

Zusatzmaterial zum

Der Fitness Guru – Podcast



SO VERMEIDEST DU HEIßHUNGERATTACKEN

ABNEHMEN, AUSDAUER UND KRAFT AUFBAUEN MIT KÖPFCHEN

So hilfst Du uns!

In manchen ePapern haben wir einen oder mehrere Produktlink(s) [Affiliate Links] aufgelistet. Wenn Du darauf klickst, hilfst Du dabei, dass wir die Seite Der Fitness Guru und den Podcast weiter betreiben können. Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, dann zahlst Du dafür natürlich keinen Aufpreis. Wir erhalten als Amazon-Partner bei qualifizierten Verkäufen eine kleine Provision. Bei unseren Empfehlungen handelt es sich immer um Produkte, die wir selbst verwenden und von denen wir absolut überzeugt sind.

Hinweis: Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen Rat kann ausschließlich ein Mediziner geben und kein Artikel, Podcast oder ePaper von der Fitness Guru.

Heißhunger

Heißhunger bedeutet Ausnahmezustand!

Das solltest Du über Insulin wissen

Insulin ist ein Hormon, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Insulin ist maßgeblich daran beteiligt, den **Blutzuckerspiegel** zu regulieren. Es regt die Körperzellen dazu an, **Glucose** (*Einfachzucker*) aus dem Blut aufzunehmen und sorgt so dafür, dass der Blutzuckerspiegel gesenkt wird.

Insulin = Schlüssel, der die Zellen aufschließt, um Nährstoffe ins Zellinnere zu lotsen.

Muskelaufbau

Insulin ist für uns Sportler elementar, wenn es darum geht

- die **Energiespeicher** in den Muskeln wieder aufzufüllen (*Kohlenhydratspeicher, Glykogenspeicher*)
- die **Muskelproteinsynthese**, also die Regeneration der Muskeln zu ermöglichen

Muskelzellen sind nach einer Belastung besonders empfänglich für Insulin.

Es gilt: **Je mehr Insulin, desto besser!**

Post-Workout-Shake mit kurzkettigen (*gehen rasch ins Blut über*) Kohlenhydraten -> Blutzucker steigt rasch an -> Insulin wird in großer Menge ausgeschüttet -> Insulin sperrt die Zellen auf für Mikro- und Makronährstoffe

Führt man nach der Belastung Aminosäuren und Glukose zu, werden Energiedepots der Muskeln rasch aufgefüllt, Muskeleiweiß wird schnell hergestellt.

Fettabbau

Insulin hat zwei unangenehme Eigenschaften im Zusammenhang mit dem Fettstoffwechsel:

1. Insulin verhindert ziemlich wirkungsvoll die **Fettverbrennung**
2. Insulin begünstigt die **Einlagerung** von überschüssiger Glukose als **Fettgewebe**

Insulinspiegel möglichst niedrig halten. Wenn Kohlenhydrate, dann möglichst langkettige.

Kurzkettige vs. Langkettige Kohlenhydrate

Kurzkettige (schnelle) Kohlenhydrate

Einfachzucker (Monosaccharide) + Zweifachzucker (Disaccharide)

||EINFACHZUCKER

Fruchtzucker=*Fructose* , Traubenzucker = *Glucose*

||ZWEIFACHZUCKER

Rohrzucker (*Haushaltszucker, Saccharose*), Milchzucker (*Lactose*), Malzzucker (*Maltose*)

⇒ Rascher Anstieg des Blutzuckerspiegels, da Ein- und Zweifachzucker quasi direkt ins Blut übergehen

Langkettige (langsame) Kohlenhydrate

Vielfachzucker

Stärke = Vielfachzucker - darin speichern Pflanzen ihre Kohlenhydrate

Glucogen = Vielfachzucker - Tiere / Menschen speichern in dieser Form ihre Kohlenhydrate

Langkettige Kohlenhydrate müssen im **Magen-Darm-Trakt** zunächst in Einfach- oder Zweifachzucker umgewandelt werden, damit sie in der Leber verstoffwechselt werden können. Diese Kohlenhydrate werden also deutlich langsamer aufgenommen und sorgen für einen langsamen und moderaten Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Die ganze Wahrheit über Kurzkettige und langkettige Kohlenhydrate

Nicht nur die s.g. Kettenlänge spielt eine Rolle dabei, welche Lebensmittel wie stark auf den Blutzuckerspiegel wirken.

Zwei weitere wichtige Merkmale beeinflussen die Wirkung auf den Blutzuckerspiegel

1. Verarbeitungsgrad - Wie stark ist das Lebensmittel verarbeitet?
2. Weitere Nährstoffe – Welche Nährstoffe enthält das Lebensmittel noch?

Verarbeitungsgrad und weitere Nährstoffe

Getreide

Wird Getreide sehr stark verarbeitet, dann erhält man Produkte, die kaum mehr Nährstoffe enthalten und leicht aufzusplittende Kohlenhydrate enthalten. Magen und Darm haben leichtes Spiel an die Kohlenhydrate zu gelangen. Beispiel Nudeln und Weißbrot. Bereits beim Kauen entstehen Zucker (man schmeckt es).

Verschiedene Obstsorten

Sie enthalten zwar Fructose, liefern jedoch viele weitere Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und s.g. Ballaststoffe. Diese weiteren Nährstoffe sorgen für eine geringere **Nährstoffdichte** und beschäftigen Magen und Darm zusätzlich. Einfluss auf Blutzuckerspiegel ist daher moderat.

Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet wurde, desto geringer ist die Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel

Glykämischer Index

Glykämischer Index (GI)

Maß dafür, wie rasch der Blutzuckerspiegel durch die Kohlenhydrate in einem Lebensmittel ansteigt.

Je niedriger der GI, desto langsamer werden die im Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydrate aufgenommen.

So wird er ermittelt:

Bestimmung der Auswirkung von 50g Kohlenhydrate aus dem entsprechenden Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel. Dieser Wert wird ins Verhältnis gesetzt zu der Wirkung von 50g Traubenzucker.

WENIG HILFREICH!

Möhre und Baguette haben den identischen GI

Glykämische Last

Glykämische Last (GL)

Maß dafür, wie rasch der Blutzuckerspiegel durch die Kohlenhydrate in 100g eines Lebensmittels ansteigt

Hier kommt also die **Kohlenhydratdichte** ins Kalkül.

Möhre hat glykämische Last von 5

Baguette hat glykämische Last von 34

<https://jumk.de/glyx/>

Insulin Ausschüttung durch Fett und Eiweiß

Diese Art der Ausschüttung erfolgt zeitversetzt. Stunden (*bis zu 8 Stunden*) nach der Nahrungsaufnahme. Leber kann auch aus Fett und Eiweiß Glukose bilden.

Fett = Glycerin -> LEBER -> Glukoseneubildung (*Gluconeogenese*)

Aminosäuren -> LEBER -> Glukoseneubildung (*Gluconeogenese*)

Für uns nicht so relevant, aber zum Beispiel für Diabetiker!

Whey-Protein ist relevant: Whey ist leicht verdaulich. Daher liegen die Proteine rasch im Blut vor. Insulin dient ja auch hier dazu, die Nährstoffe in die Zellen zu „pumpen“. Also steigt der Blutzuckerspiegel mitunter ebenfalls stark an. Einige spüren daher auch etwa 30 bis 60 Minuten nach dem Verzehr eines Whey-Protein Shakes eine leichte Unterzuckerung.

Wie entsteht Heißhunger?

Du ahnst es sicher! Wir hätten uns sicher nicht alle diese Details zu Insulin und Kohlenhydraten angesehen, wenn diese nicht maßgeblich an Heißhungerattacken beteiligt wären.

Kurzkettige (schnelle) Kohlenhydrate sorgen für eine schnelle und heftige Ausschüttung von Insulin. Mitunter wird zu viel Insulin ausgeschüttet. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt UNTER das Normalniveau ab. Unterzucker (**Hypoglykämie**) ist die Folge.

Da dieser niedrige Blutzuckerspiegel kein Spaß ist, gibt das Gehirn Alarm. Unser Gehirn ist zwingend auf Blutzucker angewiesen. Es nutzt nur Glukose als Energielieferant.

Am „besten“ wirken in dieser Lage natürlich wieder kurzkettige Kohlenhydrate. Also hinein mit Kucken, Schokolade und Co. Wer so handelt, fährt Heißhungerachterbahn!

Wie wirkt sich das Heißhunger-Karussell aus?

Kuchen -> Viele kurzkettige Kohlenhydrate -> starker Anstieg des Blutzuckerspiegels -> starker Anstieg Insulin -> SIGNAL an Muskeln und Leben: „Nehmt den Zucker aus dem Blut und lagert ihn ein“. Sind Energiedepots bereits voll, wird der überschüssige Zucker als Fett gespeichert. Der Zucker muss aus dem Blut!

Also maximal kurzkettige Kohlenhydrate nach einem Workout!

Wie kannst Du Heißhungerattacken verhindern?

- Körper nicht ständig mit schnellen Kohlenhydraten fluten
- Langkettige Kohlenhydrate
- wenig verarbeitete Lebensmittel
- Auswahl Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last

Lebensmittel mit langkettigen Kohlenhydraten

- ⇒ Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis[Natur])
 - ⇒ Haferflocken
 - ⇒ Kartoffeln
 - ⇒ Verschiedene Obstsorten
 - ⇒ Gemüse
 - ⇒ Kartoffeln
 - ⇒ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)
-
- ⇒ Obst enthält oft kurz- und langkettige (*Möchte man abnehmen gilt: Vorsicht vor Bananen und Weintrauben*)

Im Podcast geben wir den Tipp, die Glykämische Last aus einem Buch mit entsprechenden Tabellen zu entnehmen. Nachfolgend ein Werk, welches Dir hilft, die passenden Lebensmittel zu finden:

[LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln](#)

[dies ist ein Affiliate Link, siehe Deckblatt]