

Schluss mit *Heißhunger!*



Fotos: Getty Images, iStockphoto, SPAR

Mit dem Arbeits- und Alltagsstress stellt sich auch immer wieder das Gefühl ein, unbedingt und sofort etwas Süßes oder Fettiges essen zu müssen. Die Ernährungs-Experten Maria Anna Benedikt und Raimund Weitgasser verraten, wie Sie dem Heißhunger ein Schnippchen schlagen.

Wenn der ausgedehnte Sommerurlaub zu Ende geht und der Alltag wieder Einzug hält, kehren auch Hektik und Stress zurück ins Leben. Sei es mit Haushaltsmanagement und Kindern, sei es mit Terminen und Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Während man sich im Urlaub genüsslich und köstlich ernährte, hetzt man jetzt wieder öfter - mangels Zeit und Muße - von einem meist kalorienreichen und nicht besonders gesunden Snack zum nächsten. „Diese Form der Ernährung tut dem Körper nicht gut, schlägt sich auf der Waage in zusätzlichem Gewicht nieder und bringt auch keine Befriedigung fürs Gemüt“, erläutert Maria Anna Benedikt, Diätologin am Salzburger Landeskrankenhaus. Und, warnt die Ernährungsexpertin: „Unregelmäßige, schnelle Mahlzeiten begünstigen außerdem Heißhungerattacken.“ Raimund Weitgasser, Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Diakonissen-Krankenhaus in Salzburg, erklärt das Phänomen: „Dieser plötzlich

einsetzende extreme Drang nach Nahrungsaufnahme zielt in der Regel auf Süßes oder sehr fettthaltige Nahrungsmittel ab. Die Ursachen für Heißhunger sind vielfältig, nicht immer stecken echter körperlicher Hunger oder ein Nährstoffmangel dahinter. Oft sind es auch psychische Ursachen, die dieses nahezu unstillbare Hungergefühl erwecken.“ Wie das Gefühl von Hunger oder Sättigung entsteht, ist ein sehr komplizierter Prozess, dennoch gibt es ein paar einfache Regeln und kleine Tricks, wie man Heißhungerattacken vermeiden kann.

TIPP 1:

Essen Sie regelmäßig
Man kann es nicht oft genug sagen: Das beste Rezept für eine ausgewogene Ernährung ist regelmäßiges Essen. Das hält den Blutzuckerspiegel konstant und verhindert dadurch das Auftreten von Heißhungerattacken. „Drei fixe Mahlzeiten am Tag plus zwei kleinere leichte Zwischenmahlzeiten wären ideal“, sagt Primar Weitgasser. Studien haben ergeben, dass Menschen, die sich zu den Hauptmahlzeiten richtig satt essen, deutlich weniger Heißhungerattacken haben als solche, die über den Tag verteilt unregelmäßig aber häufig snacken

und nie richtig zufrieden sind. Wer eine oder zwei Mahlzeiten gänzlich auslässt, läuft Gefahr, nachmittags oder abends weit über den eigentlichen Hunger hinaus zu essen. Wer kann es dem Körper verübeln, dass er sich ausgehungert fühlt und sich daher mehr holen will als er braucht, sich eine „Notration“ anlegt? Nun scheint aber gerade regelmäßiges Essen im Stress und in der Hektik des Berufslebens oft nicht möglich zu sein. Wer von einem Termin zum nächsten eilt und ständig unter Zeitdruck steht, wird sich vielleicht nicht erlauben, sich Zeit für eine gute Mahlzeit zu nehmen. „Das ist eindeutig falsches Zeitmanagement“, mahnt Diätologin Benedikt und rät zu einer „Verabredung mit dem eigenen Wohlbefinden“: „Tragen Sie sich fixe Termine für das Essen im Kalender ein!“ Ganz besondere Bedeutung kommt dabei dem Frühstück zu. Benedikt empfiehlt: „Achten sie darauf, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot oder frisches Obst zu sich zu nehmen. Diese erzeugen ein anhaltendes Sättigungsgefühl und halten den Blutzuckerspiegel länger konstant.“



TIPP 2:
Eiweißprodukte machen satt

Gleich vorweg: Es gibt keine schlechten oder ungesunden Lebensmittel. Es gibt nur solche, die man seltener oder häufiger essen sollte, um sich gesund zu ernähren. Und es gibt welche, die sich als sehr wirksam gegen Heißhungerattacken zeigen. „Bei jeder Mahlzeit sollte ein Lebensmittel dabei sein, das Eiweiß enthält“, sagt Benedikt und weist auf die besonderen Eigenschaften des Proteins hin: „Eiweißreiche

Mahlzeiten wie mageres Fleisch mit Gemüse werden langsamer verdaut und machen damit besser und anhaltender satt als kohlenhydratreiches Essen. Außerdem kommen gewisse Sättigungshormone erst durch Eiweiß zum Einsatz, denn vor allem eiweißreiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch und Fisch enthalten die Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin, die an der Bildung der sattmachenden Hirnbotenstoffe Serotonin und Dopamin beteiligt sind.“

TIPP 3:
Vermeiden Sie zu viel Zucker

Kohlenhydratreiche Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index wie etwa Zucker oder Weißmehl werden zwar vom Körper rasch aufgenommen und können sogar die Leistung punktuell steigern, doch sie sorgen nur für eine kurze Sättigung. „Solche Lebensmittel verursachen eine hungertreibende Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels“, warnt Benedikt. Denn: Der Blutzuckerspiegel steigt rasch an, der Körper schüttet viel Insulin aus, das aber lässt den Blutzucker ebenso rasch wieder fallen. Eine Heißhungerattacke ist die unweigerliche Folge. „Völlig verkehrt wäre es jetzt, zu einem Schokoriegel oder einem kalorienreichen Hamburger zu greifen“, merkt Diabetes-Experte Weitgasser an und schlägt stattdessen einen gesünderen Energieschub für zwischendurch vor: „Ein Stück Obst, eine Handvoll Nüsse, Gemüse-Chips, ein Stück Vollkornbrot oder eine klare Suppe – das sind alles gute Snacks, auf die man seinen Appetit auch trainieren kann.“

TIPP 4:
Essen Sie bewusst und mit Genuss

Wer kennt das nicht: Man sitzt am Schreibtisch bei der Arbeit und so ganz nebenbei verschwindet Bissen für Bissen eine Wurststummel oder ein Stück Kuchen? Der Magen mag dadurch voll werden, doch ein

Gefühl des Genusses und der Befriedigung stellt sich nicht ein. Da Hunger aber nicht nur ein körperliches sondern auch ein psychisches Phänomen ist, besteht auch hier die Gefahr einer Heißhungerattacke. „Es ist sehr wichtig, neben einer Mahlzeit nichts anderes zu tun als sich auf das Essen zu konzentrieren. Man sollte nicht fernsehen, nicht lesen oder telefonieren. Genießen Sie ganz bewusst!“, hebt Ernährungsexpertin Benedikt die Wichtigkeit des Genusses beim Essen hervor. Im Idealfall fängt dieser Genuss schon beim Einkauf von frischen, appetitlichen Lebensmitteln an und setzt sich beim Spaß an kreativen Kochen fort. Doch auch wer dazu selten Zeit hat, kann seine Lust am Essen deutlich erhöhen, indem er sich diesem aufmerksamer widmet. „Betrachten Sie die Gerichte mit allen Sinnen: Wie sehen die Speisen aus? Wie riechen Sie? Welche Geschmackskomponenten sind erkennbar?“ meint Benedikt, und Weitgasser setzt nach: „Wir müssen wieder schmecken lernen. Die meisten Menschen leiden heute an einer Art Geschmacksverwirrung. Wir sind auf süß trainiert und kennen nur mehr vermischte Geschmäcker.“ Er rät dazu, „einzelne Lebensmittel zu essen und deren Eigengeschmack bewusst wahrzunehmen“. So kann etwa ein simpler grüner Paprika mit seiner knackigen Konsistenz beim Kauen, dem erfrischenden Geruch und



»Heißhungerattacken zielen häufig auf Süßes oder fetthaltige Nahrungsmittel ab, da sie als kurzfristige Energie sofort zur Verfügung stehen.«

dem sehr speziellen Geschmack zu einem echten und befriedigendem Ess-Erlebnis werden.

TIPP 5:
Erfüllen Sie sich ihre wahren Bedürfnisse

Psychologen sind sich einig: Hinter einer Heißhungerattacke versteckt sich oft auch ein anderes unerfülltes Bedürfnis, ein innerer Konflikt oder Stress. Denn das Essen ist eine äußerst leicht und jederzeit zugängliche Möglichkeit, intensive Erlebnisse zu genießen – ein scheinbar ideales Ventil für Genuss und Lebensfreude. Aber auch hier bringt Essen keine dauerhafte Befriedigung, denn das Essen wird zum Ersatz, das eigentliche Bedürfnis wird nicht erfüllt und sich daher bald wieder melden. Deshalb ist es wichtig, Bedürfnisse konkret zu formulieren. So entkoppelt man den Wunsch nach Essen von anderen Sehnsüchten, die darunter liegen. Kommt also die nächste Heißhungerattacke fragen Sie sich, in welchen Situationen diese auf

treten: Wollen Sie vielleicht übergroßen Leistungsdruck vermindern? Wollen Sie sich vielleicht über etwas hinwegrösten?

TIPP 6:
Schlafen Sie ausreichend

Es mag seltsam klingen, doch wer zu wenig schläft, isst mehr. Forschungen der Universität Kalifornien belegen, dass weniger Schlaf die Hormonproduktion und den Stoffwechsel auf den Kopf stellen. Dutzende Verdauungsenzyme und Botenstoffe schwellen im Takt der biologischen Uhr an und ab. Ihre Aktivität pendelt in einem 24-Stunden-Rhythmus. Gönnen Sie sich in der Nacht nicht ausreichend Bettruhe, so kippt dieses Gleichgewicht. Bei Testpersonen, die nur vier Stunden pro Nacht geschlafen haben, haben die Zellen kleinere Mengen des Appetitzüglers Leptin und weniger Insulin ausgeschüttet, dafür wurde im Laufe des Tages mehr vom appetitanregenden Hungerhormon Ghrelin freigesetzt. Die →

ERNÄHRUNGSTIPP

Ob auf das frische Brot oder zum Verfeinern von selbst gemachten Soßen – das vegetarische SPAR Veggie Hummus-Trio in den Sorten Natur, Curry und Koriander-Limette sowie der SPAR Veggie Vegetarische Bio-Aufstrich Hummus sind rein pflanzlich, cholesterinfrei und überzeugen mit hochwertigen Zutaten.



»Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index verursachen eine hunger-treibende Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels.«

Folge: Die übernächtigen Probanden fühlten sich ständig hungrig. Zugleich wurden mehr Nährstoffe aus dem Essen als Reserve gebunkert. Sieben Stunden etwa sollte man dem Körper an nächtlicher durchgehender Regenerationszeit gönnen. Gelingt das nicht, schütet der Körper appetitanregende Hormone aus, um den Energiemangel, der durch zu wenig Schlaf verursacht wurde, mit der

Aufnahme von Kalorien in Form von Nahrung zu kompensieren.

TIPP 7:

Trinken Sie sich satt

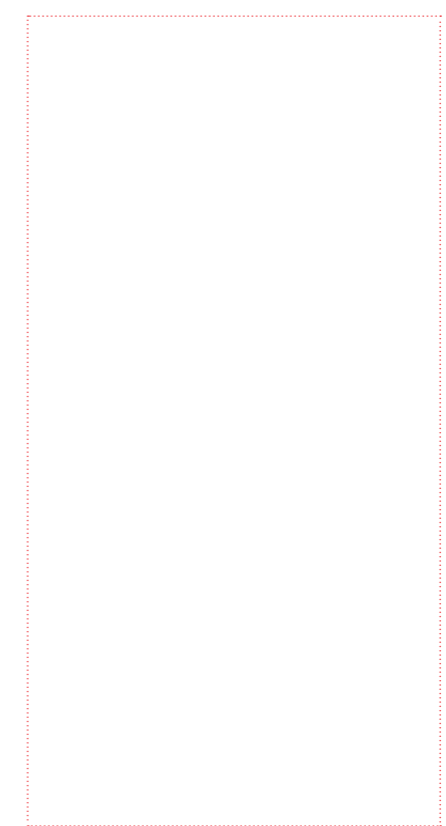
Oft entstehen Heißhungerattacken aber auch aus einem anderen einfachen körperlichen Bedürfnis – nämlich aus Durst! Viele Menschen trinken im Laufe des Tages zu wenig. Deshalb ist es gut möglich, dass das, was vermeintlich als

Hunger wahrgenommen wird, in Wahrheit Durst ist. „Mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit sollte man am Tag zu sich nehmen. Am besten Leitungswasser, Mineralwasser oder ungezuckerten Tee, jede Stunde einen Viertelliter“, rät Benedikt. Zuckerhaltige Limonaden oder Säfte eignen sich nicht so gut, da diese einerseits viele Kalorien haben, und andererseits – durch den Zucker – die heißhungerfördernde Blutzucker-Achterbahn im Körper in Gang bringen. Um auf das Trinken nicht zu vergessen rät Benedikt, sich gleich morgens einen Krug mit Wasser auf dem Schreibtisch oder zu Hause auf dem Esstisch bereitzustellen. Damit schlägt man zwei Fliegen auf einen Streich: Man trinkt regelmäßig und hat gleichzeitig eine gute Kontrolle über die Menge.

Fotos: Getty Images, iStockphoto, SPAR



ERNÄHRUNGSTIPP



Kleine Nothelfer gegen den Heißhunger

- * Greifen Sie zu Zahnbürste oder Mundwasser, wenn der Heißhunger kommt. Der frische, minzige Geschmack neutralisiert die Lust auf Süßes.
- * Kauen Sie Kaugummi! Das dämpft das Hungergefühl, wie Studien der Universität Liverpool erwiesen haben. Und wer zu fruchtig-süßen und dennoch zuckerfreien greift, hat auch ein Naschvergnügen ohne Kalorien.
- * Lenken Sie sich ab! Heißhungerattacken dauern längstens 15 Minuten. In der Zeit kann man anderes tun als essen!
- * Werden Sie Ayurveda-Fan, wenn die Lust auf Ungesundes kommt. Ein Glas warmes Wasser in kleinen Schlucken getrunken füllt nicht nur den Magen sondern soll den Körper auch von Giftstoffen reinigen.
- * Drücken Sie drauf! Und zwar 15 bis 20 Sekunden lang mit dem Zeigefinger auf die Stelle zwischen

Nasenspitze und Oberlippe. Die Stimulierung dieses Akupressurpunktes wirkt direkt auf das Appetitzentrum im Gehirn und dämpft das Hungergefühl.

* Denken Sie an Essen – allerdings in Schwarzweiß. Ohne Farbe ist jeder heißersehnte Appetithappen gleich halb so attraktiv. Um Ihr Vorstellungsvermögen zu unterstützen können Sie auch Schwarzweiß-Fotos ihrer Lieblings Speisen auf die Kühlschrankschranktür kleben.

* Tragen Sie ein Foto aus schlankeren Zeiten bei sich. Ein Blick darauf dämpft sicher jeden Heißhunger.

* Machen Sie Fingeryoga! Drücken Sie für fünf Minuten die Daumen auf das zweite Mittelfingerglied. Diese Übung soll die Magen- und Milzenergie ins Gleichgewicht bringen und der Bauchspeicheldrüse bei der Zuckerverdauung helfen. Außerdem bremsen sie damit für den Augenblick Stress aus und sorgen für Entspannung.

LEXIKON

Hunger

Diätologin Maria Anna Benedikt und Internist Raimund Weitgasser erklären die wichtigsten Begriffe zum Phänomen Hunger und Heißhunger.



Hunger ist lebenswichtig. Seine biologische Funktion sichert die ausreichende Versorgung des Organismus mit Nährstoffen und Energie und damit unser Überleben. Hunger entsteht nach länger andauernden Belastungen oder wenn nach langen Essenspausen die Energiespeicher Ihres Körpers "aufgebraucht" sind. Hunger wird durch zwei Mechanismen kontrolliert: Zum einen wird er durch einen hormonellen Prozess ausgelöst, zum anderen gibt es den hedonistischen Aspekt, das Lustessen, das durch visuelle oder Geruchsreize ausgelöst wird.

AUSLÖSER FÜR HUNGER

Zwei Hormone spielen bei Hunger und Hungerattacken eine besonders wichtige Rolle: Ghrelin und Leptin. Ghrelin wird vom Magen freigesetzt und kann den Hunger verstärken, den Stoffwechsel verlangsamen und das Fettverbrennungsvermögen des Körpers einschränken. Es ist dafür verantwortlich, ein konstantes Körpergewicht und die Energieversorgung aufrecht zu erhalten. Leptin wird von den im Körper gespeicherten Fettzellen produziert. Je weniger Leptin im Blut vorhanden ist, desto häufiger treten starke Hungergefühle auf. Da bei Diäten die Leptinkonzentration generell deutlich sinkt, kommt es gerade dabei gehäuft zu Heißhungerattacken.

SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Das Sättigungsgefühl wird hauptsächlich von Chemorezeptoren in Darm und Leber produziert. Internist

Raimund Weitgasser: „Diese senden ans Gehirn die Botschaft, dass Hunger nicht mehr notwendig sei. Allerdings haben diese Hormonbotschaften einen natürlichen Rhythmus und nach fünf Stunden kommt automatisch die Meldung: Jetzt könnte bitte wieder Nahrung kommen.“ Dieselben Chemorezeptoren kontrollieren aber auch den Nährstoffgehalt der aufgenommenen Nahrung. Ein zu geringer Nährstoffanteil einer Mahlzeit löst erneute Hungergefühle aus, sobald im Hypothalamus dieses Defizit registriert wurde.

APPETIT

Vom echten Hunger zu unterscheiden ist der Appetit, der kein körperliches, sondern ein psychisches Phänomen ist und auch trotz vorliegender Sättigung auftreten kann. Appetit lässt sich von äußeren, sinnlichen Einflüssen leiten. Im Gegensatz zum Hunger ist er meist zielgerichtet, ein Verlangen nach ganz bestimmten Lebensmitteln, das etwa durch den Geruch oder Anblick eines Lebensmittels ausgelöst wird.

HEISSHUNGER

Unter Heißhunger versteht man einen plötzlich einsetzenden extremen Drang nach Nahrungsaufnahme. „Häufig zielt dieses Verlangen auf Süßes oder sehr fetthaltige Nahrungsmittel, da diese vom Körper schnell umgesetzt werden und als kurzfristige Energie sofort zur Verfügung stehen“, so Weitgasser. Mediziner unterscheiden dabei zwischen körperlich und

psychisch bedingtem Heißhunger.

KÖRPERLICHER BEDINGTER HEISSHUNGER

Körperlich bedingter Heißhunger kann als Signal für eine Unterzuckerung auftreten, die nicht nur bei Diabetikern vorkommen kann. Diese Art des Heißhungers wird durch den Verzehr von schnell resorbierbaren Kohlenhydraten wie Einfachzucker und Weißmehl begünstigt. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit sehr rasch ansteigen, aber ebenso rasch wieder absinken. Eine Heißhungerattacke ist häufig die Folge. Es gibt auch hormonell bedingte Heißhungeranfälle bei Frauen in der Schwangerschaft oder auch bei vielen Frauen in der zweiten Hälfte ihres monatlichen Zyklus. Psychisch bedingter Heißhunger Psychisch bedingter Heißhunger wird nicht durch einen körperlichen Bedarf, sondern häufig durch Stress und negative Emotionen ausgelöst, wobei die Essgelüste zu einer Gewohnheit werden. Essen wird dabei als Trost und Belohnung empfunden. Essen verursacht eine verstärkte Serotoninausschüttung durch den Hypothalamus. Und das „Glückshormon“ Serotonin gilt als stimmungsaufhellend. „Hinzu kommt, dass wir kaum mehr unterscheiden können zwischen Hunger und Gusto, da wir im Alltag auch ständig mit Essen konfrontiert sind. Und wer keinem Appetithappen widerstehen kann, sollte einfach mal schauen, wo seine wahren Bedürfnisse sind“, sagt Benedikt.