



HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINEM GESUNDHEITSTAG!

Impulsvortrag: Thema Ernährung
Heißhunger ade: Den Blutzucker im Blick





Zu meiner Person

- **Ökotrophologe**
 - Studium der an der Justus-Liebig-Universität Giessen
- **Tätigkeit bei widecare**
 - Gesundheitsmanager bei widecare seit 2023
 - Coach im Ernährungs- und Onkologie-Programm
- **Schwerpunkte in der Ernährungsberatung**
 - Individuelle und dauerhafte Gewichtsreduktion
 - Allgemeine ausgewogene Ernährung
 - Antientzündliche Ernährung
 - Sporternährung
 - Ernährung bei onkologischen Erkrankungen



Johannes Wolferstätter



Was Sie heute erwartet

- Was ist denn überhaupt „Zucker“?
- Was bedeutet Heißhunger und wo kommt er her?
- Was können wir gegen Heißhunger und generell für langfristige Sättigung tun?



Kohlenhydrate

Definition

- Kohlenhydrate = Zucker

Arten von Kohlenhydraten

- Einfachzucker: z.B. Glukose, Fruktose, Galaktose
- Zweifachzucker: z.B. Saccharose, Laktose, Maltose
- Mehrfachzucker: z.B. Stärke, Glykogen, Zellulose





Hinweis:

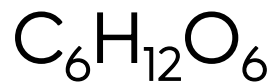
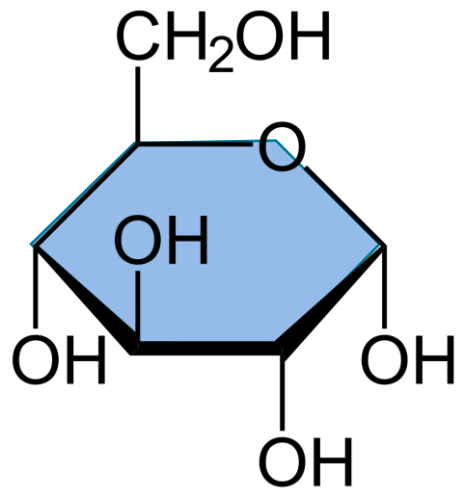
Solltest du beim Live-Vortrag gewesen sein, sind die nachfolgenden Folien (6-9) für dich sicherlich verständlich.

Falls du den Vortrag nicht gehört hast, lies bitte ab Seite 10 weiter!

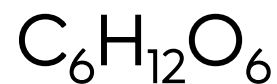
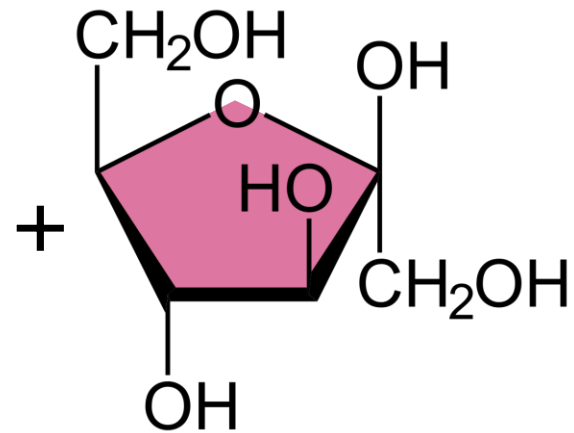


Kohlenhydrate

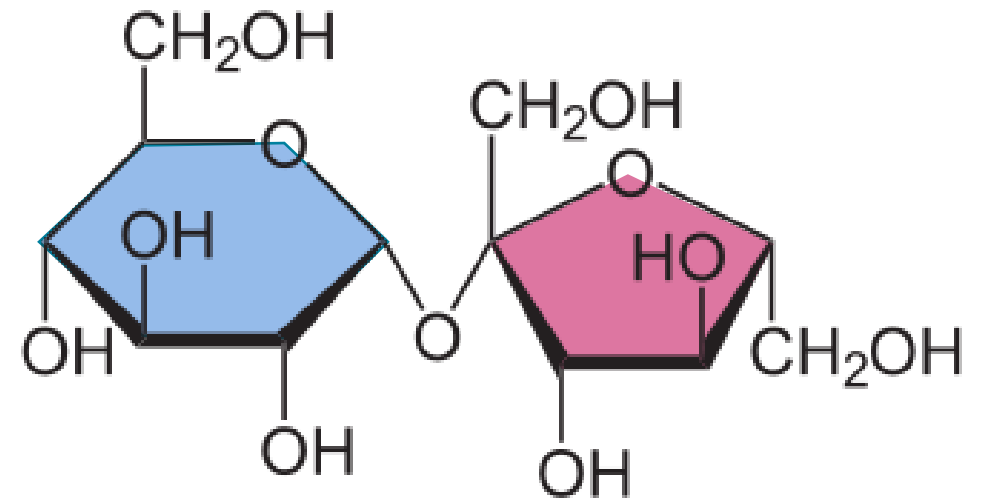
Glukose
(Traubenzucker)



Fruktose
(Fruchtzucker)



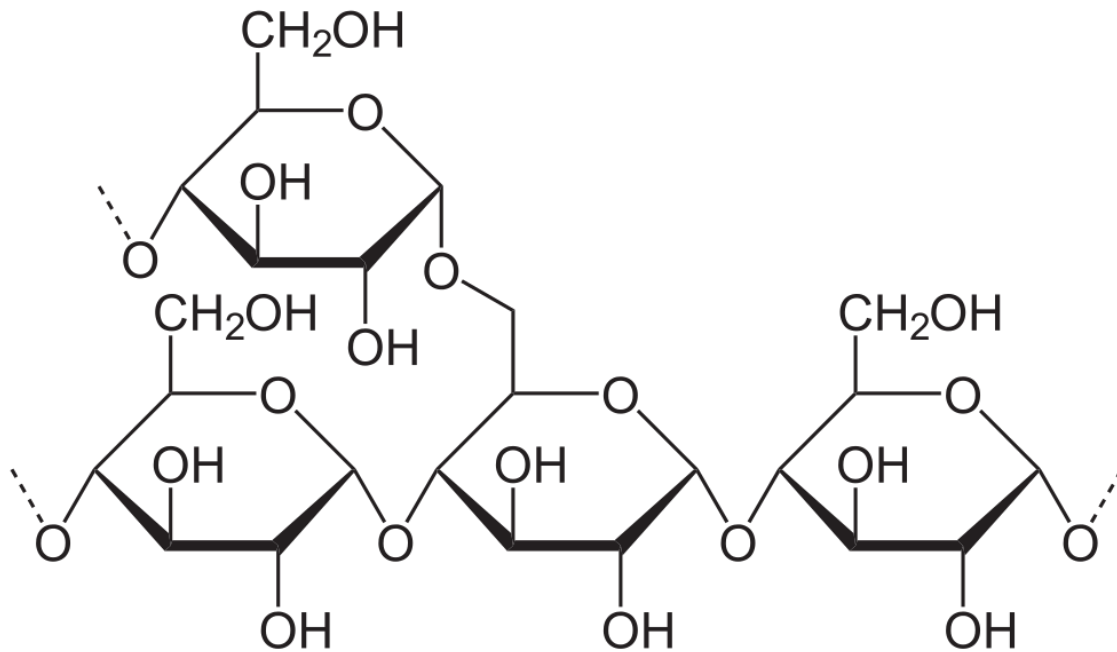
Saccharose
(Haushaltszucker)



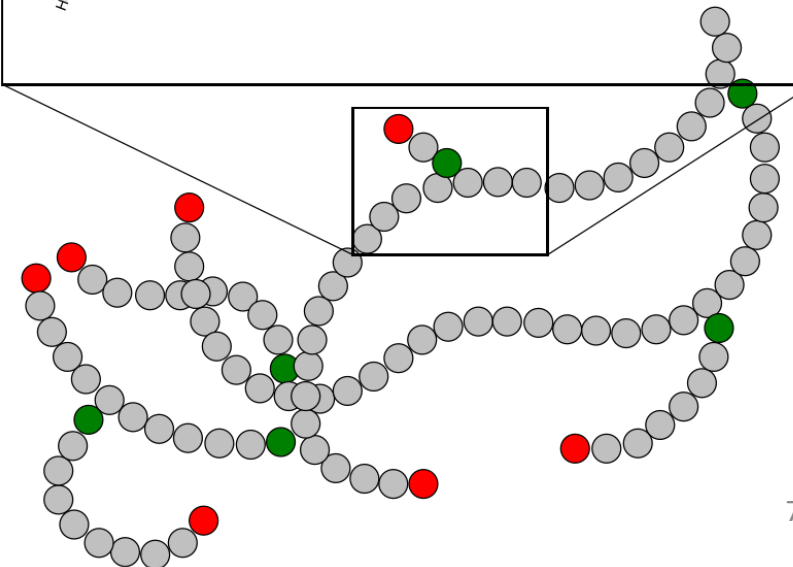
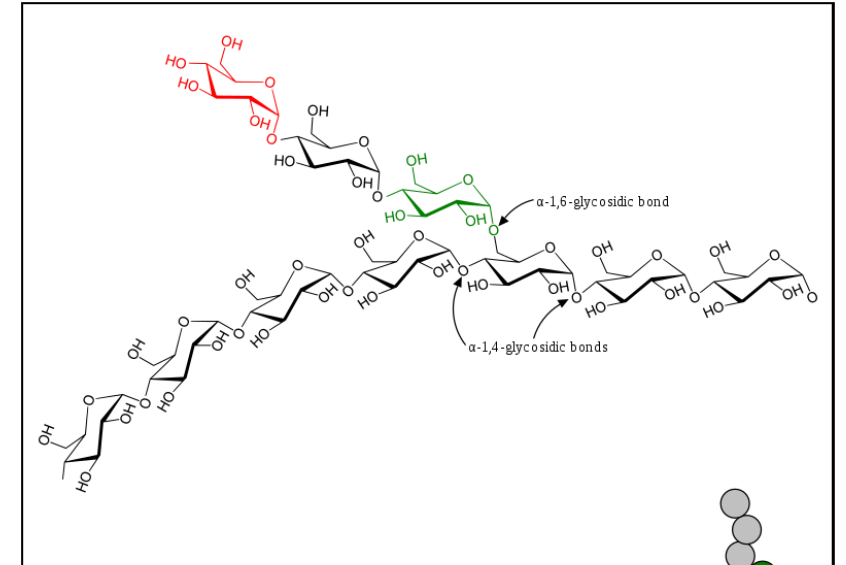


Mehrfachzucker

Stärke

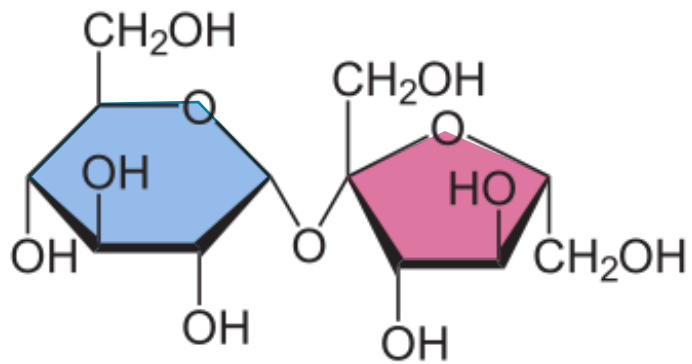


Glykogen

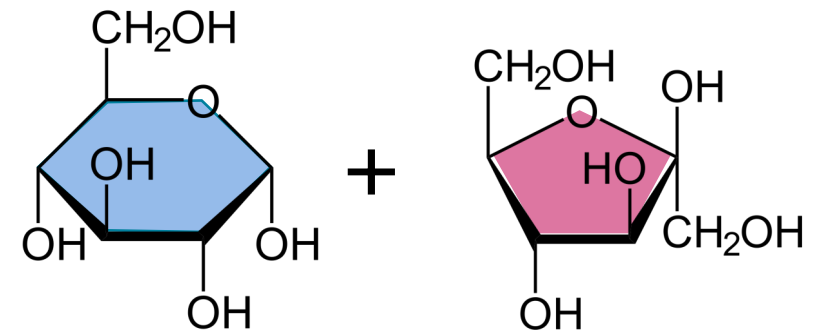




Kohlenhydrate



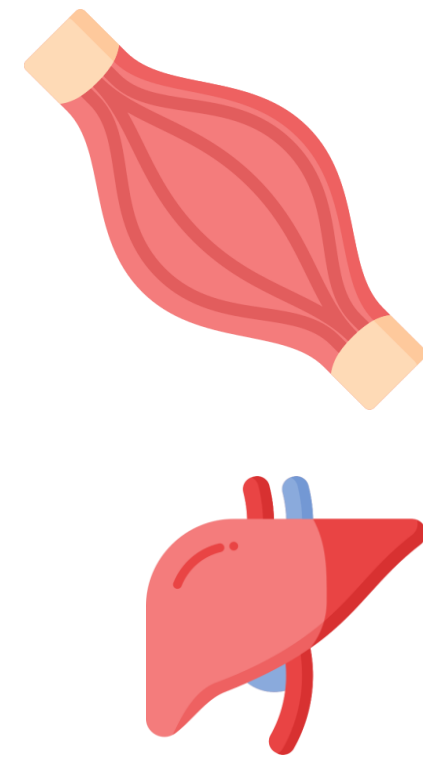
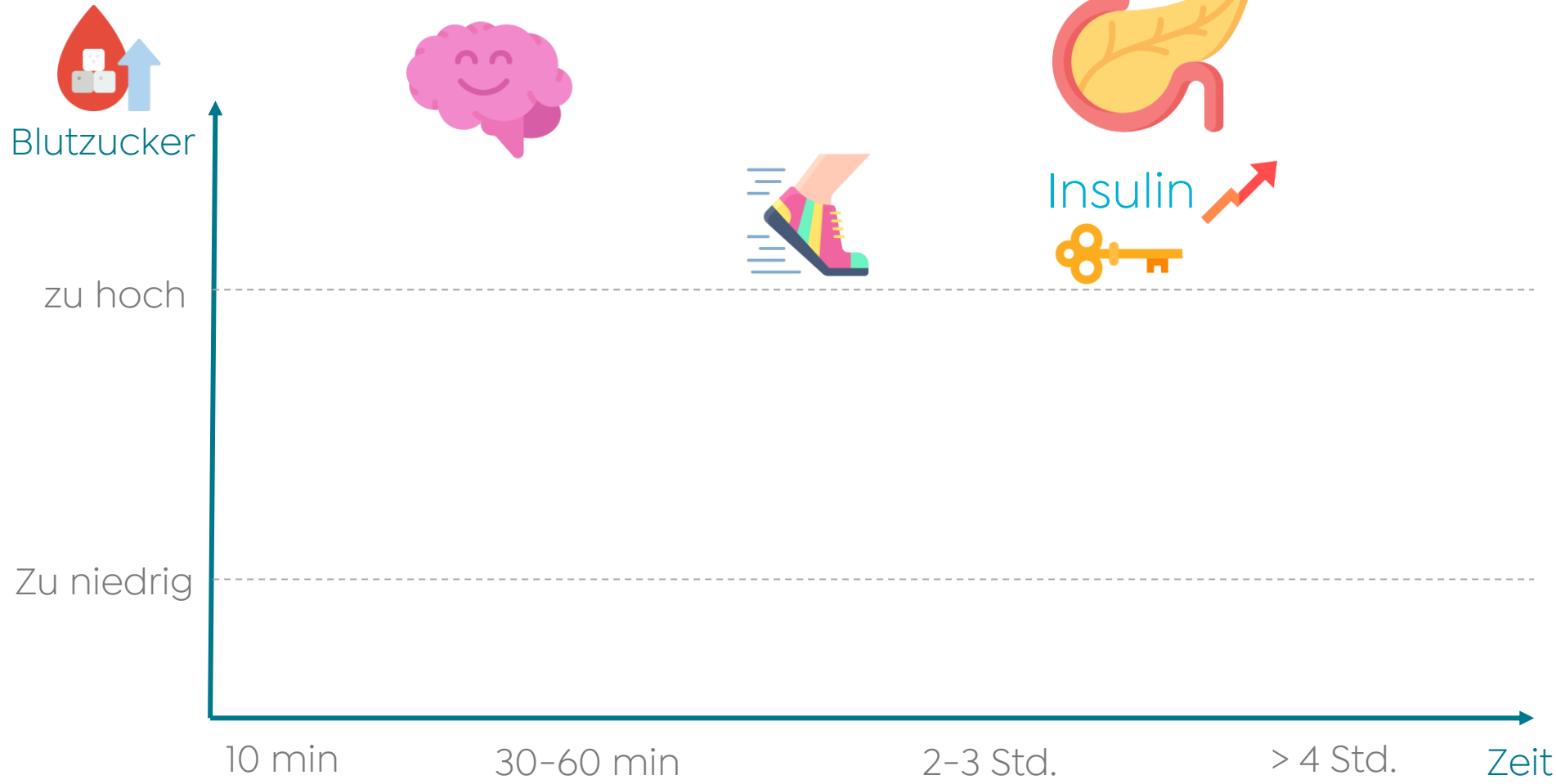
1:1 Verhältnis



Unterschiedliche Verhältnisse



Blutzuckerspiegel



Exkurs: Proteine wirken nicht nur Blutzuckerstabilisierend

Proteine wirken sich positiv auf bestimmte Hormone aus

- Leptin („Sättigungshormon“) 
- Ghrelin („Hungerhormon“) 

Proteine verbrennen mehr Kalorien als andere Nährstoffe

- Kohlenhydrate -> 4-10%
- Fette -> 2-4%
- Proteine -> 14-20%





Fazit

Was ist Schuld am Heißhunger?

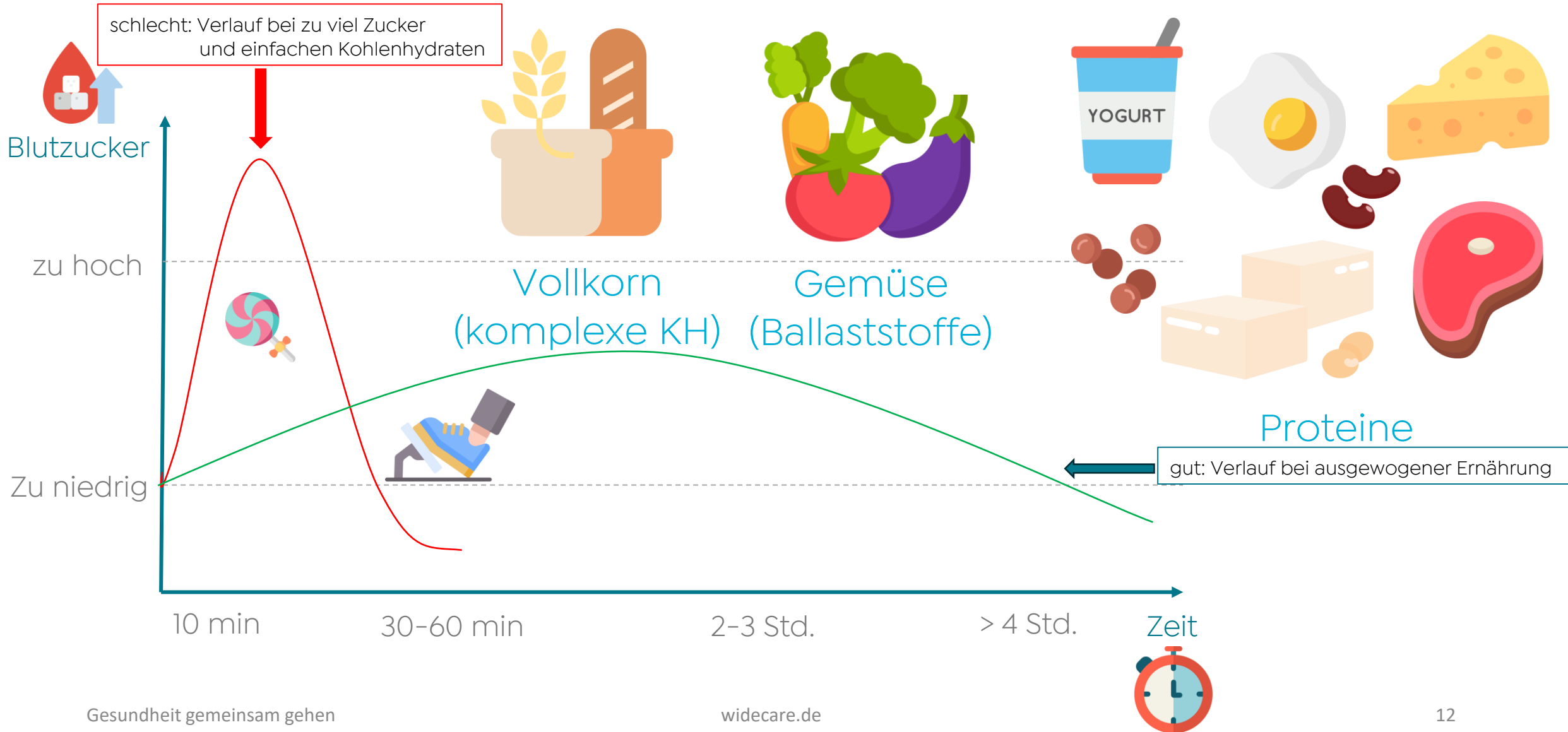
- Blutzuckerspitzen durch:
 - Isolierte Kohlenhydratquellen
 - „unausgewogene“ Mahlzeiten

Wie verhindern wir das?

- „ausgewogene“ Mahlzeiten bestehend aus:
 - Vollkorn-Kohlenhydraten, pflanzlichen Ballaststoffen und einer Proteinquelle
- Zuckerreiche Snacks nur als Dessert



Blutzuckerspiegel



Was tun bei Heißhunger?

Das Hungergefühl ist ein Signal des Körpers, welches den Bedarf an Nährstoffen signalisiert. Dieser Prozess kann zum Beispiel durch den Insulinspiegel beeinflusst werden. Werden zuckerhaltige Lebensmittel verzehrt, steigt der Blutzuckerspiegel rasant an, fällt danach jedoch ebenso schnell wieder ab. Dies kann ein starkes Hungergefühl erzeugen.

Besonders betroffen sind Menschen mit Diabetes oder Adipositas. Auch psychische Faktoren wie Stress, Langeweile, Frust oder Freude können Essensgelüste begünstigen. Ungünstig ist es, wenn diese „Fressattacken“ zur Gewohnheit werden.

Ein erhöhtes Gefahrenpotential stellen hier Diäten dar. Hier wechseln sich Fastenphasen mit Heißhungeranfällen ab. Um diese Attacken zu umgehen, gibt es einige Tricks. Diese werden in den folgenden Abschnitten erläutert.





Was tun bei Heißhunger?

Akuten Heißhunger bekämpfen

Folgt die Heißhungerattacke auf eine längere Nahrungspause, solltest du dem Gefühl nachgeben und etwas zu dir nehmen. Zucker- oder fetthaltige Speisen sollten jedoch nach Möglichkeit vermieden werden. Besser sind ballaststoff- oder proteinreiche Lebensmittel. Diese Lebensmittelgruppen sättigen länger und beugen so Heißhunger vor. Allgemein ist es wichtig, sich auf das Essen zu konzentrieren. Vermeide jegliche Ablenkung (Fernsehen, Lesen, Handy, etc.). Dies verleitet dazu, viel und zu schnell zu essen. Kaue stattdessen gründlich und esse langsam.

Voller Magen, weniger Appetit

Ein voller Magen lässt das Hungergefühl nicht so stark wirken. Oft hilft es, ein Glas Wasser zu trinken. Achte darauf, regelmäßig und ausreichend zu trinken (täglich 1,5-2 Liter). Um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken, eignet sich am besten Wasser. Wem es schwer fällt Wasser pur zu trinken, kann es durch Früchte oder Kräuter wie z. B. Pfefferminz verfeinern.

Verzicht schürt Heißhunger

Jedes Verbot steigert das Verlangen noch mehr. Deshalb KEINE VERBOTE, sondern Genießen in Maßen und nicht in Massen. Verlangen auf Süßes kann alternativ auch durch Obst gestillt werden. Heißhunger auf Herzhaftes lässt sich mit Gemüsesticks oder Gemüsebrühe stillen. Ein weiterer Trick ist das Lebensmittel, nach dem einem gelüftet erst gar nicht im Haus zu haben oder an schwer zugänglichen Stellen aufzubewahren.



Was tun bei Heißhunger?

Ablenkung hilft

Heißhungerattacken dauern in der Regel nur etwa eine Viertelstunde. Eine weitere Möglichkeit zum Umgang damit kann daher sein, sich abzulenken, zum Beispiel durch Lesen oder Spaziergehen. Wartet man diese erste Periode ab, ist der Hunger meist weg oder lässt sich leichter stillen. Hier gilt es wieder, auf eine ballaststoff- oder proteinreiche Nahrung zu achten. Zähne putzen oder Kaugummikauen kann helfen die Zeitspanne zu überbrücken. Zuckerfreie Sorten mit Pfefferminzgeschmack werden dafür in der Regel empfohlen.

Die richtige Ernährung beugt vor

Heißhunger lässt sich in den meisten Fällen vermeiden. Wichtig hierbei sind geregelte und regelmäßige Mahlzeiten. Dies führt zu einem konstanten Niveau des Insulinspiegels und der Heißhunger bleibt aus. Vor allem ballaststoffreiche Mahlzeiten sättigen lange und haben zudem noch einige positive Effekte. Hierbei ist auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Wichtig sind drei ausgewogene Hauptmahlzeiten, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Ist diese Grundlage nicht gegeben, steigt das Verlangen nach kleinen Naschereien über den Tag. Ein gesunder Snack zur Überbrückung zwischen diesen drei Mahlzeiten ist zum Beispiel Obst mit Joghurt und Nüssen.

Bewegung bei Heißhunger

Bewegung hält nicht nur fit und gesund, sondern hilft auch, sich abzulenken. Dies muss nicht zwingend Sport sein, ein Spaziergang reicht vollkommen aus.



Zeit für dich: dein Coaching

Was könnten Themen sein?

- Wie sieht meine aktuelle Ernährung aus und welche Verbesserungen könnte ich vornehmen?
- Welche konkreten Gesundheits- bzw. Ernährungsziele könnte ich für mich setzen?
- Welche kleinen Änderungen könnte ich in meinem Lebensstil vornehmen, um meine Ernährung zu verbessern?
- Was gibt es bei meiner Lebensmittelunverträglichkeit zu beachten?
- Worauf sollte ich achten, um hochwertige Lebensmittel auszuwählen?
- Wie kann ich mein emotionales Essverhalten besser verstehen und damit umgehen?
- Welche Empfehlungen gibt es für eine nachhaltigere Ernährung, die ich umsetzen könnte?



Besser Essen Zeit für dich: Dein Coaching

Sobald du auf der [well-workers.de](https://www.well-workers.de) Gesundheitsplattform angemeldet bist, kannst du über die Kategorie „Coaching & Beratung“ dein persönliches, individuelles und vertrauliches Coaching buchen!

Noch nicht sicher was du brauchst?

Dann buche das Fit4Free-Beratungsgespräch!

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

