

GESUNDE ERNÄHRUNG BEI SOZIALER ANGST

INFORMATIONSBLATT

conquersocialanxiety.com

Eine gesunde Ernährung ist für die Aufrechterhaltung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens unerlässlich und kann eine entscheidende Rolle bei der Verringerung der Symptome der sozialen Angst spielen. Verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Koffein können Angstsymptome verschlimmern und den Schlaf stören, was wiederum die soziale Ängstlichkeit fördert.

Menschen mit sozialer Angst wird eine mediterrane Ernährung empfohlen, die reich an Vollwertkost wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen ist. Diese Art der Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien, die zur Regulierung der Stimmung und des Energieniveaus beitragen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Zu den Lebensmitteln, die sich nachweislich positiv auf Angstzustände auswirken, gehören Omega-3-Fettsäuren (z. B. Lachs und andere ölhaltige Fische), komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte) und magnesiumhaltige Lebensmittel (z. B. Blattgemüse und Mandeln).

Außerdem haben Studien gezeigt, dass der Verzehr von probiotischen Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Miso einen positiven Einfluss auf die Verringerung von Angstsymptomen haben kann. Probiotika sind nützliche Bakterien, die in unserem Darm leben und eine wichtige Rolle für unsere geistige und emotionale Gesundheit spielen. Der Verzehr von probiotischen Lebensmitteln kann dazu beitragen, die Darmgesundheit zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin zu regulieren, die bei der Regulierung von Stimmung und Angstzuständen eine Rolle spielen. Obwohl noch mehr Forschung nötig ist, um den Zusammenhang zwischen Probiotika und Angstzuständen vollständig zu verstehen, ist die Aufnahme von probiotikareichen Lebensmitteln in deine Ernährung aller Anzeichen nach ein einfacher und effektiver Weg, um deine allgemeine psychische Gesundheit zu verbessern.

Viel Wasser zu trinken ist ebenfalls wichtig für das allgemeine Wohlbefinden.

Es ist wichtig zu wissen, dass die individuellen Ernährungsbedürfnisse variieren können. Deshalb solltest du mit deinem Arzt sprechen, bevor du deine Ernährung grundlegend änderst.

 verarbeitete Lebensmittel
Zucker
Koffein

 Mediterrane Ernährung
probiotische Lebensmittel
Hydriert bleiben