

# HEISSHUNGER A D É

## SO SAGST DU DEM HEISSHUNGER DEN KAMPF AN!

In intensiven Tanzzeiten bleibt oft nur wenig Zeit zum Essen. Workshop-Tage starten meist zeitig am Morgen und dauern bis in die frühen Abendstunden. Anschließend geht es gleich weiter zu den Tanzpartys. Endlich zu Hause angekommen, verspürt man einen extremen Hunger – Heißhunger.



Körper, die Muskulatur. Gute Eiweißlieferanten sind zum Beispiel fettarmes Fleisch oder Fleischwaren (Schinken), Fisch, Tofu, Milch und Milchprodukte (Frischkäse, Cottage Cheese, Joghurt, Topfen, Buttermilch ...).

**TIPP: Kombiniere tierische Eiweißquellen mit pflanzlichen Eiweißquellen (Kartoffeln, Vollkornmehl, Haferflocken ...) – dadurch kann der Körper viel mehr Eiweiß aufnehmen!**

Auch komplexe Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit um den Körper mit Energie zu versorgen. Vollkornnudeln, Vollkorngebäck, Reis, Kartoffeln, Getreideflocken, Quinoa, Amaranth, um nur einige zu nennen, unterstützen dich für eine optimale Tanzleistung über den ganzen Tag.

Vollkorn liefert die Extra-Power über eine lange Zeit und lässt keinen Heißhunger mehr aufkommen. Vollkornprodukte sind Getreideerzeugnisse bei deren Herstellung das ganze Korn verwendet wird. Sie zeichnen sich durch einen wesentlich höheren Gehalt an Vitaminen (v. a. B-Vitaminen), Mineralstoffen (z.B. Magnesium, Eisen), mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen aus als die sogenannten Mehlkörpererzeugnisse, die hauptsächlich aus dem Mehlkörper des Getreides bestehen.

Mahlzeiten mit Vollkornprodukten, wie zum Beispiel Naturreis, Vollkornnudeln, Vollkornmehl in Teigen und Vollkornbrot, liefern neben dem Konsum von Obst und Gemüse, die nötigen Vitamine und Mineralstoffe. Ein hoher täglicher Verzehr von Vollkornprodukten senkt das Krebsrisiko, insbesondere von Magen-Darmkrebsarten um 21 bis 43 %.

Auch das Risiko für Herzerkrankungen kann durch Vollkorn reduziert werden. Du senkst durch einen täglichen Vollkornkonsum auch dein Risiko um 20 bis 30 % an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

**Doch was kannst du tun, damit du gar keinen Heißhunger bekommst und dein Körper die Energie bekommt die er braucht?**

**Regelmäßige Mahlzeiten über den Tag verteilt ist der Schlüssel um dem Heißhunger zu entgehen.**

### Drei oder fünf Mahlzeiten am Tag?

Hier gilt es herauszufinden, mit welcher Mahlzeitenfrequenz du dich am wohlsten fühlst. Doch nicht nur die Mahlzeitenfrequenz spielt eine wichtige Rolle, auch die Zusammensetzung der Mahlzeiten. Kleine, leichte Speisen mit einem geringen Fettgehalt bilden die Basis jeder Mahlzeit, wobei immer auf die individuelle Verträglichkeit zu achten ist. Eiweiß unterstützt, neben zahlreichen anderen Vorgängen im



### Das volle Korn für mehr Konzentration!

Vollkornprodukte beinhalten Ballaststoffe und zahlreiche B-Vitamine. Diese Inhaltsstoffe unterstützen deine Konzentrationsfähigkeit in der Arbeit wie auch im Tanzsport.

Gerade bei einer ausgewogenen Ernährung mit Vollkornprodukten ist auf eine positive Flüssigkeitsbilanz zu achten. Auch eine nicht ausreichende Flüssigkeitsversorgung kann einen Heißhunger begünstigen, da oft nicht mehr zwischen Durst und Hunger unterschieden werden kann.

Genieße die letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Welche Uhrzeit das konkret ist hängt sehr vom persönlichen Tagesrhythmus ab. Der Schlaf beeinflusst die Regeneration und die Erholungsphase, dies kann wiederum den Heißhunger beeinflussen.

Foto: shutterstock.com/



## 6 TIPPS

### 1 Planung ist alles

Plane am besten am Vortag, was du am nächsten Tag essen möchtest. Stehen zum Beispiel mehrere Workshop-Tage bevor, so hilft es die Mahlzeiten schon vorab zu planen. So entsteht gar kein Heißhunger und fett- und zuckerreiche Mahlzeiten haben keine Chance mehr.

### 2 Was nicht gekauft wurde, kann nicht gegessen werden!

Plane deinen Einkauf gut! Am besten du schreibst dir einen Einkaufszettel. Ein Einkaufszettel unterstützt dich nur die Lebensmittel zu kaufen, die für den Verzehr geplant sind. Sind erst mal die gesunden Lebensmittel gekauft, so fällt es schon viel leichter sich gesund zu ernähren und Heißhungerattacken zu entkommen. Viel Spaß beim Kochen einer gesunden Mahlzeit!

### 3 Regelmäßig kleine Mahlzeiten

Vier bis fünf kleine Mahlzeiten können den Heißhungerattacken entgegenwirken. Achte darauf, dass du nie in lange Hungerphasen kommst. Ein Stück Obst und eine kleine Flasche Wasser können dich dabei unterstützen Heißhunger zu vermeiden!

### 4 Höre auf dein Hungergefühl

Oft essen wir aus Langeweile oder Gewohnheit. Iss immer nur dann, wenn du ein Hungergefühl verspürst. Zwischen den Mahlzeiten sollen mindestens 2-3 Stunden liegen.

### 5 Genuss funktioniert nicht nebenbei

Gegessen wird am Tisch! Wer kennt diesen Satz nicht, haben uns doch die Eltern öfters ermahnt, wenn wir im Stehen, Gehen oder während dem Spielen oder Fernsehen gegessen haben. Alle Mahlzeiten am Tisch zu genießen funktioniert im heutigen Arbeits- und Sportalltag oftmals nicht. Nimm dir für jeden

Bissen bewusst Zeit. Am besten an einem ruhigen Ort ohne Smartphone, Fernseher & Co.

### 6 Achte auf die Verpackungsgröße/Mahlzeitengröße!

Großpackungen verleiten uns mehr zu essen! Die Größe der Lebensmittelverpackung bzw. Mahlzeit gibt eine Verzehrnorm vor. Ist die Packung klein, so essen wir weniger - handelt es sich um eine Großpackung so konsumieren wir mehr in der gleichen Zeit. Kommt da erst mal der Heißhunger ist es garantiert, dass du viel zu viel verzehrst.

>>

If you can dream it, you can do it.

Walt Disney

# REZEPT

## RUCOLASALAT MIT MOZZARELLA UND PUTENSTEAK

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- >> 100 g Vollkorn-Dinkelnudeln
- >> 8 Stk. getrocknete Tomaten
- >> 6 Stk. Rispen Tomaten
- >> ¼ Stk. Salatgurke
- >> 220 g Putensteak oder Hühnerfilet
- >> 40 g Rucola
- >> 125 g Mozzarella
- >> 2 EL Olivenöl
- >> Grillgewürz
- >> Salz & Pfeffer

#### Für die Marinade:

- >> 4 EL Apfelessig
- >> 2 EL Olivenöl
- >> Salz
- >> Basilikum

DAUERT NICHT LANGE, VERSPROCHEN!

### ZUBEREITUNG

- 1) Vollkornnudeln im Salzwasser al dente kochen
- 2) Tomaten und Salatgurke waschen
- 3) Tomaten sechsteln und Salatgurke in Stifte schneiden
- 4) Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden
- 5) Nudeln kalt abschwemmen
- 6) Fleisch in Stücke schneiden und anschließend die Fleischstücke mit Olivenöl, Grillgewürz, Salz und Pfeffer marinieren. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl braten.
- 7) Rucola, Vollkornnudeln, Tomaten, getrocknete Tomaten, Gurke in eine Schüssel geben
- 8) Für die Marinade Basilikum hacken und mit Olivenöl und Apfelessig verrühren
- 9) Marinade in die Schüssel geben und gut durchmischen
- 10) Mozzarella und Fleischstücke zum Salat hinzugeben
- 11) Genießen

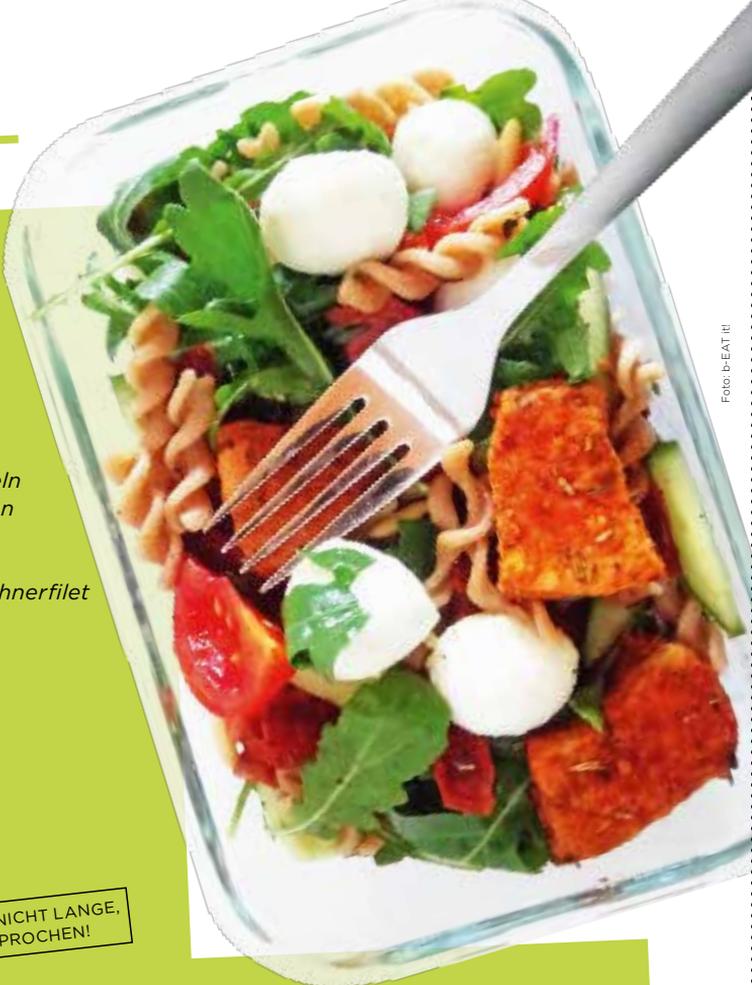


Foto: b-EAT IT!

## B-EAT IT! PROFESSIONAL FOOD MANAGEMENT

Ich begleite dich zu einer ausgewogenen Lebensführung, indem ich gemeinsam mit dir deine Ernährung, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, auf deine individuellen Bedürfnisse anpasse. Die individuelle Ernährungsberatung kann in Klagenfurt und Wien in Anspruch genommen werden. Terminvereinbarung unter [b-eat-it@outlook.com](mailto:b-eat-it@outlook.com).

### KONTAKT

Katrin Bajrami, BSc  
Dietologin  
[b-eat-it@outlook.com](mailto:b-eat-it@outlook.com)  
[www.b-eat-it.at](http://www.b-eat-it.at)



Foto: ureck photography