FUTTERN ODER FASTEN?

Wie wirkt sich Stress auf Ihr Essverhalten aus: Greifen Sie vermehrt zu oder gehören Sie zu denjenigen, die vergessen zu essen?

1.) Wenn ich bei der Arbeit oder zu Hause gestresst bin, ...

... greife ich schneller zu Snacks, auch wenn ich keinen echten Hunger habe. (**A**)

... vergesse ich oft zu essen oder habe keinen Appetit. (**B**)

... plane ich meine Mahlzeiten trotzdem wie gewohnt. (**C**)

2.) In stressigen Phasen ...

... esse ich oft nebenbei, z. B. am Schreibtisch, im Auto etc. (**A**)

... wird mein Magen eher flau, selbst wenn ich eigentlich Hunger hätte. (**B**)

... esse ich wie sonst auch – mein Essverhalten bleibt gleich. (**C**)

3.) Nach einem anstrengenden Tag ...

... belohne ich mich gern mit etwas Leckerem wie Schokolade, Pizza, Chips. (**A**)

... falle ich k.o. ins Bett, ohne überhaupt an Essen zu denken oder ich esse schnell irgendetwas, weil ich den ganzen Tag nicht zum Essen gekommen bin und jetzt Heißhunger habe. (**B**)

... esse ich mein Abendessen wie an jedem anderen Tag auch. (**C**)

MACHEN SIE DEN TEST!

Fotos: GoodStudio (1), Sunbeam_ks (1)/Shutterstock

ÜBERWIEGEND A: TYP STRESSESSER

Dieser Typ greift in stressigen Zeiten vermehrt zu fettigen, zuckerreichen oder kalorienreichen Produkten. **Emotionen** wie Traurigkeit, Wut, Ärger, Enttäuschung, Frust oder Einsamkeit **können dieses Essverhalten verstärken,** sodass regelmäßig Schokolade oder Chips auf dem Speiseplan stehen. Hier wird auch von emotionalem Essen gesprochen. Das **löst jedoch nur kurzzeitig ein gutes Gefühl aus.** Das schlechte Gewissen und/oder die zusätzlichen Pfunde auf der Hüfte halten leider oft länger an.

Für den Stressesser ist es hilfreich, eine **alternative Stressbewältigungsstrategie** zu haben. Sport, Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen können helfen. Beobachten Sie genau, welche Emotionen das Essen bei Ihnen verstärkt und **finden Sie Strategien, die Ihnen** in diesen Momenten, aber auch **langfristig helfen.** Ist es vielleicht die Einsamkeit oder Langeweile? Dann könnte ein neues Hobby eine Lösung sein. Bei zu viel beruflichem Stress, können Sie lösungsorientierte Gespräche mit Ihrem Vorgesetzten führen.

Außerdem: Planen Sie immer eine warme Mahlzeit ein und **setzen Sie sich zudem eine feste Essenszeit.** Achten Sie darauf, **nicht zwischendurch oder unbewusst zu essen.** Alternativ nutzen Sie für „nebenbei" Gemüsesticks, Obst, zuckerfreie Kaugummis oder andere kalorienarme Snacks. Sorgen Sie außerdem für **ausreichend Flüssigkeit**. Machen Sie sich einen fruchtigen Tee (siehe links) oder trinken Sie vor jedem Essen bewusst ein Glas Wasser.

Perfekt für den Stressesser: Fruchtige Tees wie Bünting Tee Bio Hibiskus dämpfen das Hungergefühl.

ÜBERWIEGEND B: STRESSHUNGERER

Hier besteht die Gefahr eines **Gewichtsverlustes und Nährstoffmangels.** Letzterer kann die Appetitlosigkeit noch verstärken und dadurch auch **nach dem Stress langfristig zu Appetitmangel führen. Ein Teufelskreis,** der bei langanhaltendem Stress ebenso fatal sein kann wie Übergewicht bei einem Stressesser.

Bevorzugen Sie gute **Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte:** Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen liefern viel Energie und wertvolle Inhaltstoffe. Probieren Sie mal griechischen Joghurt mit Nüssen und Honig und fettreichen Fisch mit Kartoffeln. Auch Käse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte können Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren.

„Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte" lautet das Motto für den Stresshungerer. Da bieten sich z. B. Apfelringe von meienburg an oder griechischer Joghurt von Elinas.

ERNÄHRUNGS SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!
Telefon: 0491/808-940 (Mo.–Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

ÜBERWIEGEND C: DER AUSGEGLICHENE ESSER

Herzlichen Glückwunsch: Sie gehören zu den Personen, die sich **unbeeindruckt von Stress** zeigen und an Ihrem gewohnten Ess-Verhalten festhalten können. Werfen Sie einen Blick auf die **Ernährungspyramide** (beispielweise in unserer Dezemberausgabe), die einen idealen Tag darstellt und schauen Sie, ob Sie noch etwas optimieren können.