

Tipps gegen Heisshunger

Stress, Langeweile, tagsüber zu wenig gegessen: Ungezügelter Fressanfälle haben viele Ursachen.

Hast du dir auch schon mal vorgenommen: „Ab jetzt esse ich weniger!“? Eine Woche hältst du tapfer durch, doch dann überfällt dich unbändiger Heisshunger – und das Unheil am Kühlschrank nimmt wieder seinen Lauf... Damit bist du nicht allein! Jeder Zweite hat bereits einen Diätversuch hinter sich, doch etwa 80 Prozent scheitern immer wieder an Hunger- und Fressattacken. Was du dagegen tun kannst:

- 1. Ausreichend schlafen** Du solltest pro Nacht mindestens sieben Stunden tief und fest schlummern – denn Schlafmangel macht hungrig! Bei einem Defizit senkt der Körper das Sättigungshormon Leptin und produziert gleichzeitig mehr appetitanregendes Ghrelin.
- 2. Dreimal satt essen** Studien haben ergeben, dass Menschen, die sich zu den Hauptmahlzeiten richtig satt essen, zwischendurch weniger Heisshunger haben als diejenigen, die das fünf- bis sechsmal tun und nie richtig zufrieden sind. Lass also keine der drei Hauptmahlzeiten ausfallen, und esse so lange, bis du wirklich satt bist.
- 3. Vorfahrt für Ballaststoffe und Eiweiss** Wer insgesamt zu viele Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index verzehrt, wie Weissbrot, Pommes frites, weich gekochte Pasta, Gebäck, muss damit rechnen, dass der Blutzuckerspiegel nach kurzer Zeit wieder abfällt und die Lust auf Süßes steigt. Esse also lieber sättigendes Eiweiss (mageres Fleisch, Fisch, fettarmen Käse, Quark, Eiweissdrinks etc.) und anhaltende Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index (zum Beispiel Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Gemüse und Salat).

5 Heisshunger-Typen und der wahre Grund der Gelüste

1. DER FEISTE

Bock auf Salziges und Fast Food

Ursachen: Du hast eine unbändige Lust auf feistes Essen wie Hamburger und Pommes! Das spricht für einen hohen Salz- und Mineralstoffverlust, ausgelöst etwa durch Sport oder Hitze. Oder du bist in die Fast-Food-Falle getappt: Die meisten Fertiggerichte enthalten den Geschmacksverstärker Glutamat – das den Appetit anregt, sodass man am liebsten gleich wieder zuschlagen möchte. Zudem wird das Belohnungshormon Dopamin ausgeschüttet – es sorgt dafür, dass wir kurzzeitig zufrieden sind. Das Dilemma: Die Fast-Food-Dosis muss immer weiter erhöht werden, um die Esslust zu befriedigen!

Auswege: Wenn du sportlich unterwegs bist oder viel geschwitzt hast, solltest du deinen Salz- und Mineralstoffverlust rechtzeitig ausgleichen, zum Beispiel mit isotonischen Getränken wie Apfelschorle oder Sportgetränke. Gegen eine regelrechte Fast-Food-Sucht hilft ein Heisshunger-Entzugsprogramm: Verzichte eine Woche lang auf Fertigprodukte, und reduziere den Salzgehalt in deinem Essen. So werden deine Geschmacksnerven wieder neutralisiert, und der Appetit auf feistes Fast-Food lässt nach. Auf die Schnelle helfen auch eine Handvoll Mandeln oder Cashewkerne pur.

2. DER NIMMERSATT

Futtern bis alles weg ist!

Ursachen: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Viele haben als Kind gelernt, den Teller leer zu essen – diese Erziehung prägt das Essverhalten anschliessend häufig ein Leben lang. Verstärkt wird dies durch eine Vergangenheit mit vielen Diätphasen – der Körper merkt sich jedes Energiedefizit und sorgt quasi mit dem Auf- und Überessen schon mal für die nächste Hungerperiode vor. Dadurch gerät die Hunger-Sättigungs-Regulation mit der Zeit aus dem Gleichgewicht.

Auswege: Geniessen mit allen Sinnen. Esse stets langsam und konzentriert, damit die Sättigungswahrnehmung eintritt. Richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf die Mahlzeit, sonst registriert dein Körper nicht, dass er bereits genug gegessen hat und satt ist – also schalte den Fernseher zum Essen doch mal ab! Und so trickst du alte Gewohnheiten einfach aus: Lass dich optisch täuschen. Kaufe im Lebensmittelgeschäft gleich kleinere Verpackungen ein. Oder teile grosse Vorratspackungen in viele kleine Portionen auf. Auf diese Weise nimmst du pro Mahlzeit nur einen Bruchteil der Kalorien zu dir, obwohl du schön brav aufgegessen hast. Die mageren Zeiten sind vorbei! Mache dir vor jedem Essen bewusst, dass du alles und immer essen darfst – so signalisierst du dem Körper, dass er sich nicht in einer Mangelsituation befindet und es auch morgen noch genug Nahrung geben wird.

3. DER FUTTERNEIDER

Kann keine Leckereien sehen, ohne sie sofort haben zu müssen

Ursache: Beim Futterneider können die familiären Prägungen ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Wer etwa in einer grossen Familie aufgewachsen ist, muss sich bestimmt das ein oder andere Mal um den Nachtschüssel prügeln. Oder der Vater hat immer die grösste Portion bekommen und die Jüngsten eben die kleinsten. Dadurch kann bereits früh das Gefühl erzeugt worden sein, beim Essen immer zu kurz zu kommen. Wenn dann mal was Leckeres da ist, muss man es auch schleunigst einhamstern, bevor es ein anderer bekommt. Solche Überreaktionen können aber auch durch häufige Verbote ausgelöst werden. Wenn du jeden Tag an einem Eisstand vorbeiläufst und dir jedes Mal die Kugel verbietest, ist es nur eine Frage der Zeit, bis du doppelt oder dreifach zuschlägst.

Auswege: Mache dir immer wieder bewusst: Du darfst alles und immer! Nimm dir zum Beispiel mal vor, jeden Tag drei Kugel Eis zu essen – du wirst bald die Lust daran verlieren. Lagere Naschereien nicht in Sichtnähe, und mache dir so das Essen nicht so leicht. Bunkere etwa die Schokolade im Keller, damit du dich für die süsse Sünde erst bewegen musst – die Erfahrung zeigt, dass man so erst gar nicht in Versuchung kommt oder zu bequem zum Naschen ist. Dein Figur-Vorteil: Die Tafel Schokolade bleibt im Keller liegen, und du hast 500 Kalorien gespart.

4. DER NACHMITTAGS-NASCHER

Heiss auf Süsses im Job

Ursachen: Wenn dich am Nachmittag der kleine Süsshunger überfällt, dann hast du deine Mahlzeiten nicht richtig geplant. Hast du nämlich morgens und mittags insgesamt zu wenig Kalorien oder auch die falschen Kohlenhydrate gegessen, rauscht früher oder später der Blutzuckerspiegel in den Keller – dein Körper will dann vor allem eins: schnelle Energie in Form von Zucker! Hinzu kommt das Thema Stress – wer im Job unter Strom steht, schüttet das Hormon Cortisol aus, welches zusätzlich die Lust auf Süsses schürt und den Fettabbau blockiert.

Auswege: Starte mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag, und verzichte auf keinen Fall auf dein Mittagessen. Plane feste Essenszeiten ein. Optimal sind Gerichte mit viel Eiweiss und komplexen Kohlenhydraten (z.B. Fisch, Geflügel oder Fleisch mit Vollkornpasta und Salat). Richte den Fokus voll aufs Essen, meide Ablenkung. Kaue gründlich, und lass dir Zeit. Vermeide einfache Kohlenhydrate, etwa Süssigkeiten – die führen nämlich direkt in die Heisshungerfalle.

Wenn du nachts deinen Kühlschrank plünderst

Ursachen: Wer sich tagsüber das Essen verbietet oder generell zu wenig isst, gerät bis zum Abend in ein grosses Energiedefizit. Dein Körper möchte den Mangel ausgleichen und reagiert mit Heisshunger. Nach den Anstrengungen am Tag fehlt aber meist die Kraft, dem inneren Schweinehund standzuhalten, und der Gang zum Kühlschrank ist vorprogrammiert.

Auswege: Esse dich tagsüber regelmässig satt! Aber Vorsicht: Der Blutzucker fällt nachts tiefer, wenn du am späten Nachmittag zu viele Kohlenhydrate (Pasta, Backwaren, süsse Desserts etc.) verzehrst. Abends ideal: reichlich Gemüse oder Salat mit Eiweiss (z.B. gebratene Putenbrust). Und komme am Abend zur Ruhe, etwa mit einer Tasse beruhigendem Tee oder leichter Bewegung. Denn Stress erhöht wieder den Cortisolspiegel, das macht Appetit und stört den Schlaf.

Quelle: FIT FOR FUN, Heft 08/10