



ABSTRACT

Ernährung und mentale Gesundheit – Zusammenhänge, Ansatzpunkte und Effekte

Prof. Dr. Louise Dye, Universität Sheffield

Dieser Vortrag stellt die aktuelle Forschungssituation zum Effekt häufiger Ernährungsdefizite auf die psychische Gesundheit dar. Es wird diskutiert, ob und auf welche Weise Ernährung und psychologisches Wohlbefinden sowie kognitive Leistungsfähigkeit zusammenhängen. Dabei werden auch die beteiligten Mechanismen diskutiert. Dies beinhaltet sowohl die Effekte einzelner Nährstoffe als auch die Wirkungen von Ernährungsmustern. Dazu gehört z. B. der Effekt des Frühstücks auf Kognition, Verhalten und akademische Leistungen. Ebenso wird der Einfluss des Anstiegs der Ernährungsunsicherheit auf die psychische Gesundheit vor allem bei Kindern und Jugendlichen thematisiert. Neben Experimenten werden auch mögliche Interventionen in Schulen und auf kommunaler Ebene zur Verringerung von Ernährungsunsicherheit ('Food Insecurity') diskutiert.