

MIRIAM SCHAUFLE

Ernährungsratgeber Demenz

**Gedächtnisverlust vorbeugen und verlangsamen
Alles was Sie wissen müssen**

Rezepte von Walter A. Drössler





4 VORWORT

7 DEMENZ – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Was ist eine Demenzerkrankung?
- 8 Was geschieht bei Demenz im Gehirn?
- 11 Symptome einer Demenzerkrankung
- 11 Unterschiedliche Demenzformen
- 17 Der Verlauf einer Demenzerkrankung
- 19 Diagnosestellung, Vorboten, Früherkennung

27 MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG GEGEN DEMENZ

- 28 Wie hängen Ernährung und Demenz zusammen?
- 29 Die fünf Säulen der Vorbeugung
- 32 Nahrungsbestandteile und Demenzrisiko
- 47 Grundlagen einer gesunden und präventiv sinnvollen Ernährung
 - 47 Ausgewogen und vollwertig – die Ernährungspyramide
 - 50 Mittelmeerkost – einheitlich empfohlen
 - 51 Im Trend: die vegetarische/vegane Ernährung
 - 53 Optimale Nährstoffversorgung ein Leben lang
 - 69 Brainfood – Energie für den Kopf
 - 70 Die richtigen Botenstoffe
 - 71 Wasser
 - 71 Bananen
 - 72 Beeren
 - 74 Grünes Gemüse und Brokkoli
 - 75 Avocado
 - 75 Knoblauch und Zwiebeln

- 76 Haferflocken
- 76 Hülsenfrüchte
- 77 Nüsse
- 78 Samen und Kerne
- 79 Trockenfrüchte
- 79 Lachs
- 80 Kokosöl
- 81 Kaffee
- 82 Heilkräuter und Gewürze

- 91 **50 LECKERE REZEPTE
GEGEN DEMENZ**
- 92 Müsli, Snacks und Smoothies
- 99 Salate und Suppen
- 105 Vegetarische und mediterrane Gerichte
- 115 Fisch und Meeresfrüchte
- 126 Fleischgerichte
- 132 Desserts und süßes Gebäck

- 142 **ANHANG**
- 142 Wichtige Adressen
- 143 Rezeptregister

