

SÜßEN VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN?

Wie gesundes Snacken im Home-Office
gelingen kann!



Jörg Bambynek

Treffpunkt Ernährung

Hauptstraße 52

26122 Oldenburg

Die „Snack-Fallen“

- Was ist „im Angebot“?!
- „Irgendwer bringt immer etwas mit.“
- „Was habe ICH mir vorbereitet bzw. mitgebracht?!“
- Welche Einstellungen / Überzeugungen habe ich?
- „Am Nachmittag brauch` ich etwas Süßes.“
- „Der Riegel ist Nervennahrung für mich.“
- ...

Die „Snack-Fallen“ im Home-Office

- Was ist „im Angebot“?!
- „ Im Home-Office ist der Süßigkeiten-Schrank einfach zu nah!“
- „Zum Naschen ist immer etwas verfügbar! “
- Welche Einstellungen / Überzeugungen habe ich?
- „In dieser anstrengenden Zeit brauche ich ...“
- „Da gönn´ ich mir doch `mal etwas ... “
- ...

Die „Stoffwechsel-Fallen“

- Süßes für „den kleinen Hunger zwischendurch“?!
- Süßes als Nervennahrung?!
- Der Snack zur Belohnung?!
- Etwas Süßes für das gute Gefühl?!
- ...



Wie wichtig sind Kohlenhydrate?

➤ Wo stecken sie drin?

✓ Früchte, Getreide, Kartoffel, Milch

✓ Honig, Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Eis, ...

➤ Wie wirken sie?

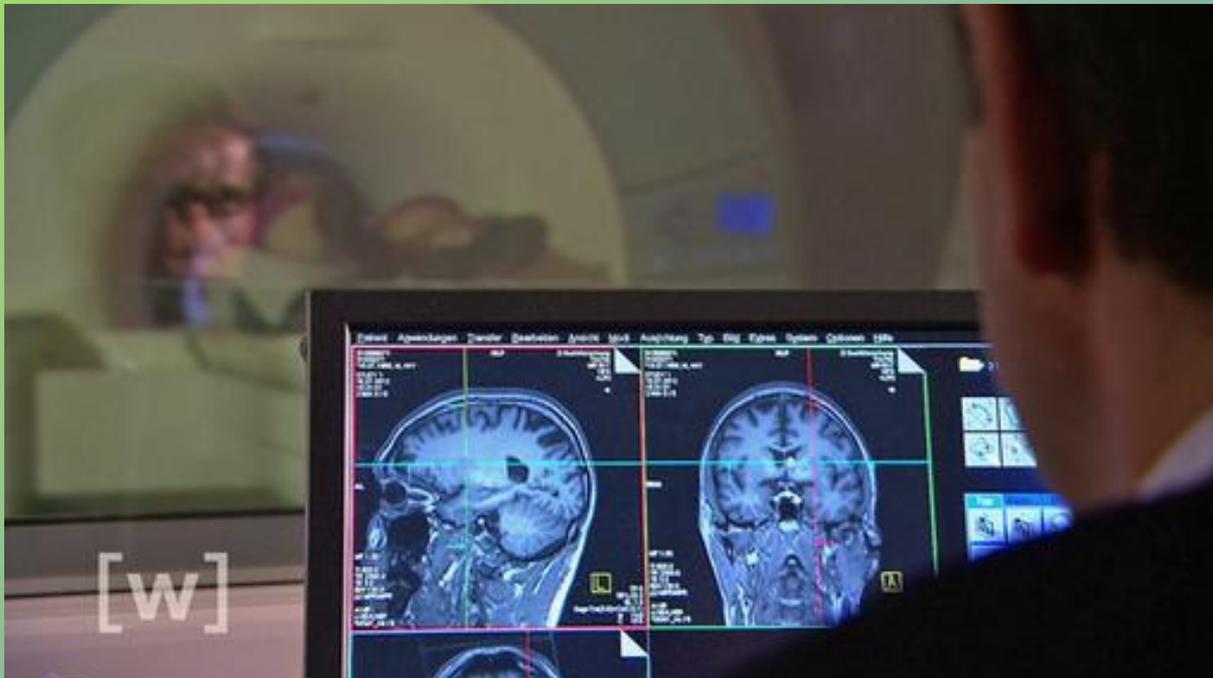
✓ Kohlenhydrate sind unser „Lieblingsbrennstoff“

✓ Kohlenhydrate sind meist „gute Sattmacher“

✓ Kohlenhydrate sind „Gute-Laune-Macher“

Wie wirken Kohlenhydrate?

Zucker aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn!



<http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/zuckersucht-100.html>



Lust auf Süßes ...



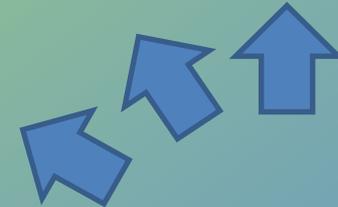
aus der
Bauchspeicheldrüse
wird vermehrt **Insulin**
ausgeschüttet



Insulin erhöht den
Tryptophan-Spiegel im
Gehirn



verstärkte **Serotonin**-
Bildung & -
Ausschüttung



*gesteigerte
kognitive Leistung*

Wohlgefühl

*positive Wirkung
auf die
Stimmung*



Machen Gummibärchen süchtig?

Im Tierversuch verändert Zucker das Gehirn!



Das Gehirn der Ratte wird auf Zucker "geeicht".

<http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/zuckersucht-100.html>



Was ist Süßhunger?

- Eigentlich das Signal für einen Bedarf an kohlenhydratreichen Lebensmitteln!
- Und was verbinden wir - im ursprünglichen Sinn - mit der Geschmacksrichtung „süß“?!
 - ✓ leicht verfügbare, saubere Energie
 - ✓ gute Verdaulichkeit & Bekömmlichkeit
 - ✓ Wärme und emotionale Nähe
 - ✓ Schutz- & Wirkstoffe, die uns gesund gedeihen lassen

Süßhunger?

➤ Und was macht(e) die Lebensmittelindustrie daraus???

Mars macht mobil...

So wertvoll wie ein kleines Steak...

Wenn der kleine Hunger kommt...

Die vermutlich längste Praline der Welt...

Morgens halb zehn in Deutschland...

...

Snacken erlaubt ...

- ✓ Wir haben immer eine gute Alternative
- ✓ Selbermachen lohnt sich



SNACKEN – nur ein neuer Trend?!

Fragen:

- „Sind 5 Mahlzeiten besser als 3?“
- Oder ist es besser nur 2 x am Tag zu essen?
- „Ist das gute Frühstück der wichtige Start in den Tag?“
- Oder ist es besser auf das Frühstück zu verzichten?
- „Brauchen wir zwischendurch etwas Süßes?“
- Oder sollten wir doch besser verzichten?

SNACKEN – ja oder nein?!

Einschätzungen / Empfehlungen:

- Horchen Sie in sich hinein!
- Abhängig vom Stoffwechsellyp oder Chronotyp sind unterschiedliche Empfehlungen notwendig!
- Empfehlungen zum (Nicht-)Snacken sind immer individuell!
- Wenn Snacken, dann bitte immer aufmerksam, bewusst und genussorientiert...

Snacken erlaubt ...

- ✓ Wir haben immer eine gute Alternative
- ✓ Selbermachen lohnt sich

