

© 2023 des Titels »Ernährung für mentale Gesundheit – kompakt« von Amanda Foote (ISBN 978-3-7423-2459-7) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Amanda Foote

*Ernährung*  
FÜR MENTALE  
GESUNDHEIT

*kompakt*

*Wie Nahrungsmittel die Psyche stärken*

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

**riva**

# 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 Fertignahrung.....	137
<b>9. Kapitel</b>	Koffein.....	156
<b>10. Kapitel</b>	Alkohol.....	172

Abschließende Worte	189
Ressourcen	191
Quellen	193
Stichwortverzeichnis	207