

# Bis Ostern nichts naschen? So klappt das Süßigkeiten-Fasten

Wir alle wissen, dass zu viel Zucker nicht gut für die Gesundheit ist. Nur scheint dieses Wissen wie ausradiert, wenn die Kollegin selbstgebackene Muffins in die Büroküche stellt. Oder unser Gehirn nach einem anstrengenden Tag zur Belohnung einen Schokoriegel einfordert. Oder auch zwei.

Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, unsere süßen Gewohnheiten neu auszurichten. 40 Tage ohne Süßigkeiten: Was erstmal nach Verlust klingt, kann am Ende ein Gewinn sein. Warum das so ist - und was Naschkatzen, Krümelmonstern und Zuckerschnuten beim Durchhalten hilft.

## Warum der Verzicht auf Schokolade und Co. lohnt:

Ein zeitweiser Verzicht auf Schokolade, Kuchen und Co. ist ein Reset für unser Geschmacksempfinden. Denn: Wie süß uns etwas vorkommt, das wir essen oder trinken, ist stark von unseren Essensgewohnheiten geprägt. „Wenn ich ständig Süßigkeiten und gezuckerte Getränke in meiner Ernährung habe, liegt diese sogenannte Süßschwelle weit oben“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern.

Wer eine Weile reduziert oder ganz verzichtet, merkt mit der Zeit, dass sich daran etwas ändert - wir brauchen schlichtweg nicht mehr so viel Süße. Gut möglich, dass nach der Fastenzeit schon zwei, drei Schokoladenstücke statt der halben Tafel reichen, um den süßen Zahn zufriedenzustellen. Oder dass der Löffel Zucker im Tee oder Kaffee auf einmal leichten Ekel in uns weckt.

Plus: Nach der Phase des Verzichtes naschen wir vermutlich



Wer eine Zeit lang auf Süßigkeiten verzichtet, kann sich das Verlangen nach Zucker zumindest etwas abtrainieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

mit mehr Genuss und Achtsamkeit. Denn: „Oft nehmen wir Süßigkeiten nebenbei auf, ohne das bewusst zu zelebrieren“, sagt Daniela Krehl.

## Wie wir das Süßigkeiten-Fasten am besten anstellen:

Passionierten Naschkatzen dürfte es schwerfallen, von heute auf morgen auf alles Zuckrige zu verzichten. Dann ist erlaubt, das Ziel zu verkleinern - und in der Fastenzeit beispielsweise nur Softdrinks oder den täglichen Schokoriegel zu streichen. Oder sich den Löffel Zucker im Kaffee abzugewöhnen.

Bevor es losgeht, sollte man seine eigenen Nasch-Gewohn-

heiten einmal durchleuchten. Also:

- Wann habe ich typischerweise Gelüste?
- Was esse ich dann?
- Im nächsten Schritt geht es darum, Ideen für Ersatz zu sammeln.

Das können zum einen Snacks sein, die den süßen Zahn füttern, dabei aber etwas gesünder ausfallen, etwa Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse. „Auch Naturjoghurt mit Zimt und Vanille ist ganz toll, um Zucker einzusparen“, sagt Daniela Krehl. Ebenfalls ein Versuch wert: Overnight Oats, also in Milch eingeweichte Haferflocken, mit Obst.

Zum anderen kann man auch mit Aktivitäten entgegenwirken, die gar nichts mit Essen zu tun haben. Beispiel: Melden sich nach dem Mittagessen süße Gelüste, kann ein Telefonat mit einer Freundin oder ein kleiner Spaziergang Ablenkung schaffen.

## Wie wir mit Ausrutschern beim Fasten umgehen:

Miesen Tag gehabt und mit der Tüte Gummibärchen auf dem Sofa gelandet? Passiert. „So ein Ausrutscher bedeutet nicht das Scheitern“, sagt Daniela Krehl. Hilfreich: den Perfektionsdruck rausnehmen, nach vorn blicken und es am nächsten Tag wieder

besser machen.

So manchem Rückfall lässt sich auch vorbeugen, indem wir alles daran setzen, Heißhunger zu vermeiden. Ist unser Blutzuckerspiegel im Keller, verlangt der nämlich nach schnell verfügbarer Energie - die der Zucker in Süßigkeiten liefert.

Damit der Heißhunger nicht übermächtig wird, gilt: keine Mahlzeiten ausfallen lassen und sich bei Frühstück, Mittag und Abendbrot satt essen. Am besten enthalten die Mahlzeiten ausreichend Proteine und Ballaststoffe. Beide stabilisieren den Blutzuckerspiegel und schützen damit vor Heißhunger. (DPA)

## CATERING KONFIRMATION UND KOMMUNION

Feiern & genießen – gemeinsam mit der Familie.

Ob festliches Menü, abwechslungsreiches Buffet oder Lieblingsgerichte – wir stellen Ihr Catering ganz nach Ihren Wünschen zusammen. Damit Sie diesen besonderen Tag entspannt genießen können.

Jetzt Menü anfragen **05374-955 150** oder **info@roth-catering.de**



ALLE INFOS! ↑

CATERING FÜR SCHÖNE ANLÄSSE



**ROTH+**  
Catering & Events