

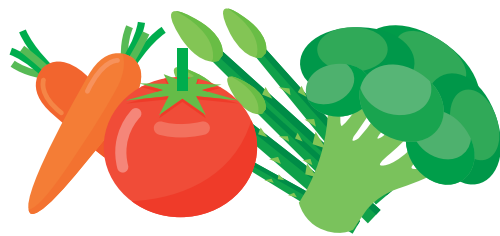
10 TOP-NAHRUNGSMITTEL UND TIPPS ZUR STÄRKUNG IHRER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Kann unsere Ernährung dazu beitragen, depressive Symptome zu reduzieren? Diese Frage stand im Mittelpunkt des MoodFOOD Forschungsprojekts. Nach eingehender Prüfung aller Ergebnisse und verfügbaren wissenschaftlichen Studien dazu, kamen die Forscher zu dem Schluss, dass es keine magischen Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder eine "Zauberformel" gibt, die wirkt und womöglich eine schnelle Abhilfe ermöglicht. Die Antwort auf die Frage nach Möglichkeiten zur Stärkung unserer psychischen Gesundheit über die Ernährung liegt schlicht und ergreifend darin, sich den ganzen Tag gesund zu ernähren, und zwar jeden Tag.

Im Folgenden haben wir unsere bevorzugten Nahrungsmittel und Tipps zusammengestellt, wie Sie dies praktisch anwenden und sich nach einem gesunden Muster ernähren können.

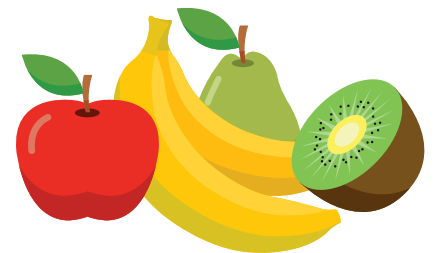
1 GEMÜSE

Für die körperliche und psychische Gesundheit gilt: Je mehr Gemüse wir essen, umso besser.



2 OBST

Essen Sie jeden Tag Früchte - Obst macht gute Laune. Obst ist voller Vitamine und Ballaststoffe - und eignet sich ideal als Snack für zwischendurch.



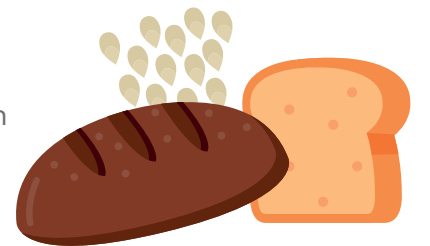
3 FISCH

Fisch gehört unbedingt zu einer gesunden Ernährung; planen Sie mindestens eine Portion von nachhaltig bezogenem, ölhaltigem Fisch pro Woche ein.



4 VOLLKORN

Vollkornbrot und -getreide, Reis und Nudeln sind wichtiger Brennstoff und Energieträger für den Körper.



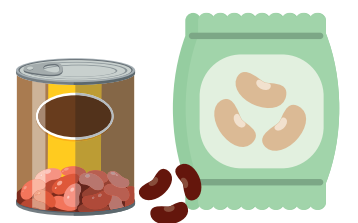
5 GESUNDE ÖLE

Sie müssen auch nicht auf Öle verzichten; nehmen Sie aber zum Kochen gesunde Öle, und für Ihre Salatdressings Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.



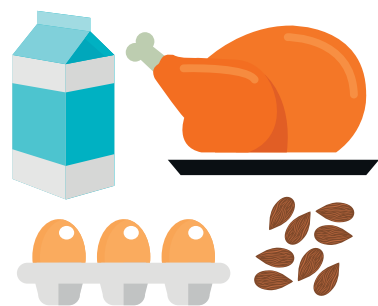
6 HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen sind preiswert, nahrhaft und lecker. Leider stehen diese zu selten auf dem Speiseplan. Nehmen Sie also reichlich Hülsenfrüchte zu sich.



7 NÜSSE, EIER, MILCHPRODUKTE

Ungesalzene Nüsse, Eier, Geflügel und Milchprodukte können immer Teil eines gesunden Ernährungsmusters sein - aber alles in Maßen.



8 EINZUSCHRÄNKENDE NAHRUNGSMITTEL

Verzehren Sie weniger rotes Fleisch und meiden Sie verarbeitete Fleischprodukte. Alkohol sollten Sie nur in Maßen trinken.



9 JEDEN TAG KLEINE SCHRITTE

Sie müssen nicht alles auf einmal schaffen. Unternehmen Sie jeden Tag kleine, aber bewusste Schritte hin zu einer gesunden Ernährung.



10 BEACHTEN SIE DIE NATIONALEN ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

Sie suchen nach weiteren Informationen zur Ernährung nach einem gesunden Ernährungsmuster? Erkundigen Sie sich nach den für Sie geltenden nationalen Ernährungsrichtlinien.

EIN PLUS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Durch ein gesundes Ernährungsmuster stärken Sie nicht nur Ihre psychische Gesundheit, sondern tragen auch zum Schutz vor folgenden Erkrankungen bei:

- ✓ Herzkrankheiten
- ✓ Diabetes Typ 2
- ✓ Krebs

SUCHEN SIE SICH HILFE

Wenn Sie depressive Symptome haben oder an Depression erkrankt sind, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Sie die nötige Hilfe und Behandlung erhalten. Weitere Informationen über das MoodFOOD Projekt, sowie zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression finden Sie unter www.moodfood-vu.eu.