

GESUND SNACKEN

24.11.2021

WOZU BRAUCHEN WIR SNACKS?

Snacks dienen dazu Energiedefizite auszugleichen und eine **konstante Energieversorgung** sicherzustellen. Der Großteil der Energie- und Nährstoffversorgung sollte durch die Hauptmahlzeiten sichergestellt werden. **Snacks** haben eine **Ergänzungsfunktion**.

DIE PROBLEMATIK VON ZUCKERREICHEN SNACKS

Zuckerreiche Snacks lassen den Blutzuckerspiegel schnell und stark ansteigen aber genauso schnell wieder abfallen (siehe Abb. 1). Auf ein kurzes Energiehoch folgt ein Leistungstief mit Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen. Die Folge ist **Heißhunger** auf mehr zuckerreiche Snacks. Unser Körper und Gehirn funktioniert am besten, wenn der Blutzuckerspiegel im Normbereich liegt und nicht, wenn ein ständiger Wechsel zwischen Hoch und Tief stattfindet.

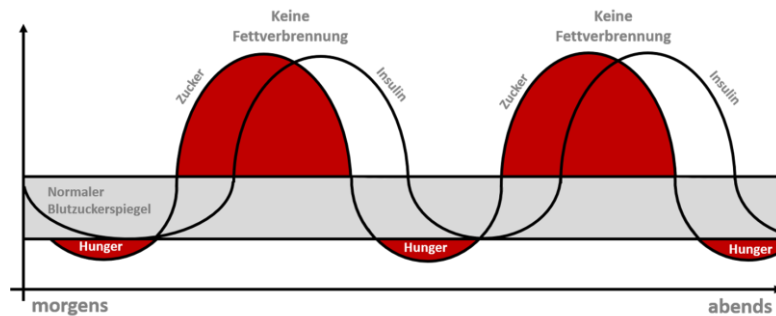


Abb. 1 Blutzucker- und Insulinkurve

ACHTUNG ZUCKERFALLEN

Um Zuckerbomben zu entlarven, sollte ein Blick auf **Zutatenliste** und **Nährwerttabelle** von Snacks geworfen werden.

CAVE: Zucker hat viele **Tarnnamen**. Achten Sie auf Zutaten mit -ose, -sirup, Süße oder Zucker im Namen, sowie auf Zusätze mit Endungen wie -pulver, -konzentrat und -dextrine.

Lebensmittel mit niedrigem Zuckergehalt sollten bevorzugt gegessen werden. Orientieren Sie sich an folgenden Zucker Grenzwerten:

Lebensmittel (pro 100g)

niedrig: < 5g

mittel: 5-12,5g

hoch: >12,5g

Getränke (pro 100ml)

niedrig: < 2,5g

mittel: 2,5-6,3g

hoch: >6,3g

WANN MACHT SNACKEN SINN UND WANN NICHT?

SINNVOLL	NICHT SINNVOLL
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Mahlzeiten ausfallen müssen (zwei Snacks z.B. um 11 und 13 Uhr können das Mittagessen ersetzen) • Wenn die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit abfällt (Hungerloch, Mittagstief) • Wenn Lust/Appetit auf etwas Süßes aufkommt 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn große Mahlzeiten gegessen werden, die über mehrere Stunden satt machen • Aus Langeweile • Wenn zu sehr zuckerhaltigen Snacks gegriffen wird



WAS IST EIN GESUNDER SNACK?

Ein gesunder Snack sollte folgende Punkte erfüllen:

- positiver Einfluss auf den Blutzuckerspiegel
- nährstoffreich
- energiearm
- schnell zubereitet
- schnell gegessen

BEISPIELE FÜR BRAINFOOD SNACK

- Joghurt + Obst + Nüsse/Samen
- Avocado + Hüttenkäse + Tomaten
- Knäckebrot + Käse/Wurst + Gemüse
- Gekochte Eier
- Selbst gemachte Smoothies
- 1 Handvoll Nüsse
- Gemüsesticks mit Quark-Dip

TIPP: Legen Sie sich einen gesunden Snackvorrat an, um für den kleinen Hunger zwischendurch vorbereitet zu sein.