

ENDLICH
FREI VON
Zucker



GESUND IM LEBEN

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

Endlich frei von Zucker

Wenn Sie gerade am Abnehmen sind, kennen Sie vermutlich das Problem: Diese unbändige Lust auf Zucker.

Ob es nun eine Schokoladentorte ist, ein leckerer Riegel anlockt oder die Packung Kekse, die noch im Schrank liegt. Gleichzeitig signalisiert der Kopf aber, dass Sie sich besser zurückhalten sollten, um nicht die mühsam runtergehungen Pfunde gleich wieder draufzuhaben.

Aber nicht nur während einer Diät, sondern auch unabhängig davon werden wir von solchen Heißhungerattacken heimgesucht. Dahinter steckt meist eine Unterzuckerung des Körpers, die sich in Heißhungerattacken äußert.

Was Sie unternehmen können, um diesen Gelüsten den Kampf anzusagen, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

Heißhunger – worauf ist dieser zurückzuführen?

Heißhunger entsteht zumeist, wenn der Körper unter einer Unterzuckerung leidet. Verursacht wird eine Unterzuckerung dann, wenn eine größere Menge an Produkten konsumiert werden, die sehr zuckerhaltig sind oder viel Süßstoff beinhalten.

In der Folge wird die Insulinproduktion angekurbelt, wodurch eine größere Menge an Insulin ausgeschüttet wird. Als Konsequenz sinkt der Blutzuckerspiegel unter den normalen Wert. Genau aus diesem Grund sollten Sie sich nicht nur von Zucker fernhalten, sondern auch von Light-Produkten, da auf diese Weise Heißhungerattacken vorprogrammiert sind.

Hinter den Heißhungerattacken können auch körperliche Ursachen stecken. Führen Sie gerade eine Diät und haben Ihren Kalorienbedarf zurückgeschraubt, sind Heißhungerattacken keine Überraschung.

Aber auch bei Frauen, die sich in der zweiten Zyklusphase befinden, sind Heißhungerattacken vorzufinden. Neben der ausgeprägten Reizbarkeit zählt auch das Verlangen nach Zucker zu quälenden Nebenerscheinungen.

Heißhungerattacken können auch durch Werbespots oder eindeutige Gerüche hervorgerufen werden. Kommen Sie an einem Café vorbei und winkt im

Schaufenster eine köstliche Sachertorte, entsteht unmittelbar das Gefühl, diesem Verlangen sofort nachzugeben.

Forscher konnten zudem feststellen, dass das Verlangen nach Schokolade mit einem Zinkmangel in Verbindung steht. (1)

Wird diesem entgegengewirkt und der Körper mit den wichtigen Nährstoffen versorgt, können diese Attacken im Keim erstickt werden.

Es wird zu viel Zucker aufgenommen

Es ist nicht dramatisch, hin und wieder zu einem Schokoriegel zu greifen, wenn Sie die Lust packt. Allerdings sollte es nicht zur Gewohnheit werden, denn Zucker ist aus den verschiedensten Gründen ungesund für Sie und Ihren Körper.

Zum einen führt ein erhöhter Zuckerkonsum zu einer sehr hohen Insulinausschüttung, wodurch Heißhungerattacken begünstigt werden. Zum anderen handelt es sich dabei um ein Nahrungsmittel, welches süchtig macht. Der Körper gewöhnt sich an die Menge und benötigt immer mehr.

Genau damit arbeitet auch die Lebensmittelindustrie, um Konsumenten anzulocken. Schlussendlich wirkt sich ein erhöhter Zuckerkonsum auch negativ auf die Leber aus, begünstigt Entzündungen, erhöht das Risiko, an Diabetes zu erkranken und steht auch im Verdacht, die Alzheimer-Erkrankung zu begünstigen.

Wie dem Heißhunger auf Zucker entgegenwirken?

Sie müssen diesem Verlangen nicht nachgeben oder sich unnötig quälen. Es gibt genügend Möglichkeiten, dieses Heißhungergefühl zu reduzieren. Einige dieser Tipps sollen im Anschluss genauer vorgestellt werden:

- *Ausgiebiges Frühstück*
- *Viel Bewegung*
- *Sorgen Sie für Ablenkung*
- *Trinken Sie ausreichend*
- *Sorgen Sie für ein gutes Wohlbefinden*
- *Vermeiden Sie Hunger*

- *Ballaststoffreiche und proteinreiche Ernährung*
- *Keine Light-Produkte*
- *Vermeiden Sie Fertigprodukte*
- *Zähne putzen*
- *Schokolade*

Ausgiebiges Frühstück

Eine Studie aus den USA konnte nachweisen, dass sich das Verlangen nach süßen Speisen durch ein ausgiebiges Frühstück am Morgen eindämmen lässt.
(2)

Die Ursache liegt darin begründet, dass vom Gehirn bei einem ausbleibenden Frühstück weniger Dopamin gebildet wird. Aus diesem Grund wird ein eiweißreiches Frühstück empfohlen, welches aus Ei, Schinken, Käse bestehen sollte. Eiweißreiche Mahlzeiten führen zu einem Dopamin-Anstieg, wodurch das Verlangen nach Zucker wegfällt.

Seien Sie beim Frühstück vorsichtig, denn auch in sogenannten Obstsäften und Müslipackungen befinden sich viel Zucker. Obstsäfte sollen den Körper mit allen notwendigen Vitaminen versorgen, die dieser benötigt, um die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Allerdings sind diese Obstsäfte vollgepumpt mit Zucker. Greifen Sie stattdessen zu einem Glas Wasser mit Zitrone! Auf diese Weise nehmen Sie Vitamine zu sich und es lauern keine Zuckerfallen.

Das Gleiche gilt für Fertigmüsli, die teilweise aus 50 % Zuckergehalt bestehen. Mischen Sie sich stattdessen Ihr Müsli lieber selbst zusammen, indem Sie zu Haferflocken gemischt mit Obst und Nüssen greifen.

Viel Bewegung

Integrieren Sie ausreichend Bewegung in den Alltag. Körperliche Betätigung kommt nicht nur Ihrer Gesundheit zugute, sondern unterstützt auch Ihr körperliches Wohlbefinden.

Sie müssen jetzt nicht zur Sportskanone mutieren, da anstrengende körperliche Aktivitäten das Hungergefühl nur noch nach oben schnellen lassen.

Ausreichend sind hier schon Spaziergänge von einer viertel bis halben Stunde täglich. Durch diese Aktivitäten lassen sich die Gelüste bereits nach unten schrauben.

Zudem wird Ihr Gehirn mit ausreichend Blut und Sauerstoff versorgt, wodurch wiederum Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit ansteigt.

Sorgen Sie für Ablenkung

Nicht nur sportliche Betätigung lenkt Sie von Ihren Gelüsten ab, sondern auch andere Aktivitäten. Oft entstehen solche Gelüste nämlich aus Langeweile, weil wir keine Beschäftigung haben. Und schon befinden wir uns in der Küche und greifen zur nächsten Süßigkeit.

Bemerken Sie also, dass Sie Lust auf Süßes bekommen, sollten Sie sich ablenken. Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem, gehen Sie nach draußen und kümmern Sie sich um den Garten oder bringen Sie Struktur in den Haushalt. Sie werden sehen, wie schnell sich Ihr Verlangen nach Süßem durch eine intensive Beschäftigung verflüchtigt hat.

Trinken Sie ausreichend

Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit. Dafür sollten Sie mindestens 1,5 Liter Wasser täglich trinken. Viel trinken ist nicht nur gesund, sondern verursacht auch ein Sättigungsgefühl.

So konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die vor einer Mahlzeit ein großes Glas Wasser getrunken haben, anschließend schneller satt waren und weniger Nahrung zu sich genommen haben. Spüren Sie dieses Verlangen, sollten Sie zu einem Glas Wasser greifen, um dieses Gefühl wieder einzudämmen.

Sorgen Sie für ein gutes Wohlbefinden

Leiden Sie häufiger unter Heißhungerattacken, sollten Sie Ihr Wohlbefinden immer im Blick behalten und auf die Ihre körperliche Gesundheit achten. Führen Sie einen gesunden Lebensstil, schlafen Sie ausreichend und vermeiden Sie Stress.

Gehen Sie Ihren persönlichen Leidenschaften nach und führen Sie ein glückliches und zufriedenes Leben. Ändern Sie in Bezug auf die genannten Punkte Ihre Lebenseinstellung, können Sie vielen Gelüsten schon im Voraus den Garaus machen.

Sollten sich Heißhungerattacken nach Zucker trotzdem nicht ganz vermeiden lassen, greifen Sie in diesen Situationen am besten zu Obst. Dadurch lässt sich dieses Gefühl bereits deutlich reduzieren. Aber versuchen Sie nicht zu oft zu Obst zu greifen, da Obst viel Fructose enthält.

Vermeiden Sie Hunger

Je größer das Hungergefühl, desto eher ist die Wahrscheinlichkeit, auf schnelle Energielieferanten zurückzugreifen, zu denen auch Zucker zählt. Hungern Sie, wird es für Sie zum Problem werden, nicht auf Süßigkeiten zurückzugreifen.

Bauen Sie am besten regelmäßige Snacks in Ihren Alltag ein, so sind Sie am besten gewappnet und beugen Heißhungerattacken auf Süßigkeiten vor. Dabei sollte es sich um gesunde Snacks handeln, auch Nüsse oder süßes Obst können Sie konsumieren.

Ballaststoffreiche und proteinreiche Ernährung

Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Proteinen und Ballaststoffen. Beide Nährstoffe hinterlassen ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und lassen Hungergefühle gar nicht so schnell aufkommen. Hinzu kommt, dass Sie durch viel Eiweiß den Knochen- und Muskelaufbau aktiv fördern.

Keine Light-Produkte

Halten Sie sich fern von Light-Produkten. Diese beinhalten viele Süßungsmittel, die als Hauptverursacher von Heißhungerattacken gelten. Zwar nehmen Sie dadurch weniger Kalorien zu sich, aber Ihre Gelüste werden umso größer.

Stattdessen sollten Sie zu Wasser oder ungesüßtem Tee greifen. Sie können das Wasser mit Früchten natürlich versüßen, wenn Sie etwas mehr Geschmack benötigen.

Vermeiden Sie Fertigprodukte

Sicherlich ist es praktisch zu Fertigpackungen zu greifen, wenn die Zeit knapp ist, um eine Mahlzeit selber herzurichten. Allerdings ist vielen nicht bewusst, dass gerade die Fertigprodukte einen hohen Zuckeranteil haben. Im Normalfall benötigen wir für die Zubereitung von Spaghetti keinen Zucker, genau dieser ist aber in Fertigpackungen vorhanden.

Greifen Sie häufiger zu diesen Fertigprodukten, wird sich Ihr Körper irgendwann an das Level gewöhnen und immer mehr Zucker benötigen. Das führt schlussendlich auch dazu, dass Sie regelmäßig Gelüste nach Zucker verspüren.

Um diesen Zustand zu verhindern, versuchen Sie auf Fertigprodukte zu verzichten und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln zu. Sollten Sie einmal weniger Zeit zur Verfügung haben, lässt sich auch eine schnelle Mahlzeit aus frischen Lebensmitteln zubereiten.

Zähne putzen

Zähne putzen ist nicht nur für den Erhalt der Zähne wichtig, sondern wirkt auch dem Heißhungergefühl entgegen. Verspüren Sie wieder ein Verlangen nach Süßigkeiten, putzen Sie sich die Zähne. Durch den Geschmack der Zahnpasta werden Ihre Gelüste eingedämmt.

Schokolade

Hin und wieder bekommen wir Lust auf Schokolade. Vorbeugend können Sie diese in das Gefrierfach packen mit dem Resultat, dass aufgrund der niedrigen Temperatur weniger konsumiert wird.

Eine andere Alternative wäre, diese vollständig aus dem Haushalt zu verbannen oder zumindest auf die Zartbitter-Schokolade umzusteigen. Diese besitzt nämlich einen höheren Kakaoanteil, aber dafür deutlich weniger Zucker. Hin und wieder ein Stück Bitterschokolade ist sogar gesund.

Fazit:

Heißhungerattacken sind quälende Gelüste, bei denen uns das Verlangen packt, ein zuckerhaltiges Nahrungsmittel zu essen. Hinter diesem Verlangen können die unterschiedlichsten Ursachen stecken, eines davon ist die vermehrte Ausschüttung von Insulin.

Wir haben in diesem Artikel einige Tipps vorgestellt, mit denen es möglich ist, diesem Verlangen vorzubeugen oder das Gefühl zumindest einzudämmen. Bei allen genannten Tipps kommt es entscheidend auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung an.

Auch die sonstige Lebensweise wie ausreichend Sport und genügend Schlaf sollte nicht vernachlässigt werden.

Quellenangaben:

(1) <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2007/daz-45-2007/basiswissen-ernaehrung-folge-19>

(2) <https://www.arktisbiopharma.ch/fruehstueck-weglassen/>