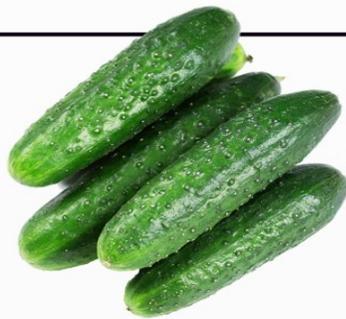




ADHS ERNÄHRUNG

KOCH-UND LERNBUCH

EIN PRAXISBUCH FÜR ADHS GERECHTE ERNÄHRUNG



Ergebnisse aus über 100 Studien,
alltagsnah zusammengefasst

Jean-Maurice Cecilia-Menzel HPP



ADHD Diet and Nutrition

Jean-Maurice Cecilia-Menzel

Texte: © Copyright by Jean-Maurice Cecilia-Menzel
Umschlaggestaltung: © Copyright by Jean-Maurice Cecilia-Menzel

Jean-Maurice Cecilia-Menzel
info@neurofeedback-praxis-muenchen.de
Druck: Amazon Europe Core S.à r.l.
38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxemburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Impressum

Jean-Maurice Cecilia-Menzel
(ebenfalls verantwortlich für den Inhalt der Homepage i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV)

Heilpraktiker für Psychotherapie
Hildeboldstrasse 1, 80797, München

Telefon: 089 44135911

E-Mail: info@hypnose-muenchen-praxis.de

zuständige Aufsichtsbehörde:

Gesundheitsamt München

Berufshaftpflichtversicherung bei

Hiscox SA, Niederlassung für Deutschland

Hauptbevollmächtigter: Robert Dietrich

Arnulfstraße 31

80636 München

Tel.: +49 89 54 58 01 281

zuständiges Finanzamt

Finanzamt München

Inhaltsverzeichnis

[Das Konzept der sogenannten "Brain Foods"](#)

[Überblick über die Auswirkungen von Nährstoffen auf das Gehirn](#)

[Mikronährstoffe und die Funktion des Gehirns](#)

[Vitamine](#)

[Vitamin A](#)

[Vitamin D](#)

[Vitamin E](#)

[Vitamin K](#)

[Vitamin B](#)

[Vitamin C](#)

[Mineralien](#)

[Eisen](#)

[Jod](#)

[Zink](#)

[Kupfer](#)

[Magnesium](#)

[Selen](#)

[Makronährstoffe und die Funktion des Gehirns](#)

[Fette](#)

[Proteine](#)

[Kohlenhydrate](#)

[Auswirkungen der mediterranen Ernährung auf die Kognition](#)

[Auswirkungen der westlichen Ernährung auf die Kognition](#)

[Schlussfolgerung](#)

[Nährstoffe, die mit den Kardinalsymptomen von ADHS in Verbindung gebracht werden](#)

[Einschränkungs- und Eliminationsdiäten bei ADHS](#)

[Wie wirken sich B-Vitamine auf das Verhalten bei ADHS aus?](#)

[Schlussfolgerung](#)

[Die besten Rezepte für Menschen mit ADHS](#)

Frühstück

Toast mit Erdnussbutter und Banane

Frühstückspfannkuchen

Gebackene Avocado und Ei

Frühstücks Eier

Haferflocken

Mittagessen/Abendessen

Sesam-Lachs-Burger

Blumenkohl-Lauch-Suppe

Weises-Hähnchen-Chilli

Hähnchen mit Blumenkohl und Oliven

Rosmarin Zitronen Huhn

Hähnchen mit Pilzrahmsoße

Für Zwischendurch

Rucola-Gurken-Salat mit Zitronendressing

Erdnussbutter-Haferflocken-Energie-Happen

Kirsch-Schokoladen-Brezel-Happen

Nachspeisen

Schokoladenrinde

Erdnussbutter-Trüffel-Kekse

Einfaches Bananenbrot ohne Mehl

Bananen-Eiscreme

Kichererbsen-Plätzchenteig

Wichtige Tipps für eine gesunde Ernährung

Wichtige Lebensmittel auf der Einkaufsliste

Lebensmittel, die Sie auf Ihre Einkaufsliste setzen sollten

Lebensmittel mit Eisen und Zink

Lebensmittel mit Proteinen und Vitamin B

Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten

Lebensmittel mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Wichtige Einkaufstipps bei ADHS

Lebensmittel, die von der Einkaufsliste gestrichen werden sollten

Schlussfolgerung

Wichtige Nahrungsergänzungsmittel bei ADHS

Omega-3-Fettsäuren

[Zink](#)

[Vitamin D](#)

[Andere wichtige Ergänzungsmittel bei ADHS](#)

[Schlussfolgerung](#)

[Literaturverzeichnis](#)

Das Konzept der sogenannten “Brain Foods”

Das Konzept der *Nahrung fürs Gehirn* ist seit Langem bekannt. Es impliziert den Zusammenhang zwischen dem Reichtum an bestimmten Nährstoffen und der kognitiven Verarbeitung des menschlichen Gehirns. Die Ernährungsfaktoren können die synaptische Plastizität und das Funktionieren der Neuronen beeinflussen; was den Mechanismen zugrunde liegt, die für den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit des Gehirns verantwortlich sind. Das Konzept der *Brain Foods* bezieht sich auch auf die Rolle der Darmhormone und der damit verbundenen Reaktionen des Gehirns. Stoffwechselmediatoren, die vom Gehirn freigesetzt werden, sind für die Reaktionen auf die Nahrungsaufnahme und andere damit verbundene periphere Signale verantwortlich. (Gómez-Pinilla, 2008) In diesem Kapitel wird erörtert, wie sich verschiedene Lebensmittel in einer normalen Ernährung auf die Funktion und Gesundheit des menschlichen Gehirns auswirken.

Überblick über die Auswirkungen von Nährstoffen auf das Gehirn

Die funktionelle Integrität und Leistungsfähigkeit des Gehirns sind Ausdruck einer Wechselwirkung zwischen internen Faktoren, z. B. der genetischen Ausstattung eines Menschen, und externen Faktoren, z. B. der Ernährung. Lebensmittel und Nährstoffe sind entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Gehirns und erleichtern die Behandlung und Vorbeugung von psychischen Störungen. Nahrungsbestandteile beeinflussen verschiedene Bereiche der Mechanismen der Gehirnfunktion. Dazu gehören die Entwicklung des Gehirns, chronische Entzündungsprozesse, Kognition und Gedächtnis, Neurotransmitter und Signalübertragung im Gehirn sowie das Gleichgewicht zwischen Bildung und Abbau von Proteinen, auch Proteostase genannt. (Ekstrand et al., 2020)