

Kann Heißhunger auch genetisch bedingt sein?

07.08.2018, 10:10 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Uwe Uhrig Erfolgssteigerung*

Presseagentur: *Uwe Uhrig Erfolgssteigerung*

Heißhunger ist im Allgemeinen ein Produkt unserer Ernährungsgewohnheiten – kann aber auch genetisch bedingt sein.

Heißhunger-Anfälle hat eigentlich jeder schon mal erlebt. Oft treten sie nach ausgiebigeren Esspausen oder auch nach ausgiebigen und kohlenhydratreichen Schwelgereien auf.

Um dem auftretenden heftigen Verlangen entgegen zu treten, empfehlen Ernährungs-Experten das Essverhalten zu verändern, regelmäßig zu essen und Hauptmahlzeiten nicht ausfallen zu lassen.

Befragungen von Abnehmwilligen haben ergeben, dass diejenigen, die ihre Essgewohnheiten umgestellt haben und dabei die Kohlenhydrate in der Nahrung reduzierten, eindeutig weniger zu Heißhunger-Anfällen tendierten.

Man geht davon aus, dass kohlenhydratbelastete Ernährung den Insulinspiegel so heftig schwanken lässt, dass er wie eine Sinuskurve auf und abschwingt. Ungünstige Kohlenhydratquellen wie Süßigkeiten, Speisen aus Weißmehl, Zucker, und gesüßte Getränke führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers, den unser Körper durch das Ausschütten von Insulin anzugleichen versucht.

Dabei kommt es zu starken Ausschlägen des Blutzuckerspiegels nach oben, bei denen oft Unterzuckerung auftritt. Diese versucht unser Körper zu egalisieren, in dem er kurzzeitig Hungergefühle bzw. Verlangen nach Süßigkeiten erzeugt, die wir dann als Heißhunger-Anfälle erleben.

Regelmäßiges Essen mit nur wenigen oder wenn dann günstigen Kohlenhydraten aus Gemüse, Vollkornprodukten, und auch verschiedenen Obstsorten, halten den Blutzucker verhältnismäßig konstant. Es gibt keinen Heißhunger und der Magen fängt auch nicht so schnell an zu knurren.

Vorbauen kann man schon beim Einkauf. Nahrungsmittel mit vielen schlechten Kohlenhydraten kauft man am besten erst gar nicht ein.

Es gibt allerdings Menschen, die kaum eine Möglichkeit haben ihren Heißhunger zu beherrschen. Sie tun sich ausnehmend schwer damit an Süßigkeiten vorüberzugehen. Kaum einer Nascherei können sie widerstehen.

Was man früher als Unvermögen abgetan und als Unfähigkeit die eigenen Begierden im Zaum zu halten angesehen hat, stellte sich als Fehler in den Genen heraus.

Wissenschaftler der Universität von Toronto haben entdeckt, dass Süßigkeiten-Heißhunger auch eine von der Ernährung unabhängige Triebfeder haben kann - nämlich dann, wenn eine Variante des Gens GLUT2, die Lust auf Süßes auslöst. Das Gen GLUT2 dient als Molekül-Bauplan für ein Molekül, das Zucker aus dem Blut in Körperzellen durchschleust. Überdies misst das Molekül, die Höhe des Zuckerspiegels. Eine Abweichung im Gen sorgt dafür, dass dieser Zuckersensor nur mangelhaft arbeitet. Um den Mangel auszugleichen kommt es zu Heißhunger auf Süßigkeiten.

Dieser genetisch bedingte Heißhunger ist allerdings eher selten. Man kann davon ausgehen, dass der mehrheitliche Teil der Heißhunger-Anfälle durch unsere Ernährungsgewohnheiten verursacht wird.

<https://vital-und-topfit.de>

Portrait

Als Marketingspezialist und Internet-Marketer, haben wir uns seit inzwischen mehreren Jahren intensiv mit der Frage beschäftigt, wie man Web-Projekte möglichst effektiv im Internet vermarkten kann.

Es gibt kein Medium, das auch nur annähernd an die Marketing-Möglichkeiten des Internets herankommt. Mit keiner anderen Werbeform, können so gezielt und dabei noch kostengünstig Interessenten für Produkte begeistert werden, wie mit dem Online-Marketing – und die Möglichkeiten werden täglich größer. Diese Tatsache hat uns von Anfang an fasziniert. Inzwischen haben wir als professionelle Internet-Marketer ein sehr umfangreiches Wissen und effektives Web-Marketing-Handwerkszeug erworben. Sehr spannend sind hierbei die Aussichten, die die Suchmaschinen-Optimierung und das so genannte „Web 2.0“ mit YouTube, Twitter und Co. für alle Internet-Werber eröffnen.

News-ID: 1013805 • Views: 565 (Stand: 09.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1013805/Kann-Heisshunger-auch-genetisch-bedingt-sein.html>