

# Heisshunger auf Süssem?

«Jetzt ein Stück Schokolade», denkt der Bauch nach dem Essen. «Nein, besser nicht! Die Festtagskilos müssen wieder weg», meint die Stimme der Vernunft. Kurz darauf ist die Lust auf Schokolade nicht mehr zu bremsen und eine ganze Tafel ist im Nu weggeputzt. Hinterher fühlt man sich mies – nicht nur im Magen.

## REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

**H**eisshunger auf Schokolade kennen viele Menschen, besonders Frauen. Dabei spielen wieder einmal die Hormone eine wesentliche Rolle. Aber auch Doppelbelastungen mit Familie und Beruf, Stress oder Erschöpfungszustände. Frauen trösten sich gerne mit Süssem, Männer lieber mit Alkohol.

### Hunger und Heisshunger

Zwischen den beiden gibt es Unterschiede: Normaler Hunger meldet sich immer langsam. Es ist eine eher unangenehme körperliche Empfindung, die uns zwingt, etwas zu essen. Die biologische Funktion dieses Reizes macht Sinn: Wir sollen uns stets mit genügend Nährstoffen und Ener-

gie versorgen. Ausgelöst wird das Hungergefühl durch verschiedene Botenstoffe im Zwischenhirn (Hypothalamus). Heisshunger hingegen gleicht einem Schwächeanfall. Der Körper verlangt sofort und ultimativ nach etwas Bestimmtem – zum Beispiel Süssigkeiten, Glace, Kuchen oder Pizza. Die Lust auf diese Nahrungsmittel ist so gross, dass sie sofort befriedigt werden muss.

### Drei Gründe für Heisshunger

Der körperlich bedingte Heisshunger signalisiert in den meisten Fällen eine akute Unterzuckerung, zum Beispiel nach einer grossen körperlichen Anstrengung oder bei langen Fastenperioden. Hormonell verur-

### Alternativen ausprobieren

Die Lust auf Süssem ist keineswegs verwerflich. Sich verführen lassen von einem frisch gebackenen Kuchen oder sich angesichts der Sortenvielfalt lieber für drei statt nur zwei Glacekugeln zu entscheiden ist ein wunderbarer Ausdruck von Genussfähigkeit. Im Alltag hat der reine Genuss meistens



Abwarten und Tee trinken. Tee ist das Symbol für Geduld: Die Lust auf Süssem vergeht nach ein paar Minuten und kommt nicht so schnell wieder.



Suppe essen. Eine Suppe zwischendurch ist oft besser als etwas Kaltes und Süssem.

sachten Heisshunger gibt es in der Schwangerschaft. Viele Frauen kennen diese Symptome auch in einer bestimmten Phase des monatlichen Menstruationszyklus. Der psychisch hervorgerufene Heisshunger wird nicht durch einen eigentlichen körperlichen Bedarf ausgelöst, sondern häufig durch Stress und negative Gefühle wie Überforderung oder Angst.

#### Werden Sie aktiv

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese gelegentlichen Heisshunger-Attacken auszutricksen. Es gar nicht so weit kommen lassen ist die beste davon. Der erste Schritt zur Besserung ist herauszufinden, wann der Heisshunger auftritt: mittags nach dem turbulenten Familienmittag? Abends, wenn endlich Ruhe einkehrt? Oder wenn das Timing zwischen Familie, Haus, Garten, Hund und Büro ausser Kontrolle gerät? Genug Gründe, sich etwas Gutes zu tun. Das kann ein Stück Schokolade sein, wenn es Ihnen damit nachher wieder besser geht. Verursacht die vertilgte Süssigkeit am Ende aber schlechte statt gute Gefühle, scheint sie nicht die richtige Lösung zu sein. Hier können Sie ansetzen und sich eine Strategie ausdenken, die Ihnen zur nötigen Entspannung verhilft. Dazu ein paar Tipps:

- Gönnen Sie sich regelmässige Mahlzeiten, auch wenn der Terminkalender auf Sturm steht. In Stresssituationen Mahlzeiten aus-

lassen führt meistens in die Hungerfalle. Gerade in hektischen Phasen braucht der Körper Nahrung, damit er in Schwung bleibt. Reicht die Zeit mal nicht zum Kochen, kommen Sie auch mit Obst, rohem Gemüse, Vollkornbrot, Milch, Joghurt und Käse gesund über die Runden.

- Treiben Sie regelmässig Sport. Damit wappnen Sie sich bestens gegen Süsshunger. Die wissenschaftliche Forschung hat nachgewiesen, dass Sport gegen Heisshunger auf Süssigkeiten hilft. Nach einem Training nimmt die Lust auf Süsses ab. Die Veränderung des Geschmacks hängt vermutlich mit den beim Sport ausgeschütteten Glückshormonen zusammen. Nach dem Sport fühlt man sich wohl und der Körper braucht keinen weiteren Kick in Form von Zucker.

- Langeweile hingegen fördert Heisshunger. Bei Leerlauf steigt der Appetit. Hören Sie in solchen Momenten gut in sich hinein: Haben Sie tatsächlich Hunger? Oder möchten Sie etwas ganz anderes: ein paar nette Worte, Spass, Schlaf oder Bewegung?

- Unternehmen Sie etwas gegen den Alltagsstrott. Gehen Sie wieder einmal tanzen oder mit der besten Freundin ins Kino. Entspannungstechniken, Yoga oder eine schöne Massage steigern ebenfalls das Wohlbefinden. Wenn Sie sich gut fühlen, hat der Heisshunger keine Chance.

wenig Platz, der «Gluscht» auf Süsses häufig andere Gründe. Was können Sie essen, um die Lust auf Süsses zu befriedigen und sich gleichzeitig etwas Gutes und Gesundes zu gönnen? Verschiedene Möglichkeiten bieten sich an. Welche davon Ihnen zusagt, probieren Sie am besten aus:



Früchtbrot und Käse geniessen. Das ist eine gesunde und gute Alternative. Etwas Salziges beruhigt und nimmt die Lust auf Süsses.



Latte Macchiato oder Cappuccino trinken. Die Inhaltsstoffe der Milch haben eine beruhigende Wirkung.

## FASTFOOD

### Bettmümpfeli



In vielen Fällen hilft ein Glas Milch, wenn Sie nachts nicht schlafen können. Die Inhaltsstoffe der Milch haben eine beruhigende und damit schlafördernde Wirkung. Tipp: Fügen

Sie der Milch etwas Honig und Safran zu. Beide Zutaten haben eine wohltuende Wirkung auf die Verdauung und den Stoffwechsel.

### Gezielte Infos per Mausclick

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Möchten Sie wissen, wie Butter entsteht? Brauchen Sie Gewissheit über Ihre tägliche Kalziumversorgung? Unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) finden Sie alle Informationen per Mausclick.

### Selber backen lohnt sich



Wenn Sie selber backen und dazu Butter verwenden, haben Sie keine gehärteten Fette und keine ungesunden Transfettsäuren in Ihrem Gebäck. So entstehen gehärtete Fette: Für industrielle Zwecke werden sie aus pflanzlichen Ölen «massgeschneidert zusammengesetzt». Sie sind bei Raumtemperatur fest, besser haltbar und hitzebeständiger. Die Fetthärtung hat zwar für die Herstellung von Backwaren, Fertig- und Halbfertigprodukten Vorteile, vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet, sollten solche Produkte wegen ihrer Fettsammensetzung jedoch nicht regelmässig auf den Tisch kommen.