

Zusammenfassung zur Podcastfolge #4 -

Wir gehen den Ursachen von Heißhunger auf den Grund

Hier sind Deine "Actionsteps", um den biologischen Ursachen von Heißhunger auf den Grund zu gehen:

1. **Check' die Lebensmitteletiketten** und vermeide Zucker, um Lebensmittel mit einer starken Blutzuckerwirkung zu vermeiden!
2. Für einen stabilen Blutzucker, halte Dich an die **festen Mahlzeitenzeitpunkte** und vermeide unbewusstes „snacken“!
3. Wähle grundsätzlich **Nahrungsmittel mit geringer Blutzuckerwirkung**, d.h. stärkearmes Gemüse, zuckerarmes Obst, magere Milchprodukte, Vollkorn zum Frühstück, sättigendes Eiweiß, ein wenig hochwertiges Pflanzenöl.
4. Achte auf eine **gute Sättigung durch eine ausreichende Eiweißversorgung** bei allen Hauptmahlzeiten!
5. Nimm' regelmäßig **prä- und probiotische Lebensmittel** für ein gesundes Darmmilieu zu Dir, wie z.B. Joghurt, fermentiertes Gemüse und Vollkorn!
6. Prüfe für Dich einen möglichen **Mikronährstoffmangel an Magnesium und Chrom** und gleiche ihn z.B. über entsprechende Lebensmittel aus:
 - Magnesium, z.B. aus magnesiumreichem Mineralwasser, rohem Kakaopulver in Wasser, Spinat, Vollkorn
 - Chrom, z.B. aus Heidelbeeren, Rosenkohl, Garnelen, Champignons, Miesmuscheln, Tomaten, Pfeffer, Paranüsse
7. Achte auf **ausreichend Schlaf!**
8. Reduzier' Deinen Stress durch **aktive Entspannung im Alltag.**
9. **Trink' ausreichend Wasser**, um Durst nicht mit Hunger zu vertauschen!

Es ist wichtig, diese biologischen Ursachen für Heißhunger systematisch auszuschließen bzw. auszuräumen, bevor man sich psychologischen bzw. emotionalen Ursachen für Heißhunger widmet. Mehr dazu in der Podcastfolge ;-)