Paul (17): „Ich weiß ja, Chips sind nicht gesund, aber ich esse voll gerne Chips. Mein Problem ist, dass ich bei Chips kein Ende finde. Das nervt mich.“

Liebes foodstamatic-Team,

ich weiß ja, Chips sind nicht gesund, aber ich esse voll gerne Chips. Mein Problem ist, dass ich bei Chips kein Ende finde. Erst, wenn die Tüte leer ist, ist Schluss. Und nachher ärgere ich mich, denn das waren dann wieder viel zu viel davon.

Jetzt habe ich neulich gehört, dass das gar nicht so selten wäre. Geht es anderen auch so? Und warum ist das eigentlich so? Sonst habe ich nämlich keine Probleme, dass ich zuviel esse oder so. Danke schonmal für Eure Antwort.

Viele Grüße sendet euch Paul aus Sehnde

Lieber Paul,

vielen Dank für Deine Frage. Und es ist eine besonders interessante Frage, denn die stellen sich sicherlich viele Leute.

Bei Chips ist es wirklich schwerer aufzuhören als bei vielen anderen Lebensmitteln. Denn besonders bei den Chips gibt es

einiges mit den Sinnen zu erleben. Es knackt und kracht beim Zubeißen und es schmeckt intensiv salzig, fettig und vielleicht noch etwas süß oder scharf und es riecht aromatisch. Du erlebst das Chipsessen ganz intensiv mit allen Sinnen, und das macht es so verführerisch.

Und warum hat man das Bedürfnis, eine Packung Chips komplett aufzuessen?

Da hat die Wissenschaft etwas Spannendes herausgefunden: Wenn Nahrungsmittel zu 35 Prozent aus Fett und zu etwa 50 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen, dann wird die sogenannte Fettbremse ausgeschaltet. Dann stellt sich das Sättigungsgefühl einfach nicht ein. Und weil bei Chips dann ja meist noch Gewürze, Geschmacksverstärker und Salz hinzukommen, wird der Effekt sogar noch unterstützt. Obwohl du keinen Hunger mehr verspürst, isst du weiter.

Und dabei ist es sogar egal, ob Du nun Chips von der Kartoffel oder andere Gemüsechips verzehrst, fettig, kohlenhydrathaltig und salzig sind sie meist alle. Allerdings gibt es auch Alternativen wie Rohkostchips, diese werden schonend unter 42 Grad Celsius getrocknet. Das ermöglicht, dass Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe erhalten bleiben. Hier gibt es obendrein auch fettfreie Varianten.

Als kleinen Tipp kann ich dir empfehlen, kleine Portionen zu wählen: Entweder Du kaufst gleich kleine Tüten oder Du füllst Dir die Chips zuhause in Portionen ab. Da kann es schon reichen, wenn Du Dir eine Schüssel hinstellst, in die Du nur so viele Chips tust, wie Du wirklich essen willst. So kannst Du Dir selber helfen, Deine Lust auf Chips ein bisschen besser zu kontrollieren.

Wir wünschen Dir alles Gute!

Dein foodstamatic-Team