# Was macht Sie wirklich hungrig?

Wer kennt es nicht? Heißhunger auf ein bestimmtes Lebensmittel: Erfahren Sie, wie Sie am besten damit umgehen.

**Das starke Verlangen**
Sicher haben Sie es auch schon verspürt: Dieses mächtige Verlangen, ein ganz bestimmtes Lebensmittel zu essen, und zwar genau in diesem Moment. Für viele ist es Schokolade, aber manchmal muss es auch einfach etwas Salziges oder Saures sein. Wir erklären, wie es dazu kommt und was Sie in solchen Situationen am besten machen.

**Die Suche nach der Ursache**
Bedeutet der Heißhunger auf ein bestimmtes Lebensmittel, dass dem Körper genau die Inhaltstoffe fehlen, die darin viel enthalten sind, wie zum Beispiel Eisen in rotem Fleisch? Bis heuten streiten die Forscher über diese Frage. Sicher ist aber, dass die Psyche eine wichtige Rolle in diesem Phänomen spielt. So kann das Verlangen nach einem speziellen Gericht bedeuten, dass Sie zu restriktiv an die Abnahme herangehen und sich selbst Verbote schaffen. Eine gute Idee ist es in diesem Fall, einfach die Lebensmittel einzuplanen, die Sie gerne essen. Gegebenfalls können Sie Portionsgröße oder Zubereitung an Ihre Abnahme anpassen.

**Zahlreiche Gründe**
Auch ein niedriger Blutzuckerwert kann Hunger auslösen. Zuckrige Snacks sind hier nur die halbe Miete, denn durch diese fällt der Blutzuckerspiegel so schnell, wie er gestiegen ist. Eine bessere und auch gesündere Option ist zum Beispiel eine Banane oder ein leichtes Kartoffelgericht. Sie geben Energie langsamer ab und halten den Blutzuckerspiegel für eine Zeit konstant. Natürlich gibt es auch emotionale Gründe für den großen Hunger: Achten Sie einmal auf die Gefühle, die Sie während des Essverlangens haben: Gehören vielleicht Stress, Wut, Schuldgefühle oder ein geringes Selbstvertrauen dazu? Oft kommt hier Essen als Ersatzbefriedigung zum Einsatz, da es mit Genuss verbunden wird. Sogar positive Gefühle können mit Essen verbunden sein, denken Sie nur an Ihr letztes Familienfest.

**So erlangen Sie die Kontrolle zurück**
Wie Sie sehen, ist es wichtig, die Quelle für den Heißhunger zu erkennen. Um noch genauer zu erfahren, was diesen auslöst, erinnern Sie sich an die Umstände in den letzen Wochen. Fehlt die Erinnerung, hilft es, diese Auslöser zu notieren. Schauen Sie genau, welche Lebensmittel in welchen Situationen Ihnen geradezu unwiderstehlich erscheinen. Ausgestattet mit diesem Wissen können Sie sich einen kleinen Vorrat an leichten Alternativen anlegen. Mit unseren Tipps wird es Ihnen leichter fallen, die Kontrolle zu bewahren:

**Ihre Strategie, wenn der Kühlschrank wieder ruft**

**Ablenkung:** Oft hilft schon die Ablenkung von einem bestimmten Lebensmittel: Hören Sie Ihre aktuelle Lieblings-CD, rufen Sie eine Freundin an, oder gehen Sie eine Runde spazieren.

**Die leichte Wahl:** Tricksen Sie Ihren Körper aus und suchen Sie nach der leichtesten Alternative zu Ihrem Lieblingssnack: Sind Sie beispielsweise verrückt nach Schokolade, probieren Sie es mit einem Kakao oder einer Kugel kalorienreduziertem Schokoladeneis.

**Keine Abstriche:** Helfen diese Strategien wirklich nicht, sollten Sie sich ruhig etwas von dem ersehnten Snack gönnen. Aber mit Bedacht: Nehmen Sie nur eine kleine Portion, oder im Fall der Schokolade, ein einzelnes Stück und genießen Sie es ganz bewusst.

**Finden Sie die Ursache:** Haben Sie in letzter Zeit besonders oft mit Heißhunger zu kämpfen? Dann liegt dies vielleicht an Ihren Essgewohnheiten. Sind Sie in letzter Zeit zu streng mit sich selbst? Oder könnte Ihr Speiseplan mal wieder etwas Abwechslung vertragen? Probieren Sie, mehr Abwechslung hineinzubringen und sich selbst nicht die Dinge zu verbieten, die Sie am liebsten mögen.

Überlisten Sie ihn….