Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

06.12. 2011

Heißhunger auf Kohlenhydrate

Von Christine Erdic



Bild Rechte
Christine Erdic

(Hannover, Deutschland) Heißhunger-Attacken sind die häufigsten Ursachen eine Unterzuckerung. Nur wenn man Heißhungerattacken in den Griff bekommt, kann man eine Diät „zur Krankheitsbewältigung“ auch erfolgreich zu Ende bringen. Je kürzer die Kohlenhydratketten sind, umso stärker sind diese Attacken.

Verbrauchern mangelt es an einfachem Grundwissen über das, was wir essen, weil unser Bildungssystem sich dafür nicht zuständig fühlt und die Medien oft mit seit Jahrzehnten ausgedientem Fachwissen verwirren. Ungesunde Crash-Diäten und irreale Versprechungen über immensen Gewichtsverlust geistern durch die Presse und verunsichern den Verbraucher und täglich kommen neue, sich oft widersprechende Diäten und verwirrende Erkenntnisse hinzu.
Bei Heißhunger-Attacken ist die häufigste Ursache eine Unterzuckerung. Das heißt, der Blutzuckerspiegel ist im Keller. Heißhunger ist ein brennendes Verlangen nach süßem oder deftigem Essen. Falsche Diäten, Hungerkuren und auch Krankheiten wie Diabetes, Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, hormonelle Störungen,

Periode einer Frau, Stimmungsschwankungen, Schlafmangel, Alkohol und Drogensucht können Heißhunger-Attacken führen. Es ist wichtig, bei Heißhunger-Attacken auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, denn diese hält den Blutzuckerspiegel konstant, und ein konstanter Blutzuckerspiegel sorgt wiederum dafür, dass es gar nicht erst zu Heißhunger kommt. Wird Heißhunger nur durch eine falsche Ernährung ausgelöst?
Low Carb steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel konstant niedrig hält und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt. Diese Ernährungsform ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit. Außerdem unterstützt sie den Stoffwechsel, statt gegen ihn zu arbeiten.
Weitere Infos über Low Carb erhalten Sie in den Büchern der Autoren.
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/

©by Christine Erdic

Über die Organisation:

Christine Erdic ist freie Journalistin sowie auch Schriftstellerin. Die deutsche Buchautorin lebt in Deutschland und zeitweise in der Türkei. Beruflich unterrichtet sie in der Türkei Deutsch für Schüler (Nachhilfe), sie gibt Sprachtraining an der Uni und macht Übersetzungen für türkische Zeitungen. Weitere Infos siehe Verlag tredition.

Pressekontakt:

Christine Erdic
Leinaustrasse
30451 Hannover
Tel.017625139881
info.christineerdic@yahoo.de

http://christineerdic.jimdo.com/

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/heisshunger-kohlenhydrate*