

# GESUND SNACKEN

## 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.

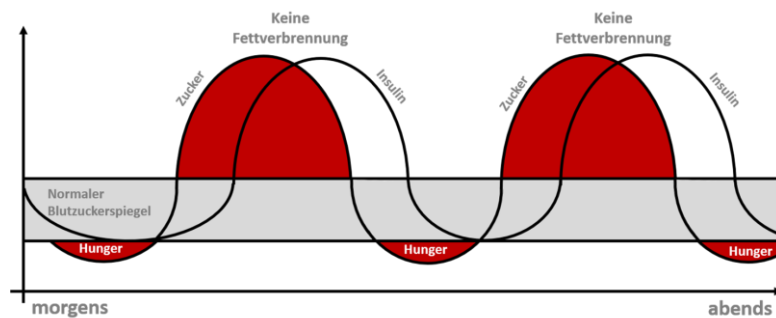


Abb. 1 Blutzucker- und Insulinkurve

## ACHTUNG ZUCKERFALLEN

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



## 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.