

**30. August 2017**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Heißhungerattacken: Den süßen Zahn bändigen**

#### **Anmoderation:**

Diese unbändige Lust auf etwas Süßes, Schokolade, Eis und Kuchen – jeder kennt diese Heißhungerattacken, denen man kaum widerstehen kann. Wie es zu diesen Heißhungerattacken kommt und was man dagegen tun kann, ohne gleich eine ganze Tafel Schokolade zu verschlingen, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Semra Köksal informiert. Sie ist Ernährungsberaterin bei der AOK.

Länge: 1.20 Minuten

---

#### **Semra Köksal:**

**Heißhungerattacken entstehen durch unregelmäßiges Essen beziehungsweise dadurch, dass Weißmehlprodukte, Zucker oder gesüßte Getränke konsumiert werden. Denn gerade diese Lebensmittel erhöhen den Blutzucker sehr schnell, allerdings hält diese Energie nicht lange an. Sie verpufft auch entsprechend.**

**Text:** Das erklärt Semra Köksal, Ernährungsberaterin bei der AOK. Sie weiß auch, wie man diesem Heißhunger vorbeugen kann:

#### **Semra Köksal:**

**Um Heißhungerattacken vorzubeugen, empfehle ich auf Vollkornерzeugnisse zurückzugreifen. Vollkornерzeugnisse sättigen schnell und die Sättigung hält auch lange an, so dass**

**Heißhungerattacken erst gar nicht entstehen. Wichtig dabei ist auch, den Abstand der Mahlzeiten nicht länger als vier bis fünf Stunden zu halten. Also regelmäßige Mahlzeiten schützen vor Heißhungerattacken.**

**Text:** Kommt trotzdem die Lust auf was Süßes auf, können auch Äpfel, Datteln oder Nüsse diese Lust stillen. Ist Frust oder Stress der Grund für eine Heißhungerattacke, hilft statt Schokolade vielleicht auch ein Gespräch mit einem Freund oder ein Spaziergang, so Köksal. Aber man muss nicht immer und grundsätzlich aufs Naschen verzichten:

**Semra Köksal:**

**Die Zuckerverzehrung auf Null runterzufahren, bringt keine weiteren gesundheitlichen Vorteile. Bei einer ausgewogenen Kost haben auch Süßigkeiten einen Raum. Dabei ist es wichtig, kein schlechtes Gewissen zu haben, sondern achtsam und bewusst zu genießen.**