

Was tun beim Hunger zwischendurch?

Neue Studien beweisen: Das Essen wegen des kleinen Hungers zwischendurch oder hinterher beim Fernsehen macht dick. Was aber kannst du tun, wenn dich der unstillbare Appetit zwischen den Hauptmahlzeiten oder am späteren Abend überkommt?

Eine beruhigende Botschaft ist hier, dass diese Hungerattacken genauso intensiv, wie sie auftreten, auch wieder verschwinden, zumeist nach etwa 15 Minuten. Der Spuk ist also schnell vorbei. Und im Alltag kann man ja sonst ohne Weiteres mal 15 Minuten warten, z.B. auf den Bus.

Und sonst könnte helfen:

- Trinke ein Glas Wasser, oft ist das lästige Gefühl einfach nur Durst und der Magen wird zumindest kurzzeitig befüllt.
- Sich selbst mit einer neuen Tätigkeit abzulenken ist definitiv einen Versuch wert. Mach einen Spaziergang, Gymnastik, beginne ein Gespräch / Telefonat.
- Über diese Runde hilft dir evtl. ein zuckerfreier Kaugummi.
- Ein Griff zu einem gesunden Snack, den die Erfahrenen, z.B. im Kühlschrank, schon vorbereitet stehen haben, wie z.B.:
 - ein hartgekochtes Ei,
 - eine halbe Avocado
 - einige Nüsse
 - einen Apfel, Orange
 - ein dickes Stück Salatgurke mit einer Käsescheibe
 - Gemügesticks mit Quarkdip
- Wenn es unbedingt süß sein muss: ein Stück dunkle Schokolade mit hohem Kakaanteil. Aber wirklich nur dieses Stück und die Packung sofort in den Schrank zurückschließen. Der etwas bittere Geschmack löscht die Gier nach Süßem.
- Zur Vorbeugung von vermeidbaren Hungerattacken überprüfe bitte, ob du in den letzten Stunden sehr viele, evtl. sogar kurzzeitige Kohlenhydrate gegessen bzw. getrunken hast. Dieser Anlass für Heißhunger ist vermeidbar: Wenn du bei der Hauptmahlzeit viel mehr Gemüse und deutlich weniger Kohlenhydrate auf dem Teller und keinen Zucker im Glas hast, gerät dir dann viel weniger Hunger-auslösendes Insulin ins Blut. Unnötigen Hunger willst du dir wirklich nicht antun, oder?