

Egal wie voll dein Kühlschrank auch ist, du hast Sonntags immer Hunger auf das, was nicht da ist. So will es das Gesetz.

- gefunden bei Visual Statements

Das kennen wir doch alle, oder? :-)

Aber jetzt mal ehrlich, Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel oder Geschmacksrichtungen kann sehr plagend sein und genau darüber möchte ich heute mit dir sprechen.

Ich unterteile den Heißhunger heute in zwei verschiedene Varianten. Einmal haben wir den generellen und einmal den speziellen Heißhunger. Lass uns schauen, welchem du vielleicht schon begegnet bist, woran das liegen kann und was du dagegen unternehmen kannst.

Disclaimer: solltest du nicht nur unter gelegentlichen Heißhungerattacken, sondern unter sog. Binge Eating Anfällen leiden, bei denen du die Kontrolle über dein Essverhalten total verlierst und überdurchschnittlich große Mengen konsumierst, suche dir bitte professionelle Hilfe. Binge Eating ist eine anerkannte Krankheit und nicht zu vergleichen mit Heißhunger aus unten angeführten Gründen.

Der generelle Heißhunger

Wie er sich äußert:

- du hast unbändige Lust auf süß, sauer, salzig, herzhaft oder einfach generell auf Essen in jeglicher Form und dabei spielen spezielle Lebensmittel gar keine oder nur eine untergeordnete Rolle

Mögliche Begleiterscheinungen:

- vielleicht fühlst du dich oft müde und kraftlos und hast nach dem Essen plötzlich wieder viel mehr Energie

Mögliche Ursachen:

- du isst zu wenig, das heißt dein Körper schreit in erster Linie nach mehr Nahrung
- dieser Heißhunger zeigt sich häufig bei (extremen) Diäten oder einem langen Zeitraum im Kaloriendefizit

- du verbietest dir gewisse Lebensmittel oder vielleicht sogar ganze Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett)

Was du tun kannst:

- bitte hör auf deinen Körper und versorge ihn dauerhaft mit ausreichend Nahrung
- selbstverständlich darfst du ein Kaloriendefizit fahren um deinen Körperfettanteil zu reduzieren, falls du aber zu Heißhunger neigst, solltest du besonders Acht auf eine gesunde Balance geben und dir keine Lebensmittel grundsätzlich verbieten - der Schuss geht meistens nach hinten los und sorgt im Endeffekt für unkontrolliertes, nicht intuitives Essverhalten, welches auch den klassischen Jojo Effekt mit sich bringen kann
- wir sollten uns niemals einen der drei Hauptnährstoffe verbieten! Nicht ohne Grund sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße eben genau das - ein Hauptnährstoff. Also die Quellen, aus denen unser Körper hauptsächlich Energie zieht, speichert und sich aufbaut. Du kannst die Verteilung der Nährstoffe an dein individuelles Empfinden anpassen, aber bitte tue dir einen Gefallen und verzichte nicht grundsätzlich auf einen dieser Nährstoffe

Der spezielle Heißhunger

Wie er sich äußert:

- du hast extrem Lust auf spezielle Nahrungsmittel wie zum Beispiel Schokolade, Käse oder Fleisch

Mögliche Begleiterscheinungen:

- du leidest vielleicht unter einem oder mehreren der folgenden Symptome: Müdigkeit, Blässe, Kraftlosigkeit, Veränderungen der Haut und Schleimhäute, einem schwachen Immunsystem, Nervenzucken oder vermehrten Muskelkrämpfen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, depressiven Verstimmungen

Mögliche Ursachen:

- du leidest unter einem Nährstoffmangel und dein Körper versucht dir das auf diese Weise mitzuteilen
- Schokolade bzw. Kakao ist beispielsweise sehr reich an Magnesium, wenn du besonders viel Lust auf Senf hast, hast du womöglich eine Entzündung (Senföl kann eine hemmende Wirkung auf Viren und Bakterien bei Infektionen haben), Heißhunger auf Käse und Fleisch kann für einen Calcium oder auch Proteinmangel stehen

Was du tun kannst:

- am besten lässt du einen möglichen Mangel natürlich ärztlich abchecken und handelst dann dementsprechend

- schau dir aber auch mal die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel an, auf die du besonders viel Lust hast, vielleicht kommst du so einem eventuellen Mangel und damit der Ursache für oben genannte Symptome näher
- lerne auf deinen Körper zu hören. Viele Lebensmittel dürfen ruhig einen Platz in unserem Speiseplan finden, wenn wir sie bewusst einsetzen. Ich habe (wie du vielleicht auf Instagram schon mitbekommen hast) momentan große Lust auf Zuckerrübensirup. Das sind Phasen, in denen mein Körper förmlich nach gewissen Nahrungsmitteln schreit. Zuckerrübensirup enthält auf 100g den Tagesbedarf an Eisen - ich habe (abgeklärt) keinen Eisenmangel, aber vielleicht hat mein Körper momentan einen größeren Bedarf

Nimm deinen Körper und die Signale, die er dir sendet ernst.

Alles Liebe
Deine Bianca