

Heißhunger- wie kann man ihm aus dem Weg gehen

1. Zeiten zum Essen

- regelmäßige Mahlzeiten helfen dem Körper einen Rythmus zu bekommen
- Zeitfenster schaffen, in denen gegessen bzw. nicht gegessen wird
- Sich an den Mahlzeiten satt essen: hier gilt immer: Eiweiße sättigen länger
 - besonders beim Intervallfasten (z.B. 16 Stunden fasten / 8 Essenszeit oder 14 Stunden fasten / 10 Essenszeit) wichtig, um in den Fastenzeiten keinen Hunger zu verspüren

2. Flüssigkeiten

- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme reduziert Hunger und hilft Hunger von Durst unterscheiden zu können
 - Getränke ohne Zucker
 - Minderung von Heißhunger: Bitterstoffe des Kaffees und des grünen Tees nutzen
 - Tee (z.B. Früchtetee, immer ohne Zucker) abends gut, um Lust auf Süßes zu reduzieren

3. Frühstück

- Frühstück hilft, um den Hunger nicht tagsüber nach hinten zu verschieben und einen regelmäßigen Essensrhythmus zu haben → gilt auch bei spätem Frühstück bei 16/8-Intervallfasten
- Eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß hilft, um schnell satt zu werden und Hunger auf Zwischenmahlzeiten zu vermeiden
 - Z.B. Brot mit Nüssen +
 - Haferflocken mit Quark / Skyr oder Ähnliche, Paleo-Müsli
 - Brot und Rührei, Bauernomlette

4. Abendessen

- günstig zwischen 18-19 Uhr, im Schichtdienst individuell anpassen
- Eiweißreiches Abendessen: für längere Sättigung und weniger Appetit auf Süßes oder Salziges nach dem Essen

Eiweißreiche Abendessen

Eiweißhaltige Lebensmittel sind:

- Quark, Skyr, (Joghurt), (Hart-)Käse
- Eier
- Nüsse, Samen (z.B. Walnüsse, Paranüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sojabohnen)
- Fisch, Meeresfrüchte
- mageres Fleisch und Wurst
- Tofu
- Hülsenfrüchte

Vorsicht: Milch hat einen geringen Eiweißanteil und viel Milchzucker
→ nur als Milch in den Kaffee nutzen!!!

Beispiele für eiweißreiche Abendessen mit wenigen Kohlenhydraten:

Käse:

- Hüttenkäse (körniger Frischkäse) mit Salz und Pfeffer oder mit Radieschen und Gurke
- Harzer Käse
- Quark, Kräuterquark, Frischkäse
- Hüttenkäsetaler
- Ofenkäse / Fetakäse mit Gemüse
- Gefülltes Gemüse mit Fetakäse

Eier:

- Gemüseomelette, Omelette mit Meeresfrüchten / Sucuk / Schinken
- Spiegelei / Rührei / gekochtes Ei
- Gemüsepfanne mit Ei
- pochiertes Ei mit Avocado
- Eiersalat
- Paprika-Tomaten-Gemüse mit Ei
- Gemüsesuppe mit Eierstich

Hülsenfrüchte:

- Linsensalat, Bohnensalat, Kichererbsen oder Kidneybohnen zum Salat
- Eintöpfe mit Hülsenfrüchten, wie Erbsensuppe, Linsensuppe, Chili con / sin carne
- indisches Linsen-Curry
- Orientalischer Gemüse Eintopf mit Kichererbsen
- Hülsenfruchtnudeln, z.B. Linsennudeln mit Gemüsesauce

Fisch:

- geräucherter Fisch, wie Lachs oder Makrele
- eingelegter Fisch, wie Rollmops, Sardinen, Sardellen
- Fischsalat, wie Heringsstipp
- Fischfrikadellen
- Ofenfisch auf Gemüsebeet

Fleisch:

- Chili con Carne
- Hähnchenbrust überbacken (Tomate / Mozzarella)
- Gefülltes Gemüse mit Hackfleisch

Gemüse:

- rohe Gemüsesticks mit Kräuterquark oder Hummus
- Salate mit Fetakäse oder Mozzarella mit Salatkrönern
- Gemüsepfanne mit Nüssen
- Zucchini nudeln mit Pecorino
- Gefüllte Paprika mit Hackfleisch / Fetakäse
- Ofengemüse mit Kräuterquark