



MAG. JULIA TULIPAN

RAUS AUS DER HUNGERSPIRALE

MINI-RATGEBER

Über Julia Tulipan

Biologin und Ernährungswissenschaftlerin

Ich habe selbst viele Jahre lang Kalorien gezählt und mit ständigem Hunger gekämpft, und gegen statt mit meinem Körper gearbeitet.

Das Thema Hungerspirale ist daher eines, das mir ganz besonders am Herzen liegt.

Ich kenne das Gefühl von Hilflosigkeit nur zu gut. Daher freue ich mich darauf, mein Wissen mit dir zu teilen und dir einen Weg aus der Hungerspirale zu zeigen.

Als Vortragende, Buchautorin und Podcast Host erreiche ich viele tausend Menschen. Das erfüllt mich mit Freude und Stolz.

Durch meine Lehrtätigkeit an der Fachhochschule JOANNEUM für Diätologie und eigene Seminare sowie die Fachfortbildung zum KetoCoach darf ich auch mein Wissen an andere Gesundheitsexperten weitergeben.

Neugierig machen und Aufklären, das ist meine Mission.

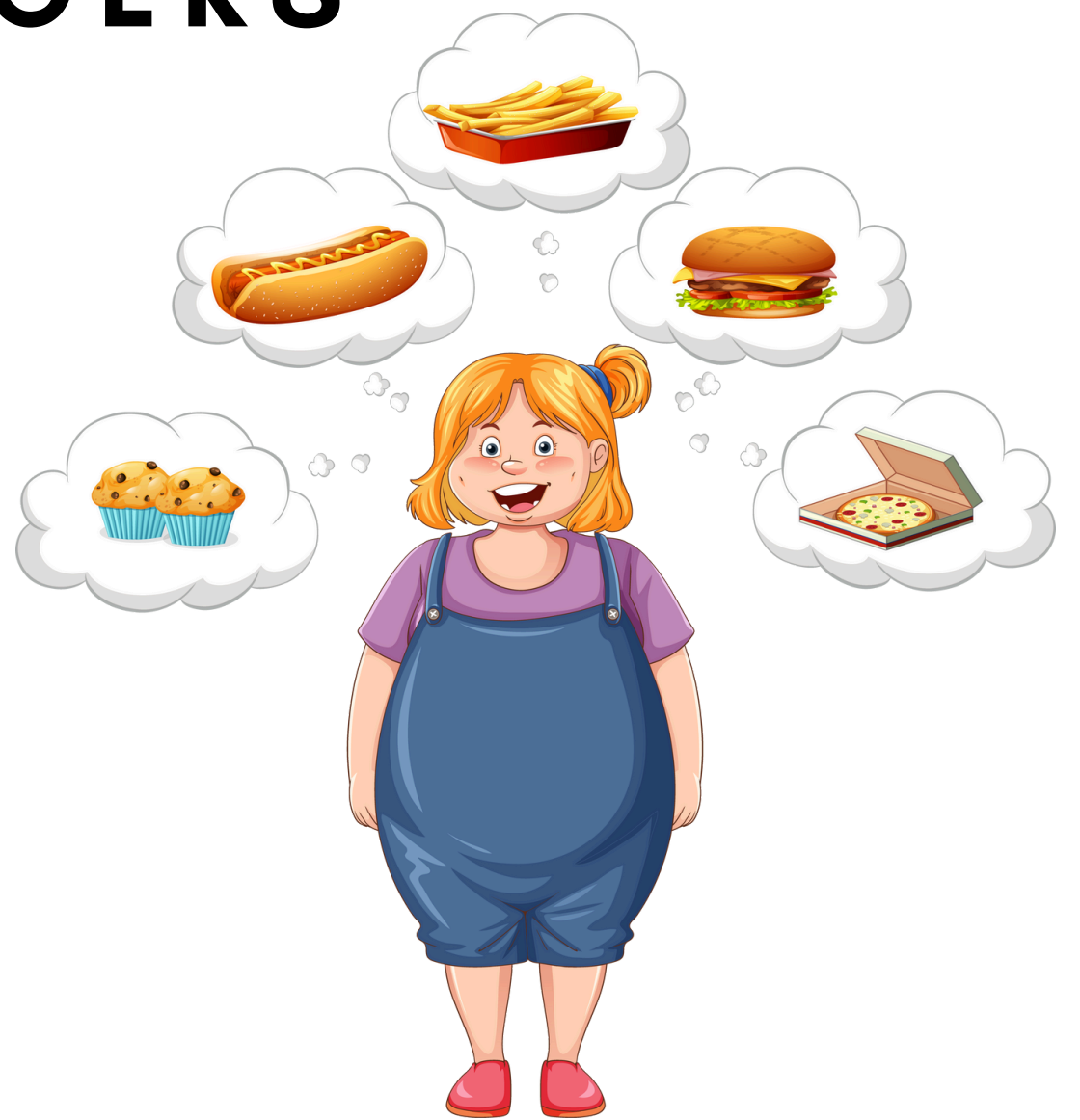


BEENDE DEN KREISLAUF DES HUNGERS

Hast du dich jemals gefragt, warum dein Hungergefühl manchmal scheinbar unkontrollierbar ist? Der ständige Drang zu essen kann überwältigend sein und steht oft im Zusammenhang mit mehr als nur deiner letzten Mahlzeit. Tatsächlich bist du vielleicht in einem Zyklus gefangen, der durch verschiedene versteckte Faktoren in deinem täglichen Leben angetrieben wird. Dieser ständige Begleiter, der Hunger, könnte weniger mit echtem Nahrungsbedarf zu tun haben, als du denkst.

In diesem kurzen Leitfaden entdecken wir gemeinsam die fünf Hauptauslöser für ständigen Hunger und bieten dir praktische Lösungen, um diese erfolgreich zu bewältigen. Ob es die Achterbahn deiner Blutzuckerwerte ist, ein unterschätzter Proteinmangel, das Fehlen essenzieller Mikronährstoffe, die Auswirkungen von Schlafmangel oder die trügerische Annahme, dass weniger Essen und mehr Bewegung die Lösung sind – wir decken alle diese Aspekte ab. Dieser Ratgeber bietet nicht nur Einblicke, sondern auch konkrete Strategien, die du sofort umsetzen kannst.

Du stehst nicht allein mit deinem Kampf gegen den Hunger. Dieser Leitfaden ist dein erster Schritt zu einem bewussteren Umgang mit deinem Körper. Erfahre, wie du deine Ernährung und deinen Lebensstil so anpassen kannst, dass du nicht nur deinen Hunger kontrollierst, sondern auch dein allgemeines Wohlbefinden steigerst. Bist du bereit, dich von alten Mustern zu verabschieden und die Kontrolle über dein Hungergefühl zurückzugewinnen? Lass uns gemeinsam diesen Weg beschreiten und deine Ernährung revolutionieren.



Was du lernen wirst:

- **Die Blutzucker-Achterbahn:** Verstehe, wie Blutzuckerschwankungen dein Hungergefühl beeinflussen und lerne, wie du durch eine angepasste Ernährung wieder Kontrolle gewinnen kannst.
- **Protein – ein unterschätzter Held:** Erfahre, warum eine ausreichende Proteinzufuhr entscheidend ist und wie du deinen Bedarf richtig deckst, um ständigen Hunger zu vermeiden.
- **Hungerstoffwechsel:** Verstehe, dass weniger Essen und mehr Bewegung auf Dauer nicht funktioniert.
- **Mikronährstoffe:** Entdecke, wie ein Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen dein Hungergefühl verstärken kann.
- **Schlafmangel:** Lerne über den starken Einfluss von Schlaf auf deinen Hunger und wie du durch besseren Schlaf deine Essgewohnheiten verbessern kannst.

Dieser Ratgeber ist mehr als nur Information; er ist der Beginn deiner Reise zu einem gesünderen Ich. Mit konkreten Strategien, die du sofort umsetzen kannst, hilft dir dieser Guide, alte Muster zu durchbrechen und dein Leben positiv zu verändern. Bist du bereit, die Kontrolle über dein Hungergefühl zurückzugewinnen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern?

Die Blutzucker-Achterbahn überwinden

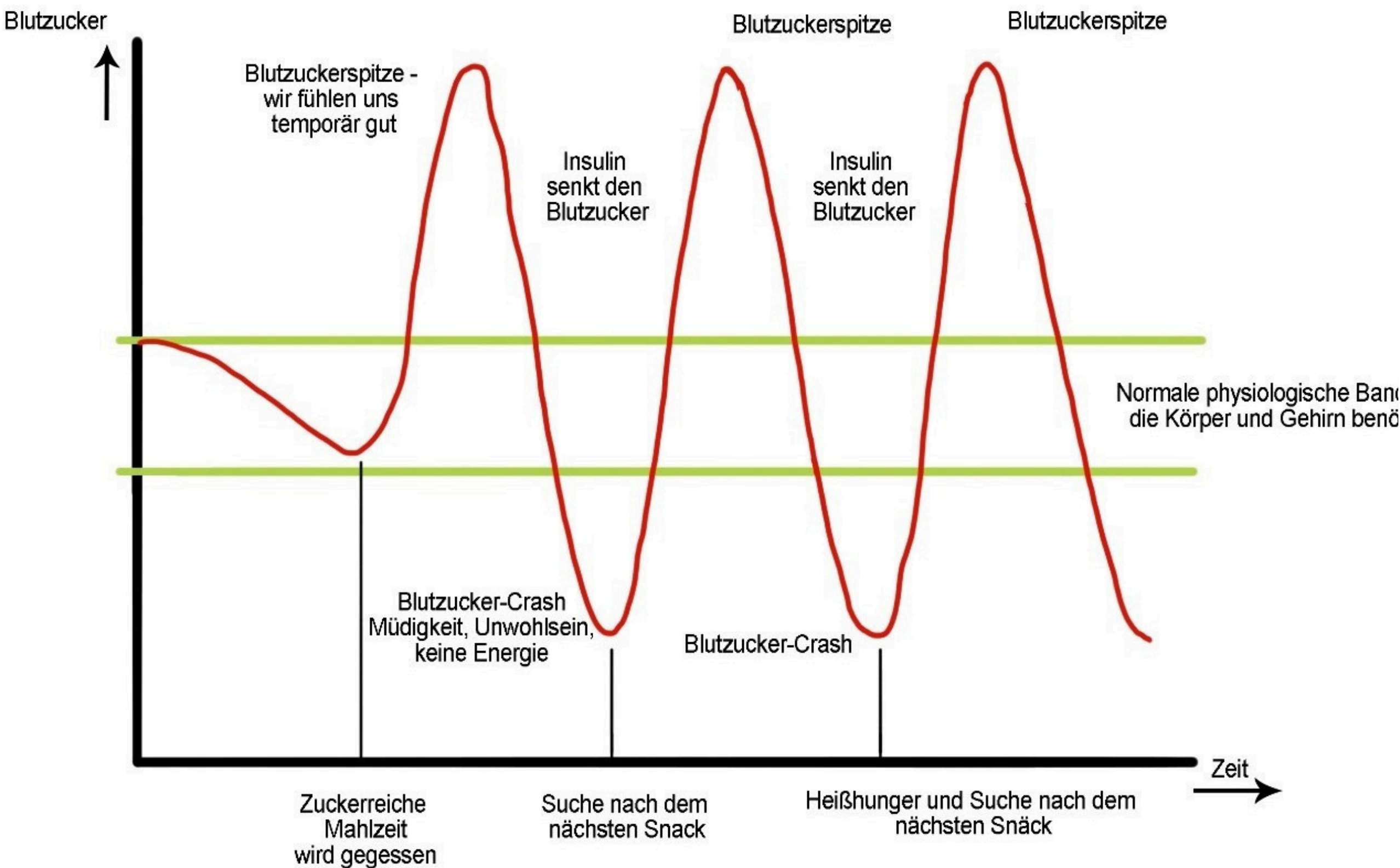
Blutzuckerschwankungen und die damit verbundene Insulinausschüttung zwingen uns oft auf eine regelrechte Blutzucker-Achterbahn. Wenn der Blutzuckerspiegel (BZ) fällt, schrillen im Gehirn die Alarmglocken – es ist nahezu unmöglich, sich gegen dieses Gefühl zu wehren. Zudem verhindert das gleichzeitig erhöhte Insulin, dass der Körper auf seine Fettreserven zugreifen kann, die somit unerreichbar bleiben. Das Ergebnis? Unser Gehirn signalisiert Hunger, weil es glaubt, dass die Energiequellen verschlossen sind.

Erster Schritt zur Besserung - Stabilisiere deinen Blutzuckerspiegel



Stabilisiere deinen Blutzuckerspiegel und reduziere dein Insulinniveau. Eine Low-Carb-Ernährung (LC) ist eine der besten und einfachsten Methoden, um deinen Blutzucker zu normalisieren und die Insulinsensitivität wiederherzustellen. Indem du einfache Zucker und schnelle Kohlenhydrate reduzierst, kannst du diesen Zyklus durchbrechen und eine stabilere Energieversorgung ohne die dramatischen Höhen und Tiefen erleben.

Lerne, wie du deine Ernährung anpassen kannst, um endlich aus der Blutzucker-Achterbahn auszusteigen und langfristig ein gesünderes Leben zu führen.



Eiweiß – ein lebensnotwendiger Baustoff für den Körper

Eiweiß ist ein essenzieller Baustein für den Körper. Ohne Eiweiß können zahlreiche wichtige Funktionen im Organismus, wie die Bildung von Hormonen, Enzymen, Neurotransmittern, Bindegewebe und Knochen, nicht aufrechterhalten werden.

Der Proteinbedarf liegt selbst bei wenig aktiven Menschen bereits bei mindestens 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Die aktuellen Empfehlungen zur Proteinaufnahme sind jedoch viel zu niedrig und decken gerade einmal ausreichend, um schwere Proteinmangelkrankheiten zu vermeiden.



So viel Eiweiß brauchst du wirklich!

Neuere Forschungen zeigen, dass der tatsächliche Bedarf an Eiweiß auch für weniger aktive Menschen deutlich höher ist als bisher angenommen. Daher empfehle ich, täglich zwischen 1,5 und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.

PRAXIS TIPP PROTEIN LUNCH-BOX

Gerade für Menschen, die viel unterwegs sind und wenig Zeit haben, selbst zu kochen, kann eine gesunde Ernährung eine besondere Herausforderung darstellen.

Die beste Möglichkeit sich trotzdem gut zu ernähren ist, sich selbst eine Lunch-Box vorzubereiten. Es ist viel einfacher als du vielleicht denkst.

Ich habe für dich 2 einfache Ideen für deine keto Lunch-Box zusammengestellt.



Lunch-Box 1

- 2 hartgekochte Eier halbieren
- grüner Spargel aus dem Glas mit etwas Olivenöl und Salz marinieren
- 100g geräucherter Lachs

Lunch-Box 2

- 2 hartgekochte Eier halbieren
- grüner Spargel aus dem Glas mit etwas Olivenöl und Salz marinieren
- 100 g Emmentaler oder Tilsiter
- 30 g Mandeln



Protein - der Sattmacher

Da unser Körper Eiweiß nicht speichern kann, ist es notwendig, täglich ausreichende Mengen dieses wichtigen Nährstoffs aufzunehmen. Wird der Eiweißbedarf nicht gedeckt, signalisiert der Körper Hunger. Wir essen so lange weiter, bis der Bedarf an Eiweiß gedeckt ist. Diese Beobachtung wird auch in vielen Studien bestätigt.

“Wir essen so lange weiter, bis der Bedarf an Eiweiß gedeckt ist.”

Protein ist zudem der Makronährstoff, der vom Körper nur sehr ungern zur Energiegewinnung genutzt wird. Um den Eiweißbedarf optimal zu decken, sollten vorwiegend tierische Proteinquellen konsumiert werden, da nur diese alle essentiellen Aminosäuren in der richtigen Zusammensetzung enthalten. Wenn wir dem Körper unvollständige Proteinquellen zuführen, kann er diese nicht zum Aufbau von Körperstrukturen nutzen, sondern wandelt sie stattdessen in Zucker oder direkt in Energie um.

Eine Möglichkeit, deinen Eiweißstatus zu überprüfen, besteht darin, den Laborwert "Gesamteiweiß" zu bestimmen. Dieser wird in Gramm pro Liter angegeben und sollte bei einem erwachsenen Menschen idealerweise bei mindestens 8,0 g/dl liegen. Der Referenzbereich im Laborbefund ist mit 6,4 bis 8,5 g/dl angegeben, doch es ist ratsam, mindestens einen Wert von 8,0 g/dl anzustreben.

LABORWERT: Gesamteiweiß (Totalprotein)

Mit dem Laborwert Totalprotein (TP) wird der gesamte Eiweißgehalt der Blutflüssigkeit gemessen.

Normwerte: 6,4 - 8,5 g/dl
Optimum: > 8,0 g/dl

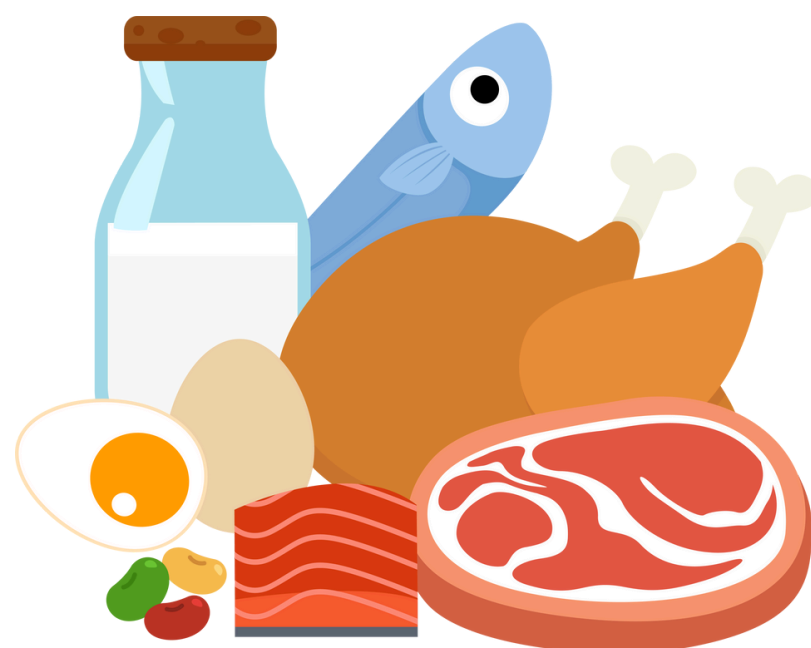
Als ersten Tipp gegen Hunger rate ich dir, deinen täglichen Proteinbedarf auszurechnen und dich dann konzentriert darauf zu fokussieren, diese Menge über einen Zeitraum von zwei Wochen zu dir zu nehmen. Du wirst sehen, dass der Hunger dadurch deutlich nachlässt.

PRAXIS TIPP DER PROTEINTELLER

Es ist oft sehr schwer vorstellbar, wie viel Eiweiß in einem Lebensmittel wirklich enthalten ist.

Damit du schneller eine Vorstellung davon bekommst, wie viel Protein du pro Tag essen solltest, habe ich einen einfachen und praktischen Tipp für dich: der Proteinteller.

Nimm dir einen großen Hauptspeisenteller. Errechne dir, wie viel Protein du pro Tag benötigst, dann lege so viel deiner Lieblingsproteinquellen auf den Teller, bis du dein Tagesziel erreicht hast.



RECHENBEISPIEL

Ich wiege 63 kg - also multipliziere ich 63 x 1,5. Das ergibt 94,5.

Mein Proteinziel liegt also bei mindestens 95 g Protein pro Tag.

Das entspricht 8 Becher Hüttenkäse. Eine ordentliche Menge.

Die besten Proteinquellen

Eier
Hühnerfleisch
Hüttenkäse
Rindfleisch
Wildfleisch
Schweinefleisch
Ziegen- und Schafskäse
Thunfisch
Meeresfrüchte
Wildlachs
Molkeprotein (Whey Protein)

Du isst zu wenig

Es ist ein weitverbreiteter Mythos, dass man weniger essen und sich mehr bewegen muss, um erfolgreich abzunehmen. Doch funktioniert diese Strategie wirklich auf Dauer? Die Erfahrung zeigt oft das Gegenteil. Kurzfristig kann es zu einem Gewichtsverlust kommen, aber auf lange Sicht führt diese Vorgehensweise nicht zum gewünschten Ergebnis. Unser Körper ist intelligent und passt seinen Energieverbrauch an die aufgenommene Nahrungsmenge an. Das bedeutet, je weniger wir essen, desto weniger Energie verbraucht unser Körper.

“Weniger Essen und mehr Bewegung - das funktioniert auf Dauer nicht”

Hast du schon einmal bemerkt, dass du während einer Diät häufig frierst, trockene Haut bekommst oder das Interesse an Sex verlierst? Das sind Sparmaßnahmen deines Körpers. Er denkt, du befindest dich in einer Notlage, und in solch einer Situation sind Fortpflanzung und andere energieaufwendige Prozesse nebensächlich.

Der nächste wichtige Schritt in deiner Ernährungsumstellung sollte sein, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen und auf stabile Blutzuckerwerte zu achten. Es ist entscheidend, mindestens drei vollwertige Mahlzeiten pro Tag zu essen.

Starte deinen Tag mit einem nahrhaften, eiweißreichen Frühstück. Ein solches Frühstück liefert die richtigen hormonellen Signale, um satt und zufrieden in den Tag zu starten. Wer morgens gut isst, spürt über den ganzen Tag hinweg weniger Hunger und hat weniger Verlangen nach Snacks.

Starte deinen Tag mit einem warmen und eiweißreichen Frühstück

So bleibst du auch in Versuchungssituationen, wie zum Beispiel bei Meetings, wo Süßigkeiten herumstehen, standhaft. Das richtige Frühstück sorgt dafür, dass du den Tag über weniger Heißhunger hast und dich voll und ganz auf deine Aufgaben konzentrieren kannst.



Mikronährstoffmangel – Ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

Entgegen der weitverbreiteten Meinung sind viele von uns nicht ausreichend mit den essenziellen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen versorgt. Unser Körper verfügt nicht über die Möglichkeit, gezielt anzugeben, was ihm fehlt. Stattdessen ist Hunger ein allgemeines Signal, das produziert wird, um uns auf die Suche nach Nahrung zu schicken, wenn bestimmte Nährstoffe fehlen.

Besonders häufig mangelt es an wichtigen Mikronährstoffen wie Vitamin D, Magnesium, Selen und den B-Vitaminen. Diese Defizite sind in unseren Breiten weit verbreitet. Um sicherzustellen, dass du ausreichend versorgt bist, solltest du deine Blutwerte überprüfen lassen, um festzustellen, wo möglicherweise Mängel bestehen.

Für alle Vitamine und Mineralstoffe gibt es Referenzbereiche, innerhalb derer deine Werte liegen sollten. Es ist empfehlenswert, stets im oberen Normalbereich dieser Werte zu bleiben, um optimale Gesundheit und Wohlbefinden zu gewährleisten.



Schlafmangel und sein Einfluss auf deinen Hunger

Schlafmangel hat eine erstaunlich starke Verbindung zum Hungergefühl, denn er führt dazu, dass dein Körper insulinresistent wird. Aber was bedeutet das genau? Bereits eine schlechte Nacht kann die Fähigkeit deines Körpers beeinträchtigen, angemessen auf Kohlenhydrate und Zucker zu reagieren. Folglich reagiert dein Körper ähnlich wie bei Diabetes: Deine Zellen werden gegenüber dem Hormon Insulin resistent, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Da Insulin auch dafür bekannt ist, die Fettzellen "abzuschließen", erhöht sich dein Verlangen nach kohlenhydratreichen Speisen und süßen Leckereien besonders an Tagen nach schlechtem Schlaf.

“Schlafmangel verstärkt das Verlangen nach Süßem”

Das eigentliche Problem entsteht jedoch bei chronischem Schlafmangel. Es wird zunehmend schwieriger, den Konsum von Snacks zu kontrollieren und auf deine Energiereserven zuzugreifen, da der Körper durch die erhöhte Insulinresistenz die Fettreserven nicht nutzen kann. Deshalb sind 7 bis 8 Stunden qualitativ hochwertigen Schlafs pro Nacht unerlässlich. Deinen Schlaf solltest du keinesfalls opfern.

Um sicherzustellen, dass du die notwendige Ruhe bekommst, achte darauf, mindestens 7 Stunden Schlaf zu erreichen. Sorge für ein dunkles und kühles Schlafzimmer ohne störende Lichtquellen, wie beispielsweise digitale Uhren, da bereits geringfügiges Licht den Schlaf beeinträchtigen kann.

Du kannst deinen Schlaf zusätzlich mit 2 bis 4 Milligramm Melatonin verbessern, oder natürliche Hilfsmittel wie Passionsblume oder Lavendel nutzen. Es ist auch hilfreich, ein Schlaftagebuch zu führen oder technische Hilfsmittel wie eine Fitbit oder einen Oura Ring zu verwenden, um deine Schlafqualität zu überwachen und zu verbessern.



Mach den ersten Schritt

In diesem Leitfaden haben wir uns eingehend mit den komplexen Ursachen des Hungergefühls beschäftigt. Wir haben festgestellt, dass Hunger nicht nur durch einen Mangel an Nahrung verursacht wird, sondern auch durch eine Vielzahl von Faktoren wie Blutzuckerschwankungen, Proteinmangel, Mikronährstoffdefizite, Schlafmangel und die falsche Annahme, dass weniger Essen und mehr Bewegung effektiv sind. Jeder dieser Faktoren kann das Hungergefühl verstärken und dazu führen, dass du deinen Zielen nicht näherkommst.

Es ist wichtig zu erkennen, dass unser Körper komplexe Bedürfnisse hat, die über die einfache Kalorienzufuhr hinausgehen. Indem du deinen Blutzuckerspiegel stabilisierst, für eine ausreichende Protein- und Mikronährstoffzufuhr sorgst und auf guten Schlaf achtest, kannst du dein Hungergefühl effektiv regulieren und dein Wohlbefinden steigern. Dieser Leitfaden bietet dir die Werkzeuge, um deine Ernährung und deinen Lebensstil so anzupassen, dass du die Kontrolle über dein Essen zurückerlangst und gleichzeitig deine Gesundheit förderst.

Bist du bereit, deine Ernährungsgewohnheiten zu revolutionieren und ein erfüllteres, gesünderes Leben zu führen? Nutze die Erkenntnisse und Tipps aus diesem Ratgeber, um aktiv zu werden und den ersten Schritt in Richtung eines bewussteren Umgangs mit deinem Körper und deinen Bedürfnissen zu machen. Dein Weg zu einem besseren Ich beginnt hier und jetzt.

Mag. Julia Tulipan MSc.
Sterngasse 3/2/6
1010 Wien Österreich

Version: 2024-04