

Süßigkeiten bewusst genießen

Süßigkeiten, Desserts und Kuchen gehören bei den meisten Menschen einfach zum Leben dazu. Sie stehen zum Beispiel für Genuss, für eine kleine Auszeit und manchmal für Trost. Solange es bei einem süßen Extra pro Tag bleibt, ist das auch völlig in Ordnung. Was aber, wenn aus Kummer oder Stress regelmäßig größere Mengen vertilgt werden und die Waage immer mehr Kilos anzeigt? Ein paar Tipps und Tricks helfen, den Heißhunger auf Süßes in den Griff zu bekommen.

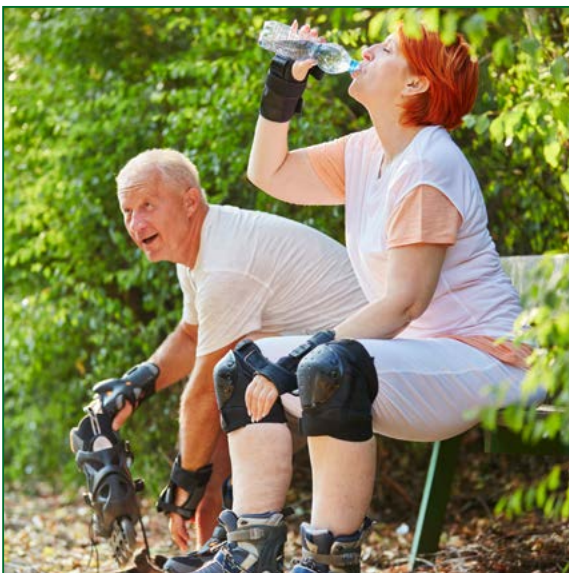


Grundsätzlich gilt: Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist kein Lebensmittel verboten. Weder der Riegel Schokolade oder das Stück Kuchen am Nachmittag noch ein Dessert nach dem Abendessen. Genießen Sie die süßen Verlockungen bewusst und mit Freude. Dabei hilft das Prinzip der Achtsamkeit: Achtsam sein bedeutet, ganz bei sich selbst zu sein und sich seine Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu machen. Das Beste daran: Achtsamkeit können Sie lernen. Dann kann sie eine gute Methode sein, um einen entspannten Umgang mit Süßigkeiten zu entwickeln und Ihr Ernährungsverhalten langfristig zu ändern. Der erste Schritt dabei ist, sich das eigene Naschverhalten bewusst zu machen.

Verhaltensmuster hinterfragen und ändern

Essen wird von Körper, Herz und Verstand gleichermaßen beeinflusst. Oft meldet sich der Hunger, wenn die letzte Mahlzeit schon länger her ist und wir nicht rechtzeitig für Energienachschub sorgen. Wir essen aber nicht nur, um körperlichen Hunger zu stillen, sondern auch, um eine Art emotionalen Hunger wie Stress, Frust und Trauer zu überwinden. Manchmal auch einfach aus Langeweile oder schlicht aus Gewohnheit. Der erste Schritt, um dieses Verhalten zu ändern: Fragen Sie sich, warum Sie gerade Süßigkeiten essen. Wenn Sie den Auslösern auf den Grund gehen, können Sie mit ein wenig Übung alte Verhaltensmuster ablegen und durch neue ersetzen. Hier ein paar Beispiele, was Sie tun können, statt zu Gummibärchen oder Schokolade zu greifen:

- Ist Ihnen langweilig, könnten Sie nach einer sinnvollen Beschäftigung suchen oder einen Spaziergang machen.
- Sind Sie traurig, kann ein Gespräch mit lieben Menschen besser trösten als eine Tafel Schokolade.
- Gegen Stress helfen andere Wege der Entspannung, zum Beispiel die Lieblingsmusik, Yoga oder ein heißes Bad.
- Wenn Sie erschöpft von der Arbeit kommen, machen Sie doch ein kurzes Nickerchen, statt zu Süßigkeiten zu greifen.
- Wenn Sie wütend sind, reagieren Sie sich mit Sport ab oder putzen Sie die Wohnung.



WICHTIG: Haben Sie Geduld mit sich selbst. Denn es erfordert Zeit und viele Wiederholungen, bis sich neue Gewohnheiten etablieren. Nehmen Sie keinen „Kampf“ mit Ihren Gelüsten auf etwas Süßes auf, sondern pflegen Sie einen guten „Umgang“ mit ihnen, indem Sie Süßigkeiten bewusst einplanen.

UND: Machen Sie Erfolge sichtbar. Geben Sie zum Beispiel jedes Mal eine Kichererbse oder eine Murmel in eine schöne Glasflasche, wenn Sie ein altes Verhaltensmuster durchbrechen konnten. So sehen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen.

Achtsam essen und genießen

Bei den süßen Auszeiten, die Sie sich gönnen, können Sie sich nach dem Prinzip der Achtsamkeit auf alle Sinneseindrücke konzentrieren. Kaufen Sie daher wirklich nur die Süßigkeiten, die Ihnen richtig gut schmecken. Lassen Sie Schokolade Stückchen für Stückchen langsam im Mund zergehen und genießen Sie das Stück Torte Gabel für Gabel. Dabei hilft es, wenn Sie keine Ablenkung haben, sondern sich ganz in Ruhe an den Tisch setzen, statt vor dem PC oder dem Fernseher zu essen.

Blutzuckerspiegel und Heißhunger

Für den Heißhunger auf Süßes gibt es verschiedene Ursachen. Wenn wir lange nichts gegessen haben und der Blutzuckerspiegel dadurch unter ein bestimmtes Level sinkt, verlangt unser Körper nach Zucker, um die Organe mit schnell verfügbarer Energie zu versorgen. Eine ganz normale Reaktion.

Eine Unterzuckerung kann aber auch entstehen, wenn viel Zucker auf einmal ins Blut strömt, zum Beispiel durch Naschen oder wenn wir unseren Hunger mit ein paar Keksen oder einem Stück Kuchen stillen möchten. Dann schüttet die Bauchspeicheldrüse eine große Menge des Hormons Insulin in sehr kurzer Zeit aus. Insulin hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu senken, wenn er über ein gewisses Maß hinaus ansteigt. Bei einer großen Zuckermenge schießt diese Reaktion jedoch häufig über das Ziel hinaus und der Blutzuckerspiegel wird zu stark abgesenkt. Die Folge: Heißhunger auf Süßes – ein Teufelskreis. Wenn

Sie regelmäßig und ausgewogen essen und die Zuckermengen klein halten, bleibt der Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht und Sie beugen Heißhungerattacken vor.

Tipp: Wenn Sie eine kleine Menge Süßigkeiten direkt nach einer Mahlzeit genießen, steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark an.



Weniger Süßes – so klappt es besser

Süßigkeiten bewusst einplanen

Sie können sich zum Beispiel ein Wochenbudget für Süßigkeiten, Desserts und Kuchen setzen. Eine schöne Idee ist eine „Schatzkiste“, in der Sie Ihre Wochenration Süßigkeiten aufbewahren. Wann und wie viel Sie herausnehmen, können Sie selbst entscheiden, aber wenn sie leer ist, ist sie leer. Alternativ könnten Sie planen, an wie vielen Tagen Sie sich einen kleinen süßen Nachtisch gönnen oder zum Kaffeetrinken ein Stück Kuchen.

Was den Süßigkeiten-Vorrat zu Hause angeht, tickt jeder Mensch anders. Für manche Menschen ist es besser, sie haben erst gar nichts Süßes im Haus. Bei anderen kann das aber dazu führen, dass sie umso mehr Lust darauf haben und die Süßigkeiten durch Nichtvorhandensein einen riesengroßen Stellenwert bekommen. Während die einen verlockt werden, wenn sie einen Teller mit Süßigkeiten herumstehen sehen und dann jedes Mal zugreifen müssen, sind für die anderen Naschereien total uninteressant, wenn sie offen herumliegen. Probieren Sie einfach aus, welcher Typ Sie sind!

Süßigkeiten geschickt wählen

Fragen Sie sich, was eine Alternative sein könnte. Häufig können Sie sehr zucker- und kalorienreiche Süßigkeiten durch andere ersetzen, zum Beispiel die Sahne- oder Buttercremetorte durch ein Stück Biskuitrolle oder Hefekuchen mit Obst. Das funktioniert aber nur, wenn die Alternative Ihrem Gefühl nach gleichwertig ist. Folgende Tabelle zeigt maßvolle Alternativen für beliebte Naschereien:

Lebensmittel	Hochkalorische Naschereien	Maßvolle Alternativen
Kekse	<ul style="list-style-type: none"> Amerikanische Schoko-Cookies Brownies 	<ul style="list-style-type: none"> 3 kleine Butterkekse 1 Haselnuss-Waffel-Schnitte
Riegel	<ul style="list-style-type: none"> Schokoriegel Große Müsliriegel 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g Schokoriegel 20–30 g Müsliriegel
Schokolade	<ul style="list-style-type: none"> 1 Tafel Schokolade Pralinen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Riegel Schokolade (1/6 einer 100-g-Tafel) Mini-Tafel Schokolade
Eis	<ul style="list-style-type: none"> Eisbecher mit mehreren Kugeln Eis und Soße Eiskaffee mit Eis und Sahne 	<ul style="list-style-type: none"> 1–2 Kugeln Sorbet mit frischen Früchten Eiskaffee mit 1 Kugel Eis
Kuchen	<ul style="list-style-type: none"> Käsekuchen Käse-Sahnetorte Streuselkuchen Marmorkuchen Buttercremetorte Mandelhörnchen, Haselnuss-Nougat-Ringe, Nussecken Christstollen 	<ul style="list-style-type: none"> Biskuitrolle Biskuit mit Obst Hefekuchen mit Obst ½ Stück Sahne-Torte oder anderer Kuchen 1–2 Nusskekse 15 g Nougat oder Marzipan Quarkstollen

Quelle: Ruth Rieckmann

Kleine Tricks zur Selbstüberlistung

Sie können sich selbst ausbremsen, indem Sie zum Beispiel folgende Tricks anwenden:

- Wählen Sie kleine Portionen an Süßigkeiten oder portionieren Sie sie zum Beispiel, indem Sie eine Tafel Schokolade in Riegel brechen.
- Kaufen Sie für Ihre Kinder oder Gäste Süßigkeiten, die Sie selbst nicht mögen.
- Befestigen Sie ein Signal am Kühl- oder Vorratsschrank, das Sie kurz innehalten lässt. Das kann zum Beispiel ein Bild sein oder ein Stoppschild. Fragen Sie sich: „Warum habe ich jetzt gerade Lust auf etwas Süßes?“
- Überlegen Sie, wie Sie sich nach dem Naschen gerne fühlen würden.
- Überlegen Sie, was Sie tun könnten, statt zu naschen, zum Beispiel Tee trinken, Yoga, Garten- oder Hausarbeit machen, Lesen oder andere sinnvolle und schöne Dinge.



Impressum:

Zucker bewusst genießen,
 Best.-Nr. 0195/2021
 Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden,
 Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
 Redaktion: Susanne Illini (BLE)
 Gestaltung: Arnout van Son, Alfter
 © Fotos: Jacob Lund/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Eis);
 belahoche/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Kaffee); Claudia
 Paulussen/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Geburtstag);
 LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Kino);
 jd-photodesign/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Meer); Robert
 Kneschke/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Skating); Gerhard
 Seybert/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Murmeln); Arnout van
 Son, © BLE (S. 3 d. Infoblatts, Schatzkiste); StockPhotoPro/stock.
 adobe.com (S. 3 d. Infoblatts, Frau); VadyM/stock.adobe.com (S.
 3 d. Infoblatts, Zettel); Rechitan Sorin/stock.adobe.com (S. 4 d.
 Infoblatts, Stop); zinkevych/stock.adobe.com (S. 4 d. Infoblatts,
 Frau); koldunova/stock.adobe.com (S. 4 d. Infoblatts, Schloss)
 Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie
 Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
 Zustimmung der BLE gestattet.
 © BLE