

Heißhunger auf Süßes?

Ernährungs-Hintergrundinfos:

Heißhunger entsteht mitunter, wenn Sie lange Pausen zwischen Ihren Mahlzeiten lassen. Wenn Sie alle 2-3 Stunden eine Mahlzeit zu sich nehmen, bleibt Ihr Blutzuckerspiegel stabil.

Wer darauf achtet, bei den Mahlzeiten Lebensmittel aus allen Bausteinen den Ernährungsplans zu kombinieren, sorgt zusätzlich für eine lang anhaltende Sättigung.

Manchmal reicht es für den süßen Geschmack aus, eine Saftschorle zu trinken oder ein Kaugummi zu kauen, so befriedigen Sie die Lust auf Süßes mit einer geringen Zuckermenge.

Wenn Sie zu Heißhunger neigen, weil sie das Gefühl haben: " Eigentlich darf ich das nicht": Planen Sie Süßes/Snacks in einer kleinen Menge in Ihre Woche ein. Suchen Sie gezielt etwas aus, das Sie gern essen und genießen Sie es bewusst und in Ruhe.

Wenn Sie Heißhunger bei Frust, Ärger, Langeweile oder Traurigkeit haben, helfen folgende Fragen:

In welchen Situationen habe ich Heißhunger?

Welche Lebensmittel esse ich bei Heißhunger? Worauf kommt es mir an?

Was „erhoffe“ ich mir durch das Essen?

Befriedigt mich das Essen? Erfüllt es das, was ich mir davon erhoffe?

Ideen, was ich anderes tun kann, um eine gleiche Befriedigung zu haben:

Wie baue ich Süßes, Alkohol und Snacks so in meinen Alltag ein, dass ich damit zufrieden bin:

Fragen? Rufen Sie mich gern an oder schreiben Sie mir ein Mail:
Antje Müller, Dipl. Oec.troph., Jägerpfad 39, 31789 Hameln Tel. 0 5151 /406396, a.mueller@dr-ambrosius.de