



DIE SÜSSE SUCHT

# Kein Tag ohne Naschen?



MIRJAM ARAGÓN  
IST GANZHEITLICHE  
ERNÄHRUNGS-  
BERATERIN UND  
TRAUMA-THERAPEUTIN.  
MEHR ÜBER SIE,  
IHRE TÄTIGKEITS-  
FELDER SOWIE IHRE  
PRAXIS UNTER  
WWW.ESSENCIAL.CH

## LIEBE FRAU ARAGÓN

*Mein Körper schreit oft am Nachmittag nach Süßem. Vorher machen sich Konzentrationsabfall und Müdigkeit bemerkbar. Ich kann dann nicht an einen Apfel oder eine Karotte denken. Es muss Schokolade oder etwas aus der Konditorei sein. Wie bekomme ich diese Lust in den Griff? Melanie Schweigert (38)*

## LIEBE FRAU SCHWEIGERT

*Die tägliche Lust auf Süßes kann von schwankendem Blutzuckerspiegel, Mangel an Aminosäuren, Darmpilz oder Stress herkommen. Aber auch eine Sucht auf Süßes ist nicht auszuschließen. Bestimmte Lebensmittel helfen, die Zuckerlust zu regulieren. Ein Zuckerentzug ist sehr zu empfehlen. Ihre M. Aragón*

**D**er Körper belohnt alle Tätigkeiten, die zum Überleben wichtig sind, mit Glücksgefühlen. Dazu gehören essen, trinken, schlafen, Freundschaften pflegen, lieben etc. Auch durch Drogen wird das Belohnungssystem aktiviert. Und ebenso löst Zucker für einen kurzen Moment Glücksgefühle und Entspannung aus. Persönlich nenne ich es das vorgetäuschte Glück. Es ist ein Glück, für das wir einen hohen Preis zahlen, weil es süchtig macht. Da Kinder

häufig mit Süßigkeiten belohnt oder getröstet werden, wird das Hirn bereits in der Kindheit auf solch süsse Glücksgefühle programmiert und konditioniert. Wie soll man da ausbrechen? Indem wir bei der Ernährung den Blutzucker stabilisieren und die richtigen Aminosäuren (Eiweissbausteine) zuführen!

Fakt ist: Je vollwertiger ein Lebensmittel ist, desto langsamer werden dessen Zuckermoleküle im Darm aufgespaltet. Bleibt der Blutzuckerspiegel stabiler, hält

das Sättigungsgefühl länger an, vor allem, wenn ballaststoffreiche Lebensmittel mit Proteinen kombiniert werden. Ein «schneller» Zuckerkonsum beeinflusst den Blutzuckerspiegel hingegen negativ, denn Süßes verursacht einen schnellen Blutzuckerspiegel-Anstieg und einen genauso schnellen Abstieg. Resultat: Der Körper schreit schon bald erneut nach Zucker.

## GLÜCKSHORMONE

Den Blutzucker stabil zu halten, ist also besonders wichtig. Sinkt dieser, sinken sowohl der Serotonin- als auch der Dopaminspiegel. Während das sogenannte Glückshormon Serotonin entspannt, beruhigt, bremst und Sicherheitsgefühle gibt, agiert Dopamin wie ein Gaspedal: es erzeugt Verlangen, Gier und erhöht den Herzschlag. Ein Suchtverhalten hat zum Ziel, den Dopamin- wie auch den Serotoninspiegel wieder zu erhöhen. Das

schafft Zucker – aber nur für einen kurzen Moment, denn in zuckerhaltigen Lebensmitteln sind meist wenige bis keine Proteine enthalten, was die beiden Hormone nicht stabilisieren kann.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, braucht unser Körper eine Lebensmittelauswahl, die die nötigen Aminosäuren zur Bildung von Serotonin und Dopamin zur Verfügung stellt und dabei den Blutzuckerspiegel stabil hält. Es kommt also darauf an, eine Versorgung mit den Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin sicherzustellen, aus denen Serotonin bzw. Dopamin gebildet werden.

Tryptophan-Lieferanten sind neben tierischen Produkten Hülsenfrüchte, Tofu, grüne Bohnen, Nüsse (v. a. Mandeln, Baumnüsse), Bananen, Ananas, Datteln, Feigen und Vollkorngetreide. Tyrosin kann der Körper selber herstellen, wenn die Aminosäure Phenylalanin



© stock.adobe.com

in genügender Menge vorhanden ist. Diese kommt in Nüssen, Samen, Kernen, Hülsenfrüchten, Saaten, Getreide und in tierischen Produkten vor.

Und welche Nahrungsmittel sollten wir meiden, weil sie speziell süchtig machen? Am allerschlimmsten sind die Kombinationen Zucker und Fett im Verhältnis 50:35. Dieses Verhältnis findet man in heller Schokolade, Cremeschnitten und anderen Backwaren. Stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffelchips und Erdnussflips enthalten eine ähnliche Kombination und sind ebenso süchtig machend.

#### TIPPS ZUM UMSTELLEN

Um den Blutzucker stabil zu halten ist es wichtig, die Hauptmahlzeiten gut zu kombinieren, d. h. zu komplexen Kohlenhydraten wie Gemüse und Vollkorngetreide eine gute Proteinquelle geben. Gute Kombinationen für zwischendurch sind:

- Eine Frucht mit Mandeln, Datteln und Nüssen oder mit Naturjoghurt.
- Geröstete Kichererbsen mit wenig Salz.
- Samen und Nüsse leicht geröstet, dazu eine getrocknete Feige.
- Eine Banane mit Mandelmus oder Tahini plus Kakaonibs.
- Ein paar Oliven mit Nüssen.

Nebst einer Ernährungsumstellung können auch Bitterstoffe helfen, den Appetit zu regulieren. Hier empfehle ich Löwenzahnextrakt. Magnesium, z.B. in homöopathischer Form, unterstützt die Entspannung. Genügend Schlaf und Stressabbau, sowie Atem- und Bewusstseinsübungen sind ebenfalls hilfreich beim Weg aus der süßen Sucht. Trinken und schlafen Sie ausreichend, bewegen Sie sich regelmäßig und tun Sie sich immer mal wieder etwas Gutes, auch für die Seele.

**Mirjam Aragón**



mehr als Hotel



### Das BIO- & Wellness Resort in Tirol

Familie Wilhelm · 6416 Obsteig · Tirol · Austria  
tel +43 (0)5264 8244 · hotel@holzleiten.at



### Das Naturhotel Chesa Valisa\*\*\*\*

Ihr Bio Refugium im Kleinwalsertal  
AlpinSPA, Ayurveda & Yoga – Entspannung mitten im Skigebiet  
Telefon +43 5517 5414-0 | www.naturhotel.at

www.biohotels.info

PREIS-  
AKTION

**Mádara**  
alle Gesichtsmasken –  
**SCRUB, SOS HYDRA,**  
**PEEL, DETOX** sowie  
**SMART Anti-pollution**  
60 ml



Aktion vom 1. – 28. Februar in vielen Fachgeschäften  
erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder

Anzeigen