



10 Esswaren, die uns noch hungriger machen

Wer Hunger hat, isst. Wer dann noch mehr Hunger hat als vorher, hat das Falsche gegessen. Hier 10 Nahrungsmittel, die den Appetit ankurbeln statt ihn zu stillen.

Weissbrot

Wird aus Weissmehl gemacht. Im Gegensatz zum Vollkornmehl werden beim Weissmehl Keime und Schalen der Getreidekörner nicht mitgemahlen. Dadurch liefert Weissmehl wenig Ballaststoffe, Eiweiss, Eisen, Magnesium und Chrom, dafür viele «schnelle Kohlenhydrate». Diese spielen Achterbahn mit dem Blutzucker und Insulin und sind schnell verdaut, wodurch man bald wieder Hunger hat. In einer fünfjährigen spanischen Studie mit über 9000 Teilnehmern wurde festgestellt, dass der tägliche Konsum von zwei oder mehr Portionen Weissbrot das Risiko, übergewichtig zu werden, um 40 Prozent steigerte.

Saft

Ob nach dem Yoga oder in der Mittagspause: Säfte sind im Trend. Doch sie enthalten viel Zucker, aber ebenfalls kaum mehr Ballaststoffe. Diese bleiben beim Pressen in der Küchenmaschine hängen. Mit dem Blutzucker wird wieder Schlitten gefahren. Ernährungs-Experten empfehlen deshalb, für Säfte ganze Früchte zu verwenden und ausserdem einen Löffel Proteinpulver oder Nussbutter beizufügen. Das sättigt und hält den Blutzucker stabil.

Salzige Snacks

Liefern ebenfalls schnelle Kohlenhydrate und viele Kalorien. Besonders blöd: Salzige Snacks steigern das Verlangen nach Süßem. Schuld daran sind unsere Geschmacksknospen und unser Hirn, die schnelle Energie von Natur aus mit Süßem assoziieren. Kommt dazu, dass der Magen in Sachen salzig und süß getrennt «Buch führt». So kann es vorkommen, dass man von Chips satt ist, aber locker noch ein Stück Torte verdrücken kann.

Fast Food

Vom Burger bis zum Soft-Drink: In Fast-Food-Restaurants ist alles darauf ausgelegt, die Menschen zum Essen zu bringen beziehungsweise am Essen zu halten. Transfette führen gemäss Experten zu Darmentzündungen, die den Körper daran hindern, die Neurotransmitter zu produzieren, die den Appetit zügeln. Gleichzeitig enthalten Burger-Brötchen Weissmehl und Maissirup, der auch in Saucen und Desserts vorkommt. Als Bonus gibts noch viel Salz. Die Mechanismen, die dann zum Tragen kommen, sind die gleichen wie bereits oben erwähnt.

Weisse Pasta

Siehe Weissbrot. Was aber besonders erwähnenswert ist: Von Pasta wird meistens viel zu viel gegessen. Als Beilage reichen zwischen 50 und 80 Gramm, als Hauptmahlzeit könnens zwischen 120 und 150 Gramm sein. In vielen Restaurants wird ein Vielfaches serviert. Und auch zu Hause schöpft man gerne nach. Und meistens kommt dann auch noch eine Fertigsauce obendrauf, die ihrerseits viel Zucker enthält. Noch mehr Hunger ist programmiert.

Alkohol

Nach ein paar Gläschen Alkohol sind den meisten allfällige Gesundheitsvorsätze schnuppe. Alkohol macht aber auch per se hungriger. Denn er senkt den Spiegel des Hormons Leptin, das den Hunger im Zaum hält. Das hat eine im Fachmagazin «Alkohol & Alkoholismus» veröffentlichte Studie gezeigt. Alkohol kann aber auch die Kohlenhydratvorräte des Körpers leeren. Das führt zu Gelüsten, um den Mangel wieder zu ersetzen. Wer dabei nach salzigen Snacks lechzt, dürfte ausserdem dehydriert sein und einen Elektrolytmangel haben.

MSG

Steht für den Geschmacksverstärker Monosodium Glutamat. Man findet ihn in chinesischem Essen, aber auch in Büchsengemüse, Suppen, Fleischerzeugnissen und sogar Bier und Glacé. Gemäss Studien steigert der Geschmacksverstärker den Appetit um 40 Prozent. Wer MSG konsumiert, hat ein fast dreimal höheres Risiko, übergewichtig zu werden, als Menschen, die darauf verzichten.

Sushi-Röllchen

Gerade die beliebten California Rolls enthalten wenig Fisch, aber viel Reis sprich Kohlenhydrate. Damit sind sie mit Weissbrot vergleichbar. Will heissen: Sie machen nicht satt. Ausser, man isst dazu noch etwas mit Protein und Ballaststoffen.

Künstlicher Süsstoff

Stoffe wie Aspartam oder Saccharin gaukeln dem Gehirn vor, dass der Körper Süsses bekommt, ohne selbiges zu liefern. Das führt zu Süsshunger, den man oft mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln kompensiert. Im Laufe der Zeit kann dadurch das Hirn-Zentrum beeinträchtigt werden, das für die Kontrolle des Hungers zuständig ist. Künstliche Süsstoffe führen gemäss Fachleuten ebenfalls zu Blutzucker- und Insulinschüben.

Frühstück-Flakes

Viel Weissmehl und, je nach Variante, auch noch Zuckerguss: Der Blutzucker und der Insulinspiegel stehen Kopf. Und das ausgerechnet am frühen Morgen. Dann ist nämlich auch der Pegel des Stresshormons Cortisol am höchsten, weil der Körper sich so für den Tag und die kommenden Aktivitäten rüstet. Dadurch fällt es dem

Stoffwechsel schwerer, Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Die Folgen: Hunger und Müdigkeit. Wer sich – und allenfalls seinen Kindern – einen Gefallen tun will, wählt vollwertige Flocken, die pro Portion mindestens 5 Gramm Ballaststoffe und weniger als 5 Gramm Zucker enthalten. (gsc)

Verfasser: Blick.ch, 02.07.2015