

# einfach besser essen

## Podcast vom 26.2.2023

### "Heißhunger ist wie Schnupfen"

 Wichtige Punkte aus der Sendung:



### Heißhunger stoppen



Heißhunger: wenn du etwas isst, was du eigentlich nicht essen wolltest.

3 Arten:

- **Fressen:** du bist so hungrig, dass du Essen verschlingst und unmöglich auf die nächste Mahlzeit warten könntest. Oft verbunden mit Zittern, Schwindel, Schweißausbrüchen, Aggression.
- **Ferngesteuert:** du gehst immer wieder in die Küche, um dir immer noch ein bisschen mehr Chips/Süßes zu holen, bis die Packung leer ist.
- **Frust:** du isst, um zu verändern, wie du dich fühlst. Essen aus Frust, Stress, Müdigkeit, Trauer, Wut - oder "jetzt ist es auch schon egal".

Du bist nicht schuld! Es gibt Ursachen!  
Heißhunger: verhindern, nicht bekämpfen!

### Strategien

- Immer frühstücken (spätestens 2 Stunden nach dem Aufstehen).
- Ausreichend Eiweiß zu jeder Mahlzeit - besonders beim Frühstück.
- Ausreichend Eiweiß - am einfachsten geht das mit der Faustformel.  
Hole dir hier deine Faustformel Übersicht 
- Öfter, (kleinere) Mahlzeiten - 3-6 Mal pro Tag essen. 
- Iss, bis du satt, aber nicht voll bist.
- Keine süßen Getränke (Achtung: Hafermilch!)

## Beispiele: Frühstück mit mind. 15 g Eiweiß



### Nusspalatschinken

22 g Eiweiß

2 EL Cashewkerne	Zimt Ceylon	1 Banane
1 EL Kürbiskerne	Vanillemark/ Vanillepulver	2 EL Topfen/Quark
1 Ei	3 EL Milch deiner Wahl	

1. Cashews und Kürbiskerne in der Küchenmaschine ganz fein mahlen. Mit dem Ei und der Milch verquirlen. Mit einer Prise Zimt und einer Prise Vanillemark verrühren.
2. Ein wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und den Teig hineingießen. Auf kleiner Flamme stocken lassen, bis die Oberfläche trocken ist. Palatschinken wenden und auf der anderen Seite 1-2 min braten.
3. Banane mit der Gabel zerdrücken oder in Scheiben schneiden und mit dem Topfen/Quark verrühren.
4. Palatschinken auf einen Teller geben, die eine Hälfte mit Bananentopfen/Bananenquark bestreichen und die andere Hälfte darüber klappen.



### Spiegelei mit Tomaten und Bohnen

24 g Eiweiß

2 Eier	2 Tomaten
120 g Bohnen gekocht (Dose)	1 Zwiebel klein
	1 TL Thymian getrocknet

1. Zwiebel fein hacken und 5 min stehen lassen. Die Tomaten in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln in ein bisschen Butter oder Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, bis sie glasig werden. Dann die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Alles einige Minuten dünsten, bis die Tomaten Wasser lassen und weicher werden.
3. Die abgetropften Bohnen zu den Tomaten geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Eier gibt es je nach Vorliebe mehrere Möglichkeiten:
  - a. In einer getrennten Pfanne ein wenig Butter oder Olivenöl erhitzen, die Eier hineinschlagen und ein Spiegelei braten.
  - b. In der Bohnenmasse zwei Mulden machen und die Eier hineinschlagen und weitererhitzen, bis sie fest geworden sind.