

Michaela (16): „Wie schaffe ich es, weniger zu naschen?“

Liebes foodstamatic-Team,

ich brauche dringend einen Rat von Euch. An Silvester haben meine Freundinnen und ich uns für das Neue Jahr vorgenommen, dass wir uns besser ernähren wollen, und auch mehr Sport machen. Wir haben im Fernsehen mitbekommen, dass viele Menschen in Deutschland super schlecht essen und davon sogar krank werden. Das wollen wir nicht!

Nun mein Problem, zu dem ich Euren Rat brauche: Sport mache ich schon viel, zweimal in der Schule, und dann noch einmal in der Woche mit meinen Freundinnen, z.B. joggen oder schwimmen. Und ich esse auch viel gesünder als früher, viel Obst und Vollkorn. Aber ich nasche auch immer so viele Süßigkeiten. Ich habe immer Lust darauf: Nach dem Sport, nach dem Essen, beim Lernen, wenn ich mich mit meinen Mädels treffe, ... Das kann doch nicht gesund sein?! Helft mir bitte! Ich möchte das gerne ändern, aber ich werde den doofen Heißhunger nicht los.

Liebe Grüße,

Eure Michaela

Liebe Michaela,

diese Heißhungerattacken kennen wir auch nur zu gut. Gerade nach dem Sport, wenn Du unterzuckert bist, schreit Dein Körper nach Zucker, also Energie.

Das liegt vor allem daran, dass Deine Energiespeicher nach schwerer körperlicher Betätigung leer sind und nach Nachschub

verlangen. Es ist also ganz normal, dass Du nach dem Sport die Lust auf etwas Süßes verspürst. Genau dasselbe passiert beim Lernen. Geistige Anstrengungen beanspruchen Deinen Körper ähnlich wie körperliche und lassen Deine Energiespeicher leer werden. Mit dem Ruf nach Süßem möchte Dein Körper Dir ein Signal senden, Deine Tanks wieder aufzufüllen.

Das heißt aber nicht, dass Du munter Süßigkeiten futtern sollst, weil Dein Körper danach verlangt. Er ist auch zufrieden mit gesunden Sachen, wie einer Karotte, etwas Trockenobst oder Magerquark mit Früchten. Diese Leckereien liefern Dir die Energie, die Du brauchst. Schokolade und anderer Süßkram stellen Dich nur kurz zufrieden, weil isolierter Zucker sehr schnell in Energie umgesetzt wird, und danach dein Leistungspotential schnell wieder absackt. Deine Energiezufuhr ist dann nur kurzweilig. Zucker, wie er in Früchten, Gemüse und anderen vollwertigen Lebensmitteln zu finden ist, wird nicht so schnell verbraucht und hält dich deshalb auch länger fit und satt. Langfristig gesehen kommen die Heißhungerattacken also immer wieder, wenn du Schokolade oder Gummibärchen naschst. Wenn Du Dich dazu mehr informieren möchtest, schau doch mal bei unserem Artikel [Sweets for my Sweet – Zuckeralternativen](#) rein.

Heißhungerattacken kannst Du aber auch umgehen, indem Du eiweißreiche Lebensmittel isst. Die halten Dich nämlich länger satt.

Willst Du noch mehr Tipps und Tricks kennen lernen, die Dich auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung begleiten können? Dann lies doch unseren Beitrag [So geht's richtig – Auf dem Weg zu Deinen Wohlfühlmomenten](#). Da ist bestimmt das ein oder andere dabei, dass Dir helfen wird.

Alles Gute,

Dein foodstamatic-Team