sie mir das Wortspiel mit Nahrungsmittelbezug gestatten.

Ich habe lange in der Langzeitpflege und als selbstständige Ernährungsberaterin gearbeitet. Derzeit entwickle ich Gerichte für ein Hersteller- und Vertriebsunternehmen, das auf dem US-Markt Catering für ältere Erwachsene, Genesende, Schulkinder und Militärangehörige anbietet. Ich habe bislang sechs Kochbücher mit medizinischem Bezug verfasst, darunter zwei über die MIND-Diät zur Vorbeugung und Behandlung von Alzheimer und Demenz. Ich habe umfangreiche Studien zu Hirnerkrankungen angestellt und bin der Frage nachgegangen, wie sich die Hirngesundheit durch Ernährung verbessern lässt.

Vor allem interessiert mich die Frage, wie Nahrungsmittel insbesondere bei neurologischen oder psychischen Gesundheitsproblemen vorbeugend und heilend eingesetzt werden können. Dieses Feld wird als Ernährungspsychiatrie bezeichnet. Bei psychischen Erkrankungen gibt es mehrere anerkannte

Behandlungsmöglichkeiten – Psychotherapie, Medikamente, Verhaltensänderung –, aber nur selten wird eine Ernährungsumstellung empfohlen. Dabei ist die Ernährung unter den Faktoren, die sich schnell und unmittelbar positiv auf die geistige Gesundheit auswirken können, mit am einfachsten und am besten zu steuern. Ich selbst hatte in verschiedenen Lebensphasen mit psychischen Problemen zu kämpfen, und ich wünschte, ich hätte damals mehr über Ernährungspsychiatrie gewusst, denn dann hätte ich meine Ernährung frühzeitig auf meine Erkrankung abstimmen können.

Wissenschaftliche Belege dafür, dass die Ernährung das Gehirn und die geistige Gesundheit positiv beeinflussen kann, gibt es zuhauf. Alles, was ich auf den folgenden Seiten vorlege, ist evidenzbasiert. Alle wissenschaftlichen Fakten dieses Buchs sind durch klinische Forschung belegt, die von Psychiatern, Medizinern in der Forschung, Ernährungsberatern und anderen Wissenschaftlern auf der ganzen Welt durchgeführt wurde.

So nützlich dieses Buch auch ist, um Sie anzuleiten, wie Sie durch richtige Ernährung Ihr Gehirn in Schwung bringen können: Es sollte weder als alleiniger medizinischer Rat verstanden werden, noch die Behandlung von akuten oder chronischen psychischen Problemen wie Depressionen oder Angstzuständen ersetzen. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine psychiatrische oder Psychotherapie. Wer sich bei seelischen Problemen fachkundige Hilfe oder ärztliche Behandlung sucht, zeigt Stärke, nicht Schwäche. Im Anhang finden Sie einige Kontakte und hilfreiche Internetseiten zur psychischen Gesundheit (siehe Ressourcen, ab Seite 191). Indem Sie sich für dieses Buch entschieden haben, haben Sie bereits einen wichtigen ersten Schritt zur Förderung Ihrer neurologischen Gesundheit getan.

# ÜBER DIESES BUCH

Dieses Buch soll einfach zu benutzen sein, darum ist es in drei Teile gegliedert:

1. Teil 1, »Die Wissenschaft«, verschafft Ihnen einen Überblick über die wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährungspsychiatrie. Hier wird erklärt, was Ernährungspsychiatrie überhaupt ist und wie sie funktioniert, erläutert die Verbindung zwischen Psyche und Darm und legt dar, wie sich die Lehren der Ernährungspsychiatrie im Alltag und in der Selbstfürsorge anwenden lassen.
2. Teil 2, »Hirngesunde Nahrung«, betrachtet eine Nahrungsmittelgruppe nach der anderen und stellt bestimmte Nahrungsmittel vor, die man in den Speiseplan integrieren kann, um Hirnfunktion und geistige Gesundheit zu verbessern. Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren und gesunden Fetten wird ebenso besprochen wie die von mageren Proteinen, buntem Obst und Gemüse, von Probiotika und fermentierten Nahrungsmitteln.
3. Teil 3, »Schlecht fürs Gehirn«, geht das Thema von der anderen Seite an: Wie kann das, was man zu sich nimmt, die Hirngesundheit auf weniger positive Weise beeinflussen? Hier geht es darum, was Substanzen wie Zucker und Süßstoff, Fast Food und Fertiggerichte, Koffein und Alkohol dem Gehirn antun.

Ich kann Ihnen nur empfehlen, die Impulse dieses Buchs in Ihre täglichen Essgewohnheiten und Ihren Ernährungsalltag zu integrieren. Dazu ist es hilfreich, das Buch einmal von Anfang bis Ende durchzuarbeiten. Markieren Sie nach eigenem Ermessen bestimmte Abschnitte oder versehen Sie einzelne Seiten zum späteren Nachschlagen mit Eselohrseiten. Teil 2 lässt sich auch als eine Art Einkaufsliste verwenden, denn es führt viele hirngesunde Nahrungsmittel und Zutaten auf, die man im Vorratsschrank, im Kühl- und Gefrierschrank haben sollte. Ich hoffe, dass Sie auf dieses Buch als Leitfaden häufig zurückgreifen werden.

# SCHNELLEINSTIEG

Bitte nutzen Sie diese nach neurologischen und psychischen Problemen geordnete Tabelle als kompaktes Inhaltsverzeichnis.

<b>PROBLEM</b>	<b>PASSENDE KAPITEL</b>
<b>ADS/ADHS</b>	Kapitel 3: Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette Kapitel 4: Mageres Protein Kapitel 8: Fast Food und Fertiggerichte Kapitel 9: Koffein
<b>ALZHEIMER UND DEMENZ</b>	Kapitel 3: Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette Kapitel 5: Buntes Obst und Gemüse Kapitel 6: Probiotika und fermentierte Lebensmittel Kapitel 7: Zucker und Süßstoff Kapitel 8: Fast Food und Fertiggerichte Kapitel 9: Koffein
<b>ANGST- ZUSTÄNDE</b>	Kapitel 3: Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette Kapitel 4: Mageres Protein Kapitel 5: Buntes Obst und Gemüse Kapitel 6: Probiotika und fermentierte Lebensmittel Kapitel 7: Zucker und Süßstoff Kapitel 8: Fast Food und Fertiggerichte Kapitel 9: Koffein Kapitel 10: Alkohol

<b>BIPOLARE STÖRUNG</b>	<p>Kapitel 3: Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette</p> <p>Kapitel 9: Koffein</p> <p>Kapitel 10: Alkohol</p>
<b>DEPRESSION</b>	<p>Kapitel 3: Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette</p> <p>Kapitel 4: Mageres Protein</p> <p>Kapitel 5: Buntes Obst und Gemüse</p> <p>Kapitel 6: Probiotika und fermentierte Lebensmittel</p> <p>Kapitel 7: Zucker und Süßstoff</p> <p>Kapitel 8: Fast Food und Fertiggerichte</p> <p>Kapitel 9: Koffein</p> <p>Kapitel 10: Alkohol</p>





# TEIL 1

## Die Wissenschaft

Der erste Teil dieses Buches macht Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährungspsychiatrie vertraut. Er beginnt mit einer Abhandlung über die Verbindung zwischen Psyche und Darm und über die Auswirkungen der Ernährung auf die Hirnfunktion und die geistige Gesundheit. Es wird darauf eingegangen, was genau Ernährungspsychiatrie ist, wie sie funktioniert, und wie man sie in den Alltag integriert. Sie bekommen alle nötigen Informationen an die Hand, um sofort mit einer gehirngesunden Ernährung zu beginnen. Wenn das Essen die seelische Gesundheit fördern soll, muss man nicht nur auf das Essen selbst achten, sondern auch auf Essgewohnheiten und Achtsamkeit beim Essen. Richtige Ernährung ist eine wichtige Form der Selbstfürsorge.

Die Ernährungspsychiatrie verfolgt im Wesentlichen das Prinzip, das Gehirn so zu nähren, wie man auch die anderen Teile des Körpers möglichst optimal nährt. Die Nahrung versorgt den gesamten Körper mit Energie in Form der Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, aber auch mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Nahrung

kann ebenso schädlich wie nützlich für Körper und Hirn sein. Ein Blattsalat hat eine andere Wirkung auf den Körper als ein Softdrink. In diesem ersten Teil des Buches beschreibe ich detailliert, wie Nahrungsmittel Ihre Hirnfunktionen unmittelbar verändern können, indem sie beispielsweise die Produktion von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin und damit Aufmerksamkeit und Stimmung positiv beeinflussen.

## 1. KAPITEL

# Ernährungs- psychiatrie

Bevor Sie die richtige Ernährung als Mittel zur Verbesserung Ihrer seelischen Gesundheit nutzen können, sollten Sie ein Grundwissen über Ernährungspsychiatrie haben. Deshalb beschreibe ich in diesem Kapitel die Darm-Hirn-Achse, erläutere den Zusammenhang zwischen Essen und Hirnfunktion und erkläre die Rolle des Vagus (auch: Nervus vagus oder Vagusnerv). Im weiteren Kapitel geht es um die Ernährungspsychiatrie als Wissenschaft und um ihren Nutzen zur Verbesserung der Gesundheit. Dank ihrer ganzheitlichen Herangehensweise bietet sie die Grundlage für eine nährstoffreiche Ernährung, die Entzündungsreaktionen im Gehirn reduzieren kann und sich in ein umfassendes Selbstfürsorgeprogramm integrieren lässt.

Außerdem behandelt dieses Kapitel den Gegensatz zwischen klassischer Psychotherapie und Ernährungspsychiatrie und reflektiert das Argument, dass es durchaus ein ungesunder Ernährungsansatz sein kann, Nahrungsmittel in »gute« und »schlechte« einzuteilen.

## KAFFEE IM KOPF

Im Gespräch mit ihrer Therapeutin beschreibt Nancy die Probleme, mit denen sie sich konfrontiert sieht: »Ich fühle mich in letzter Zeit besonders angstgeplagt. Ich weiß nicht warum, aber ich bin die ganze Zeit nervös. Ich habe Schlafstörungen, bin deshalb morgens noch müde und habe das Gefühl, den ganzen Tag Kaffee trinken zu müssen, um zu funktionieren.«

Ihre Therapeutin möchte nun diesen Kreislauf der Angst ergründen, der Nancy nachts wachhält, morgens starke Müdigkeit verursacht und tagsüber nach Koffein im Übermaß verlangt. Nancy gibt zu, dass sie ausgiebig die Weltnachrichten verfolgt und sich angesichts von Pandemie, steigenden Lebenshaltungskosten und internationalen Konflikten überfordert fühlt. Die Aufnahme solch stressiger Nachrichten kurz vor dem Schlafengehen hält Nancy wach, macht ihr Sorgen, löst Angstsymptome aus und lässt ihr keine Ruhe. Die schlaflosen Nächte haben dazu geführt, dass sich Nancy einen hohen Kaffeekonsum angewöhnt hat, der ihre Schlafstörungen noch verstärkt.

Kaffee enthält große Mengen des Aufputzmittels Koffein (siehe 9. Kapitel, Seite 156), das die Aufmerksamkeit und Wachheit erhöht, aber manchmal auch unerwünschte Symptome wie Nervosität verursacht. Übermäßiger Koffeinkonsum kann Herzrasen, Tunnelblick und Erregtheit herbeiführen und dadurch allgemeine Angstsymptome nachahmen. Koffein stört auch den Adenosinpiegel. Adenosin hilft beim Einschlafen, indem es Adrenalin und Dopamin blockiert. Ohne Adenosin halten uns diese Hormone, die die Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslösen, wach.

Nancys Therapeutin erklärt ihr diesen Prozess und überweist sie an einen Ernährungsberater, der – in Ergänzung der bestehenden Therapie aufgrund einer Angststörung – auch Nancys Koffeinaufnahme und Ernährung berücksichtigen kann.

## Wie Psyche und Darm zusammenhängen

Waren Sie schon einmal vor einer Präsentation so nervös, dass Ihnen übel wurde? Oder waren Sie schon einmal so traurig, dass Sie sich nicht zum Essen überwinden konnten? Der Grund ist ganz einfach: die Darm-Hirn-Achse. Der menschliche Körper ist ein komplexes Zusammenspiel biologischer Systeme, die durch neurologische Netze wie das enterische Nervensystem (ENS), durch das Kreislaufsystem und das Immunsystem miteinander verbunden sind. Forscher der Harvard Medical School haben umfangreiche Studien zur Darm-Hirn-Achse durchgeführt und herausgefunden, dass das Magen-Darm-System sehr empfindlich auf emotionale und mentale Belastungen reagiert. Im einfachsten Fall nimmt das Gehirn ein Hungergefühl wahr und signalisiert dem Magen, dass er mit der Produktion von Verdauungssäften beginnen soll, um demnächst Essen zu verdauen – und zwar bevor man überhaupt mit dem Essen begonnen hat.

## *Was ist der Vagus?*

Der Vagus ist ein Hirnnerv und der längste im Parasympathikus. Er verbindet unter anderem den Hirnstamm mit dem Dickdarm. Der Vagus ist die primäre Kommunikationsquelle, über die das Gehirn erfährt, wie es Ihrem Verdauungstrakt geht. Er stimuliert auch diejenigen Muskeln im Körper, die die Nahrung kauen, schlucken und durch die Speiseröhre in den Magen und weiter in den Darm transportieren.

Genauer gesagt wandern Impulse über den Vagus direkt aus dem Hirn zum Darm und beeinflussen die Gefühle im Darm. Außerdem werden über den Vagus Informationen über alles, was derzeit verdaut wird, direkt zurück an das Gehirn gesandt, was wiederum die Emotionen und das Denken beeinflusst. Eine Beeinträchtigung des Vagus' hat erhebliche Auswirkungen auf diese Verbindung und auf die Funktionstüchtigkeit des Körpers. Sie kann eine ganze Reihe von Symptomen verursachen: Depressionen und Angstzustände, Sprechschwierigkeiten, Würgereiz und Schluckbeschwerden, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen.

Da dieser Nerv das entscheidende Bindeglied in der Darm-Hirn-Achse ist, wird viel darüber geforscht, wie sich neurologische und psychische Erkrankungen, etwa Depressionen oder Epilepsie, durch Stimulation des Vagus' beeinflussen lassen. Der Vagus kann von einem Arzt oder einer Ärztin durch elektrische Impulse stimuliert werden. Man kann die Stimulation aber auch selbst mittels Zwerchfellatmung, Yoga, Biofeedback und Kaltwasseranwendung erlernen.

Psychische Veränderungen lösen physiologische Reaktionen aus. So verursacht beispielsweise Angst Sodbrennen, oder Einsamkeit Appetit auf tröstende Lieblingsgerichte. Was im Bauch passiert, kann tatsächlich Aufschluss darüber geben, was emotional vor sich geht. Hat jemand chronisches Sodbrennen oder Bauchkrämpfe und Durchfall, dann ist es wahrscheinlich, dass diese Person in ihrem Leben viel Stress hat, und dass dies die körperlichen Anzeichen dafür sind. Beispielsweise besteht eine hohe Korrelation zwischen Depressionen und Angstzuständen einerseits und Darmproblemen andererseits. Es ist klar, dass aufgrund von Emotionen Signale an den Darm gesendet werden. Umgekehrt kann auch das, was man isst und was im Darm verdaut wird, Signale ans Gehirn senden. Mit anderen Worten: Was man isst, kann die Hirnfunktion direkt beeinflussen.

## Eine kurze Geschichte der Darm-Hirn-Achse

So wie das Herz schon immer mit Liebe in Verbindung gebracht wurde, ist der Magen seit Langem mit Gefühlen wie Ekel (Erbrechen), Nervosität (Sodbrennen), Bedrohung (Magendruck) und Angst verbunden (Aufstoßen). Tatsächlich finden sich Belege für wissenschaftliche Theorien über die Verbindung von Kopf und Bauch schon im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert. In der Medizin hatte man damit begonnen, den Körper als ganzes System zu studieren, statt nur einzelne Teile zu untersuchen. Man fand heraus, wie das Nervensystem mit den übrigen Körpersystemen in Verbindung steht – insbesondere mit der Psyche und dem Darm. Im Hinblick auf