
Subject: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [HHDeern87](#) on Tue, 08 Jan 2008 21:22:07 GMT

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

so mein nächstes Problem ist der unbändige Heisshunger auf süße Sachen sowas wie Schokoladen und Pudding ect. Ich komm einfach nicht dran vorbei Was macht ihr dagegen? Gebt ihr nach? oder wie habt ihr euch das abgewöhnt?
Lieb Grüße dat Deern

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [Gast](#) on Wed, 09 Jan 2008 00:26:25 GMT

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

Das haben viele und vor allem die Neulinge hier. Findest Du in vielen Threads. Fuer mich klappt die allgemeine KH Reduzierung und sehr wenig Zucker und genuegend essen bei den Mahlzeiten.
Abends leiste ich mir ein Stueck Schoki (70%) wenn's mich danach geluestet (ich war vorher eine ganz Suesse)

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [Beauty24](#) on Wed, 09 Jan 2008 12:18:37 GMT

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

Es gibt viele geeignete Möglichkeiten, den Heisshunger unter Kontrolle zu bekommen. Du kannst sie variieren und deinem persönlichen Geschmack anpassen, ausserdem enthalten sie tolle Nährstoffe bzw. haben positive Nebeneffekte für den Organismus:

Getrocknete Aprikosen: Beta-Carotin, Kalium, Eisen, Ballaststoffe

getrocknete Feigen: B-Vitamine, Eisen, Ballaststoffe

frische Grapefruit: Vitamin C, Antioxidanzien

Walnüsse: ungesättigte Fettsäuren, Zink, Kalium, B-Vitamine

Erdnüsse (unbehandelt): ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine (Vorsicht bei Neigung zu Gicht, da purinreich)

Kürbiskerne: ungesättigte Fettsäuren, Zink, Vitamin A

Vollkornkekse (ungesüßt): Ballaststoffe, B-Vitamine

Magerjoghurt: Eiweiß, Kalzium

säuerlicher Apfel: Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente (säuerliche Äpfel haben weniger Fruchtzucker)

knackiges rohes Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kohlrabi, Selleriestangen etc.): Vitamine und Mineralien

Mandeln

Müsli zum Knabbern

Oliven aus dem Glas

1 Glas Wasser trinken (ist immer gut!!)

Viel Erfolg!!

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [Libelle](#) on Thu, 10 Jan 2008 07:20:29 GMT

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

Habe es gerade in einem anderen Thread schon geschrieben: Ich finde, es ist keine gute Idee, Heißhunger auf Süßes mit anderen Nahrungsmitteln zu bekämpfen. Obst und Gemüse sollten kein "trostloser Ersatz" sein und das ist es in dem Moment aber, wenn man eigentlich Bock auf Schokolade und Pudding hat. Früher habe ich diesen "Rohkost-Trick" auch angewendet, mit dem Ergebnis, dass ich irgendwann gar keine Lust auf gesunde Ernährung mehr hatte, mir das ganze "gesunde Geknabber" zum Hals raus hing und ich erst recht "sündigen" wollte.

Am besten ist es, Süßkram gar nicht erst da zu haben und den Süßhunger dann irgendwann zu vergessen - am besten, indem man sich gedanklich ganz anderen Dingen zuwendet.

Früher hat mir zugegebenermaßen Bitterschokolade gut gegen den Süßhunger geholfen, was aber ebenfalls dazu geführt hat, dass ich Bitterschokolade beinahe schon als "Abnehm-Nahrung" betrachte, die mittlerweile negativ belegt ist.

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [koelsche74](#) on Thu, 10 Jan 2008 08:56:31 GMT

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

Den Heißhunger bekomme ich am besten gestillt durch Schokolade mit Chiligeschmack. Ein zwei stücke und der Heißhunger ist weg. Ich habe meinen Zucker in maßen bekommen und der Chiliwirkstoff Capsaicin senkt den Insulinspiegel wieder, so das ich keinen weiteren Bedarf mehr an Süßem habe.

Hier mal ein Artikel über Chili:

<http://magazine.web.de/de/themen/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/3992612.html>

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [osso](#) on Thu, 10 Jan 2008 09:33:27 GMT

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

Also die Folgerung mit den Insulinspiegel ist Blödsinn. Nach der Theorie ist nicht der hohe sondern der überschießende Insulinspiegel, und einer daraus folgernden "Unterzuckerung", welcher wiederum zu Heißhunger führt, das Problem.

Hier ist aber erstmal von einem "langsameren Anstieg" des Insulinspiegels die Rede.

Ganz abgesehen davon ist die Theorie in den Ernährungswissenschaften sowieso nicht akzeptiert. Bei einem Stoffwechselgesunden wird der Blutzuckerspiegel immer richtig gesteuert und es kommt unter normalen Bedingungen niemals zu einer Unterzuckerung

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [koelsche74](#) on Thu, 10 Jan 2008 10:05:36 GMT

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

Hmmm, ich kann nur sagen das es bei mir wirkt. Vielleicht auch Einbildung, ist ja gut möglich

Aber....wenn ja der Insulinspiegel nur langsam ansteigt, schießt er ja nicht so hoch wie wenn ich vergleichbares esse. Also ist eine Unterzuckerung und der darauf folgende Heißhunger nicht so hoch, oder?

Ist der Stoffwechsel bei Übergewichtigen nicht schon gestört und somit die Steuerung beeinträchtigt?

Fragen über Fragen und es kann alles nur zur Aufklärung beitragen.

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [osso](#) on Thu, 10 Jan 2008 10:23:00 GMT

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

Einbildung muss es nicht sein. Der Appetit wird ja sehr komplex gesteuert. Oder andersherum, Appetit ist immer Einbildung. "Hunger fängt im Kopf an"

Zur Insulingeschichte hatte ich hier was gepostet:

http://gesuender-abnehmen.com/index.php/m/223867/4/#msg_223867

Zitat:

Ist der Stoffwechsel bei Übergewichtigen nicht schon gestört und somit die Steuerung beeinträchtigt?

Zum Glück nicht. Das bildet sich erst mit der Zeit bei starkem Übergewicht raus.

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [April](#) on Thu, 10 Jan 2008 21:56:51 GMT

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

da ich mit diesem "nur ein Stückchen" ganz schlecht zurückkomme, hilft mir nur der "kalte Entzug": das bedeutet, daß ich die ersten Tage schrecklichen Hunger auf Süßes habe (und an dem Punkt ja auch schon öfters gescheitert bin), der aber nach einigen Tagen nachläßt. dann habe ich viel seltener als vorher einen Heißhunger-Anfall und wenn, läßt der sich mit einem Glas Kakao oder ähnlichem befriedigen. wenn ich dann schon richtig lange "trocken" bin, empfinde ich Naschi wie z. B. ein Snickers allein beim Gedanken daran als viel zu süß und mag es gar nicht mehr essen.

aber wehe, man nascht trotzdem wieder hier einmal, da einmal: einmal süchtig, immer süchtig und ruckzuck ist man wieder in der Schoki-Sucht, gegen die man nur ganz schwer ankommt.

mein momentaner Stand: der schlimmste kalte Entzug ist überstanden und der Verzicht auf Schoki kommt mir nicht mehr als solcher vor.

letzenlich möchte ich aber nach Erreichen meines Wunschgewichts schon erreichen, daß ich einen geregelten Umgang mit Süßkram hinbekomme.

viele Grüße.
April

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [MauseJule](#) on Sat, 12 Jan 2008 22:13:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wollte sagen das mit den süßigkeiten austauschen klappt vielleicht manchmal aber manchmal braucht man auch einfach den geschmack von etwas süßem...
wenns bei mir gar nicht mehr geht dann gibt es halt ein stück schokolade oder für den notfall hab ich immer einen optiwell pudding in vanille und schoko da...
mir hilft das immer sehr..
wahrscheinlich einbildung aber es schmeckt einfach göttlich in dem moment xD

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [osso](#) on Sat, 12 Jan 2008 22:25:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:wahrscheinlich einbildung aber es schmeckt einfach göttlich in dem moment
Das meist beim Essen ist sowieso "Einbildung" wenn's um Appetit und nicht um Hunger geht.
Dann ist es doch ok

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [kraxiquaxi](#) on Sun, 13 Jan 2008 10:33:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denke, die Psyche ist bei solchen Sachen enorm wichtig- also würde ich auf barrierebezogene Planung setzen- rechne deine Attacken einfach schon einmal ein- du weißt ohnehin, daß dich der Heißhunger heimsucht, also wenn eine Attacke kommt: genießen.
Sobald du dir das Zeug verbietest, schmeckt es besser, du kannst gar nicht mehr aufhören und danach ist das schlechte Gewissen noch größer. Bei mir war dann der ganze Tag gelaufen weil ich ja schon versagt habe und ich fraß dann einfach weiter ...a la morgen verändere ich mein gnzes Verhalten und morgen mach ich alles besser...(allerdings schließe ich da natürlich nicht auf dich)

Aber einmal die Woche ein 'Freßflash'ist nicht tragisch, wenn du es sonst richtig machst nimmst

du trotzdem ab.

Verminderter Verzehr stärkehaltiger Kohlenhydrate und 5 Mahlzeiten am Tag sind auch ziemlich hilfreich, da wurden bei mir die Attacken weniger- aber sonst- was soll's, sie gehören dazu...nur das schlechte Gewissen danach sollte man sich sparen

ach ja, die gute Nachricht: bis zu 30 g Schokolade kann man am Tag sowieso zu sich nehmen (möglichst dunkle, bloß keine weiße)- soviel ist sogar gesund und macht nicht dick aber das Leben süßer

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [MauseJule](#) on Sun, 13 Jan 2008 22:36:23 GMT

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

das hört sich doch schon mal gut an das man auch mal Schokolade essen darf.. natürlich hab ich danach immer ein schlechtes gewissen..daran muss ich wohl noch arbeiten..naja man darf sich auch nicht verrückt machen..

sonst wird der druck irgendwann zu groß und man packt es nicht mehr..

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [Bergfex](#) on Sun, 13 Jan 2008 22:42:40 GMT

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

Das schlechte Gewissen ist VORHER recht gut - damit man's bleiben lässt. NACHHER ist es ein Blödsinn und ist nur gut für Leute, die dringend Magengeschwüre züchten wollen. Wenn man sich bewusst dazu entschieden hat, etwas Kontraproduktives in Sachen Abspecken zu futtern, sollte man das wenigstens genießen, damit die Psyche auch was hat davon (und nicht das gegenteil, nämlich schlechte Gefühle).

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [SonjaH](#) on Mon, 14 Jan 2008 12:12:44 GMT

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

Ich lese gerade von Doris Wolf "Übergewicht und seine seelischen Ursachen". Bingo! Die Wolf schreibt über diese Diät-Mentalität, dass man immer nur in Kategorien wie "verboten" und "erlaubt" denkt. Und was verboten ist, ist natürlich besonders attraktiv - wer Kinder hat, weiß was ich meine.

Wenn du dir immer Schuldgefühle machst, weil du Schokolade gegessen hast, ist es ja auch kein Genuss mehr. Warum isst du dann überhaupt die Schokolade? Aus Masochismus? Leg dir ein(!) Stück deiner Lieblingsschoki bereit. Nimm nicht so Billigzeugs = Massenware = kann ich massenhaft essen, kostet ja nicht viel, sondern richtig edle! Nimm dir vor, dass du dieses Stück heute abend essen wirst - egal wie deine Kalorienbilanz bis dahin aussieht! Wenn es dann soweit ist, lutsche das Stück ausgiebig, inhaliere den Duft, lass es die Kehle

runterlaufen. Und dann sei glücklich!
Den Rest schließt du wieder weg. Freu dich auf das nächste Stück morgen abend.

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [Vitus Rödl](#) on Sat, 19 Jan 2008 07:29:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Extremer Heißhunger auf Süßes lässt meist auf einen niedrigen Blutzuckerspiegel schließen.

Wenn dem so ist, wäre es wichtig öfters kleine Mahlzeiten über den Tag zu essen. Diese Mahlzeiten sollten vorwiegen komplexe Kohlenhydrate (Hafer, Vollkornprodukte) und auch Genügend Eiweiß enthalten. Das stabilisiert den Blutzucker und macht satt.

Beispiel: Pommes, Apfel, Hüttenkäse...

Wenn es allerdings nur um den süßen Geschmack geht, kann man auch auf Kohlenhydratreduzierte Süßigkeiten, in denen der Zucker durch Süßholz ersetzt wird, zurückgreifen. Bei Lidl: Zuckergefreie Dickmanns.

mit den besten Wünschen

Vitus Rödl

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [OSSO](#) on Sat, 19 Jan 2008 12:11:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Extremer Heißhunger auf Süßes lässt meist auf einen niedrigen Blutzuckerspiegel schließen.

Auch wenn ich mir wiederhole der Blutzuckerspiegel hat nichts nicht dem Hunger zu tun.

Siehe Kurt Mossburger

Zitat:Abgesehen von der Unlogik einer "Unterzuckerung" durch die Zufuhr von Kohlenhydraten und der Tatsache, dass der Blutzuckerspiegel selbst im Nüchternzustand nie unter ein gewisses Niveau abfällt (weil der Leberstoffwechsel durch Glykogenabbau und Glukose-Neubildung dafür sorgt, dass immer genügend Glukose für das Blut zur Versorgung primär des Gehirns, aber auch aller anderen Organe bereitgestellt wird), ist der Blutglukosespiegel nicht der entscheidende Gradmesser für ein Hungergefühl. Als sog. glukostatisches Signal spielt vielmehr die zelluläre Verfügbarkeit an Glukose, vor allem im Hypothalamus und in der Leber, die Hauptrolle.

<http://www.dr-moosburger.at/pub/pub016.pdf>

Und etwas genereller und neutraler:
Was reguliert die Nahrungsaufnahme?
Autor: Prof. Dr. Susanne Klaus, Moderne Ernährung Heute, 4/2001
http://www.dife.de/de/publikationen/artikel/artikel_nahrungsaufnahme.pdf

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [Dingeli](#) on Sat, 19 Jan 2008 12:14:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

osso schrieb am Sa, 19 Januar 2008 13:11Zitat:Extremer Heißhunger auf Süßes lässt meist auf einen niedrigen Blutzuckerspiegel schließen.

Auch wenn ich mir wiederhole der Blutzuckerspiegel hat nichts nicht dem Hunger zu tun.

Siehe Kurt Moosburger

Zitat:Abgesehen von der Unlogik einer "Unterzuckerung" durch die Zufuhr von Kohlenhydraten und der Tatsache, dass der Blutzuckerspiegel selbst im Nüchternzustand nie unter ein gewisses Niveau abfällt (weil der Leberstoffwechsel durch Glykogenabbau und Glukose-Neubildung dafür sorgt, dass immer genügend Glukose für das Blut zur Versorgung primär des Gehirns, aber auch aller anderen Organe bereitgestellt wird), ist der Blutglukosespiegel nicht der entscheidende Gradmesser für ein Hungergefühl. Als sog. glukostatisches Signal spielt vielmehr die zelluläre Verfügbarkeit an Glukose, vor allem im Hypothalamus und in der Leber, die Hauptrolle.
<http://www.dr-moosburger.at/pub/pub016.pdf>

Und etwas genereller und neutraler:
Was reguliert die Nahrungsaufnahme?
Autor: Prof. Dr. Susanne Klaus, Moderne Ernährung Heute, 4/2001
http://www.dife.de/de/publikationen/artikel/artikel_nahrungsaufnahme.pdf

Hatten wir nicht eine solche Diskussion hier schonmal, osso? Ich hab schon gesucht, aber nichts gefunden. Weiß allerdings, dass ich hier schon Bücher gewälzt hatte, als es ums Hungersignal ging.
grübel

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?
Posted by [OSSO](#) on Sat, 19 Jan 2008 12:22:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja hatten wir so ähnlich. Ging es aber um die Frage welche Rolle ob die Insulinausschüttung selbst eine Rolle bei der Sättigung spielt ? Und es hab mal einen "unerzuckerungsthread" ?

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [honey1](#) on Wed, 19 Mar 2008 11:22:34 GMT

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

Ich kenne dein Problem recht gut.

Ich habe es mal geschafft eine Woche überhaupt nichts Süßes zu essen und irgendwie hatte ich dann auch kein Verlangen danach.

Nur dann kam leider mein Geburtstag und Weihnachten und da bin ich wieder rückfällig geworden.

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [Nanni82](#) on Wed, 19 Mar 2008 12:28:16 GMT

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

Bei mir hilft auch nur "kalter Entzug" und nix im Haus haben. Nach ein paar Tagen denk ich dann gar nicht mehr dran und kann auch mal ohne "Rückfall in die Süßigkeitenabhängigkeit" Schokolade essen.

Aber nur ein Stück und Tafel wegpacken geht nicht... und "Ersatz" für Süßes gibt es einfach nicht. Wenn ich Hunger auf Süßes hab und ess ein Möhrchen hab ich danach immer noch Appetit auf was Süßes.

Entweder es gibt was oder man hat nix da und lässt es einfach.

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [crazydani89](#) on Wed, 19 Mar 2008 18:18:27 GMT

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

ach ja das alte süßigkeiten problem.... es ist so furchbar vor allem wenn man eine familie hat bei der immer was süßes daheim ist... und an dem schrank komm ich leider selten vorbei ohne zu naschen

vor allem ist der auch noch über der obstschale..... ich hoffe des bekomm ich noch irgendwann in den griff

Subject: Re: Heißhunger auf Süßes?

Posted by [Libelle](#) on Fri, 21 Mar 2008 11:47:26 GMT

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

Ich mache gerade die interessante Erfahrung, dass ich mir den Süßkram gar nicht erst verbiete und mir geschworen habe, immer zuzulangen, wenn ich glaube, Lust darauf zu haben.

Erfahrungen bis jetzt:

- in der ersten Tagen habe ich sehr viel Schokokram gegessen
- die Sachen in der Naschschblade halten trotzdem länger als normal, weil ich nicht anfallsartig alles auf einmal esse
- so langsam kommt es mir schon zu den Ohren raus und manchmal stelle ich fest, dass es gar nicht soooo toll schmeckt, wie ich es im Kopf immer hoch jubel.

Mein Gewicht ist gleich geblieben bzw. ich habe ein Pfund abgenommen, das jetzt auch weg geblieben ist.

Zwischendurch macht mir dieses Experiment zwar auch "Angst", aber mit dieser versuche ich umzugehen. Ich werde mein Leben lang mit Süßigkeit konfrontiert sein, daran wird sich nichts ändern.

Statt dem Wechsel zwischen "kaltem Entzug" und "Fressanfällen" will ich jetzt lieber eine entspannte Freundschaft mit dem Zeug schließen...
