



Ursachen der Kohlenhydrat- sucht

SO KÖNNEN SIE SICH SELBST HELFEN!

Die Kohlenhydratsucht

Es ist ziemlich offensichtlich geworden, dass die meisten Menschen in der heutigen Gesellschaft viel zu viele Kohlenhydrate essen. Unsere starke Abhängigkeit von Kohlenhydraten und Zucker hat zu einem massiven Anstieg chronischer Krankheiten geführt. Dinge wie Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs und Fettleibigkeit können alle auf chronische Blutzuckerschwankungen auf einer bestimmten Ebene zurückzuführen sein. Es sind diese Blutzuckerschwankungen, mit denen so viele Menschen zu tun haben, die zu unaufhörlichen Heißhungerattacken führen.

Die Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme und die Erhöhung gesunder Fette ist der erste Schritt zur Verbesserung des Blutzuckers. Schließlich kann die Einführung eines ketogenen Lebensstils für viele Menschen von enormem Nutzen sein. Das Problem ist, dass viele Menschen während dieser Übergangszeit mit Kohlenhydratsüchten konfrontiert sind, die sie zurückwerfen. Dieser Artikel wird in allgemeine Ursachen und in Lösungen eintauchen, um dieses Verlangen für immer zu schlagen.



Häufige Ursachen für das Verlangen nach Kohlenhydraten

Bevor wir Strategien zur Beseitigung von der Sucht diskutieren, hilft es zu wissen, warum sie überhaupt auftreten. In vielen Fällen sind diese Begierden nicht unbedingt Ihre Schuld. Sie sind nicht auf einen Mangel an Willenskraft oder eine schwache Denkweise zurückzuführen, sondern oft auf chronische Infektionen, Stress und Nährstoffmangel. Nachfolgend finden Sie keine vollständige Liste, aber sie enthält die häufigsten Gründe. Danach werden wir einfache Strategien diskutieren, um sie zu begrenzen oder vollständig zu überwinden.



Insulinresistenz

Insulin ist das Signalmolekül, das Zucker in die Zellen eindringen lässt. Wenn wir Kohlenhydrate oder Zucker essen, werden sie in der Leber in Glukose umgewandelt und ins Blut abgegeben. Einmal im Blut, ist es die Aufgabe des Insulins, dafür zu sorgen, dass der Zucker in die Zellen gelangt. Insulinresistenz ist, wenn Zellen gegenüber den Signalen von Insulin taub werden und Zucker nicht in der Lage ist, einzudringen. In diesem Fall haben die Zellen nicht das Substrat, das sie zur Energiegewinnung benötigen. Dies führt dazu, dass ein Signal an das Gehirn gesendet wird, um mehr Zucker zu essen. Leider wenn mehr Kohlenhydrate verbraucht werden, macht das die Sache nur noch schlimmer. Dies führt zu einem Zyklus von Überernährung aufgrund von Kohlenhydratsucht und geringer Energie. Um dies zu beheben, müssen wir entweder mehr Zucker in die Zellen bringen oder die Energiequellen wechseln (mehr dazu später).



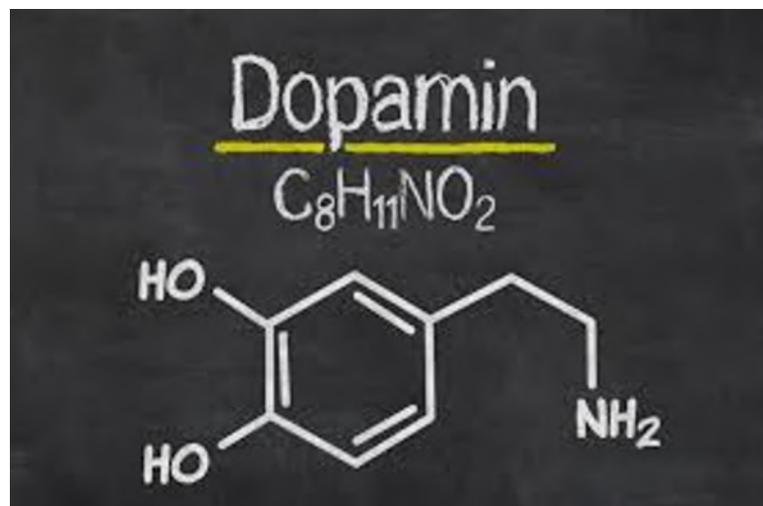
Hypoglykämie

Am anderen Ende der Insulinresistenz haben wir eine Hypoglykämie. Hypoglykämie ist, wenn der Blutzucker sehr niedrig wird. Oftmals ist dies auf eine so genannte reaktive Hypoglykämie zurückzuführen. Dies tritt oft auf, wenn der Blutzucker schnell steigt, gefolgt von einem schnellen Rückgang unter die Grundlinie des Körpers. In diesem Fall wird im Gehirn eine Stressreaktion ausgelöst, um nach Nahrung zu suchen - oft ist dies ein massives Verlangen nach Zucker. Andere Symptome der Hypoglykämie sind niedrige Energie, schlechte Stimmung, Angst, eine vernebelte Sicht und plötzlicher Hunger. Diese Symptome treten typischerweise innerhalb weniger Stunden nach einer Mahlzeit auf. Der Verzehr vieler hochglykämischer Lebensmittel wie Zucker, Brot, Nudeln, Früchte und Getreide kann zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers führen. Es sind diese Art von Lebensmitteln, die die Blutzuckermuster fördern, die der oben erwähnten reaktiven Hypoglykämie ähneln.



Dopamin Dysregulierung

Dopamin ist ein Neurotransmitter im Gehirn, der höher zu werden scheint, wenn wir ein Ziel erreichen. Dieses Molekül ist im Wesentlichen ein Motivationsmolekül, das uns dazu bringt, Dinge zu tun, die gut für uns sind. Wenn wir Dopamin künstlich mit Zucker, Koffein, Social Media und anderen Dingen stimulieren, kann dies zu einem Verlangen nach Zucker führen. Der Schlüssel dazu ist, sich nicht außer Kontrolle geraten zu lassen, indem man seine Dopaminbahnen künstlich stimuliert. Versuchen Sie sich nicht mit größeren Aufgaben zu beschäftigen. Auch das Spazieren gehen und etwas Sonnenlicht während des Tages kann eine großartige Weise sein, Dopamin anzuheben, ohne irgendwelche negativen Effekte zu verursachen. Regelmäßige Bewegung und bevorzugter Schlaf helfen Ihnen, Ihre Dopaminrezeptoren zu heilen und sich viel besser zu fühlen.



HPA-Achsen-Dysfunktion & Stress

Die HPA-Achse ist es, die die Reaktion des Körpers auf Stress reguliert. Sie besteht aus dem Hypothalamus, der Hypophyse und den Nebennieren. Diese Achse überwacht ständig den Körper und ändert den Blutzucker- und Hydratationszustand in Abhängigkeit von Stresssignalen. Cortisol erhöht schnell den Blutzucker für die Verwendung als Kraftstoff. Das ist eine tolle Sache in akuten Stresssituationen. Wenn dies mehrmals täglich geschieht, kann dies zu Blutzuckerschwäche und Zuckersucht führen.



Dehydrierung

Kohlenhydratsucht tritt oft als Folge einer schlechten Hydratation auf. Auch wenn dies ohne Zusammenhang erscheint, sind sie doch eng miteinander verbunden. Wir benötigen ausreichende Mengen an Wasser für die Leber, um Glykogen in Glukose umzuwandeln, um den Blutzucker konstant zu halten. Wenn die Hydratation niedrig ist, kann der Blutzucker instabil werden, was zu einem Verlangen nach Kohlenhydraten führt. Der Verbrauch ausreichender Mengen an Wasser und Elektrolyten ist entscheidend für die Aufrechterhaltung einer ausreichenden Hydratation im Gewebe.



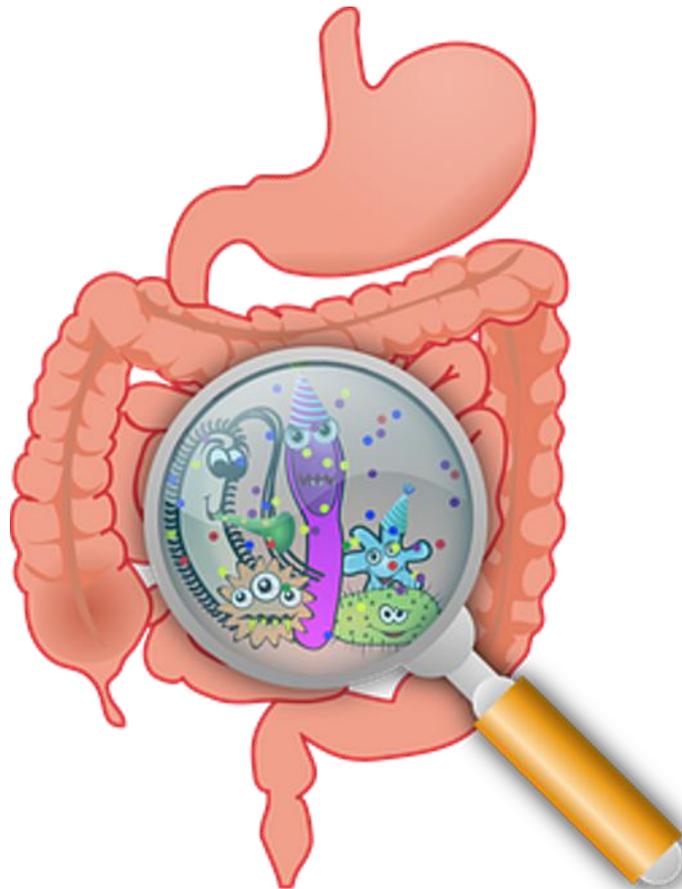
Schlechter Schlaf

Schlechter Schlaf oder Nachtschichtarbeit sind immer wieder mit einem schlechten Blutzuckerhaushalt und anderen Stoffwechselstörungen verbunden. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass eine konsequente Schlafstörung das Risiko von Diabetes, Fettleibigkeit und sogar einigen Krebsarten erhöht. Da schlechter Schlaf einen Einfluss auf die Blutzuckerregulation hat, ist es sehr wahrscheinlich, dass ein schlechter Schlaf zu einem höheren Verlangen nach Kohlenhydraten führen würde. Melatonin, das von den meisten als das Schlafmolekül in der Nacht bezeichnet wird, spielt eine weitere wichtige Rolle für die Gesundheit. Melatonin ist ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt und als mögliche Krebstherapie untersucht wird.



Darminfektionen

Eine andere oft übersehene Quelle von der Kohlenhydratsucht könnten Infektionen sein, die im Darm stattfinden. Zum Beispiel könnte eine solche Infektion ein Überwuchern einer Hefe namens Candida sein. Diese besondere Hefesorte gedeiht mit Zucker und kann sogar das Verlangen nach Nahrung beeinflussen. Anzeichen einer Candida-Infektion sind Mundsoor (weißer Film auf der Zunge), chronische vernebelte Wahrnehmung, Zuckersucht und vieles mehr. Auch andere Darminfektionen wie Parasiten oder opportunistische Bakterien können eine Rolle bei Heißhungerattacken spielen. Wir werden eine der besten Möglichkeiten, Darminfektionen zu entdecken, später in diesem Artikel diskutieren.



Nährstoffmangel (Magnesium, Chrom, B- Vitamine)

Schließlich ist ein weiterer häufig übersehener Grund für das Verlangen nach Zucker ein niedriger Gehalt an lebenswichtigen Nährstoffen im Körper. Zum Beispiel: Chrom ist ein Spurenelement, das nur in geringen Mengen benötigt wird. Niedriger Chromgehalt kann zu einer Glukoseintoleranz führen, die oft von Angst und Verlangen nach Kohlenhydraten begleitet wird. Folglich kann die Ergänzung mit Chrom den Glukosestoffwechsel unterstützen, wenn sie mit einer höheren Kohlenhydratmahlzeit eingenommen wird. Magnesium ist oft zu niedrig bei Menschen mit einer schlechten Blutzuckerregulation. Wenn der Blutzuckerspiegel erhöht ist, geht oft überschüssiges Magnesium durch den Urin verloren. Wenn man bedenkt, dass Magnesium an über 300 Prozessen im Körper beteiligt ist, einschließlich der Energieproduktion, ist es wichtig, sicherzustellen, dass man genug bekommt. B-Vitamine sind direkt am Glukosestoffwechsel beteiligt. Sie dienen als Co-Faktoren in mehreren enzymatischen Prozessen, bei denen Zucker in ATP umgewandelt wird. Ohne ausreichende B-Vitamine wird die Energieproduktion gehemmt und ein Verlangen kann entstehen.



14 Strategien, um das Verlangen nach Kohlenhydraten zu besiegen

Die wichtigsten Faktoren, die häufig mit dem Verlangen nach Kohlenhydraten zusammenhängen, sind Insulinresistenz, Hypoglykämie, schlechte Ernährung, HPA-Axis-Dysfunktion, Dehydrierung, schlechter Schlaf, Candida-Überwucherung und spezifische Nährstoffmangel.

Nun da wir diese Mechanismen besprochen haben, können wir die besten Aktionsschritte entscheiden, um das Verlangen nach Kohlenhydraten für immer zu besiegen. Nachfolgend finden Sie eine große Liste, auf die Sie sich konzentrieren können, um diese Heißhungerattacken für immer zu überwinden! Low-Carb oder Ketogener Lebensstil Eine der effizientesten Strategien zur Reduzierung des Verlangens nach Kohlenhydraten bei den meisten Menschen ist es, nicht mehr auf Kohlenhydrate für Energie angewiesen zu sein. Dies kann durch eine Senkung der Kohlenhydrataufnahme und eine Erhöhung der Aufnahme von gesunden Fetten erreicht werden. Wenn Kohlenhydrate niedrig genug reduziert und durch reichlich gesunde Fette ersetzt werden, kann dem Körper tatsächlich beigebracht werden, Fett anstelle von Zucker für Energie zu verbrennen. Sobald dies geschieht, fahren Sie nicht mehr in der Blutzuckerachterbahn. An diesem Punkt wird Ihr Körper in der Lage sein, Fette in so genannte Ketone umzuwandeln. Diese Ketone sind eine leistungsstarke Energiequelle, die viel stabiler ist als Zucker und viel mehr Energie liefert.

11.1

Metabolische Rückstellung zur Reduzierung des Verlangens nach Kohlenhydraten

Um Ihrem Körper beizubringen, wie im vorherigen Abschnitt erwähnt, Fette zu verbrennen, müssen Sie den richtigen Impuls geben. Der Stimulus muss die Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme und die Steigerung der gesunden Fettaufnahme beinhalten. Sobald der Blutzuckerspiegel ausreichend sinkt, kann der Körper, da es genügend Fette im System gibt, seinen Stoffwechsel auf die Fettverbrennung verlagern. Die meisten Menschen waren jedoch ihr ganzes Leben lang stark von Kohlenhydraten für die Energieversorgung abhängig. Der Prozess der Umstellung auf den Fettstoffwechsel dauert in der Regel 2-4 Wochen (oder sogar länger). Die meisten Menschen bemerken eine massive Verringerung des Verlangens nach Kohlenhydraten, wenn sie sich an das Fett anpassen.

11.2

Niedrigglykämische Süßstoffe

Manchmal ist es so einfach, ein Verlangen nach Kohlenhydraten zu befriedigen, wie etwas Süßes zu essen. Glücklicherweise bekommen Sie von uns mehrere Rezepte, die ketogen sind und natürliche Süßstoffe wie Stevia oder Yacon-Sirup verwenden, die keinen Einfluss auf den Blutzucker haben. Sie treiben nicht nur den Blutzuckerspiegel nicht hoch, sondern sind sie auch voller gesunder Fette, die helfen, Sie zu füllen und die Fettverbrennung zu unterstützen!

11.3

Organische Säuren

Die Verwendung von organischen Säuren wie Zitronen- oder Essigsäure kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, wenn sie während oder zwischen den Mahlzeiten verwendet werden. Zwei der besten Quellen für organische Säuren sind Zitronensaft und Apfelessig. Diese können mit Wasser gemischt, als Marinade, in Salatdressings oder direkt über Lebensmittel verwendet werden. Die Verwendung von Zitronensaft oder Apfelessig in höheren Kohlenhydratmahlzeiten kann helfen, die glykämische Reaktion des Körpers zu senken und die Prävalenz reaktiver Hypoglykämie zu senken.

11.4

Regelmäßige Übung mit großen Muskelgruppen

Regelmäßige Bewegung kann sehr hilfreich sein, um etwas namens GLUT-4 hochzuregulieren. GLUT-4 ist ein Transportmolekül, die Glukose in Muskelspeichern ablagert. Dies ist hilfreich, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Regelmäßiges Training ist daher mit einem geringeren Diabetesaufkommen verbunden, da es verhindert, dass der Blutzuckerspiegel hoch bleibt. Es gibt zwei andere Möglichkeiten, Bewegung vorteilhaft für das Verlangen nach Kohlenhydraten zu nutzen: Wenn Sie ein Verlangen nach Kohlenhydraten verspüren, führen Sie 5-10 Minuten Bewegung durch. Dies kann helfen Leber- und Muskelglykogen zu mobilisieren und vorübergehend zu lindern. Nach den Mahlzeiten machen Sie einen leichten 10-minütigen Spaziergang, um GLUT-4 hochzuregulieren und die Ablagerung von Blutzucker in das Muskelgewebe zu verbessern. Dies kann helfen, die reaktive Hypoglykämie mehrere Stunden nach den Mahlzeiten zu minimieren. Kurzfristiges, intensives Intervalltraining ist eine der besten Möglichkeiten, diese Vorteile zu nutzen.



11.5

Erhalten Sie guten Schlaf

Wie bereits erwähnt ist schlechter Schlaf stark mit einer schlechten Blutzuckerkontrolle verbunden. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, um sicherzustellen, dass Sie einen guten Schlaf bekommen.

Die folgenden sind Schlüssel-Strategien:

Haben Sie einen konsistenten Schlafplan im Einklang mit Sonnenauf- und -untergang. Holen Sie sich das Sonnenlicht gleich morgens und den ganzen Tag über.

Vermeiden Sie künstliches blaues Licht in der Nacht. Blaulicht blockierende Gläser sind großartig. Führen Sie ein nächtliches Ritual ein. Nehmen Sie zum Abendessen eine Blutzuckerausgleichsmahlzeit zu sich. Vermeiden Sie die Einnahme von Koffein nach ca. 14 Uhr. Holen Sie sich Sonnenlicht, um das Verlangen nach Kohlenhydraten zu reduzieren. Sonnenlicht ist für den Körper sehr wichtig. Wie bereits erwähnt, setzt das Sonnenlicht den zirkadianen Rhythmus, der für einen guten Schlaf und das Blutzuckergleichgewicht wichtig ist. Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass der Blutzucker im Sommer tendenziell niedriger ist. Dies ist möglicherweise darauf zurückzuführen, dass UVB-Licht die Insulinsekretion erhöht.

11.6

Wasser & Elektrolyte

Wie bereits erwähnt, ist die Hydratation für eine korrekte Blutzuckerregulation unerlässlich. Als guter Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Dieses basiert auf Ihrem Körpergewicht in Kilogramm. Z.B. sollte eine 80 kg schwere Person ein Minimum von 2,8 Liter Wasser an einem Tag trinken.

11.7

Fettfasten

Fettes Fasten ist eine wirkungsvolle Methode, um das Verlangen nach Kohlenhydraten zu besiegen. Hier verbrauchen Sie gesunde Fette und begrenzen gleichzeitig die Aufnahme von Kohlenhydraten und Proteinen. Dies unterstützt einen Ketosis-Zustand, der den Blutzucker auf natürliche Weise stabilisiert und den Bedarf an Kohlenhydraten reduziert. Eine gute Möglichkeit, dies zu tun wäre, so etwas wie einen Kurkuma-Fettverbrennungskaffee am Morgen zu konsumieren. Koffein hat auch eine ketonverstärkende Wirkung, die sich mit den im Kaffee vorhandenen Fetten synergetisch verbindet. Die Kurkuma hat auch blutzuckerstabilisierende Eigenschaften, so dass Sie nichts falsch machen können! Sie können auch einen Keto Matcha Grüntee für ähnliche Ergebnisse probieren.

11.8

Test auf Darminfektionen

Wenn Sie viele Verdauungsprobleme zusammen mit Ihrem Verlangen nach Kohlenhydraten haben, können Sie erwägen, sich auf Infektionen oder Dysbiose im Darm zu testen. Etwas wie Candida Überwucherung kann stark zum Verlangen beitragen, zusätzlich zur Beschädigung des Darms und zur Entzündung des Körpers. Fragen Sie ihren Arzt nach passenden Testmöglichkeiten.