
Subject: Süüüüßes !

Posted by [Sonnenblümchen](#) on Fri, 26 Oct 2007 15:42:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heey,

Ich hab nur eine kurze Frage. Zwischendurch bekomme ich super Heißhunger auf etwas Süßes, meist Schokolade, Eis oder so etwas. Was kann ich dagegen tun? bzw. wie viel Süßes ist gesund, und von wieviel nehme ich nicht gleich zu?

Ciao Ella

Ich würde mich freuen, wenn ihr mir helfen würdet.
Danke schonmal !!!

Subject: Re: Süüüüßes !

Posted by [grace](#) on Fri, 26 Oct 2007 18:51:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin

Das geht mir ähnlich. Bin bei Schokolade schon auf die 99% gegangen, wenn der Heißhunger auf Schoki kommt. Ansonsten schnappe ich mir ein Blatt von meiner Stevia Pflanze. Wenn es so ist das ich unbedingt was Süßes will, und diese Pflanze ist tierisch süß hat aber keine Kalorien. Mein Mann nennt mich dann immer grasende Kuh, aber damit kann ich leben.

Subject: Re: Süüüüßes !

Posted by [Libelle](#) on Sun, 28 Oct 2007 09:08:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Echt, und das funktioniert? *zweifel*

Wenn ich Hunger auf Süßes habe, dann ist es nicht nur das "Süße", sondern auch das wohlige Geschmackserlebnis. Sonst könnte ich mir ja auch ein paar Tropfen flüssigen Süßstoff auf die Zunge träufeln. Nee, es muss dann schon Schokolade oder sowas sein.

Sonnenblume: Jeder Mensch hat einen bestimmten Kalorienbedarf, der je nach Gewicht und Körpergröße bei plus / minus 2000 kcal liegt. Liegt man über diesem Kalorienbedarf, nimmt man zu. Liegt man darunter, nimmt man ab.

Man kann also so viele Süßigkeiten essen, dass man nicht über den Kalorienbedarf kommt.

Das kann man mit der Zeit ein bißchen abschätzen.

Wenn man den ganzen Tag schon normale Mahlzeiten gegessen hat, dann kommt man natürlich schnell über den Kalorienbedarf, wenn man sich abends noch 500 kcal in Form

einer Tafel Schokolade rein zieht.

In der Regel "verkräftet" man nur sehr kleine Mengen Süßigkeiten, ohne zuzunehmen.

Ich persönlich komme übrigens besser damit klar, alle paar Tage mal eine ordentliche Portion Schokolade auf einmal zu essen, als mich jeden Tag lutschend von Schokostückchen zu Schokostückchen zu hangeln, wie es manche propagieren.
