

## Lust auf Süßes oder Kohlenhydrate: Gründe und Tipps

In Ergänzung zu den „Zuckernotfalltipps“: Die Lust auf Süßes und/oder nach Kohlenhydraten wie Brot, kann viele Gründe haben. Wenn Du meinst, dass diese Lust bei Dir sehr oft vorhanden ist, dann schau mal, was für Dich evtl. zutreffen könnte:

**Zum einen als Trost** für ein wohliges Gefühl, zunächst im Mund, dann im ganzen Körper. Hier wird Essen von süßem als Belohnung gesehen was zu guter bzw. besserer Stimmung führt. Allerdings meist nur sehr kurz, dann ist mehr Süßes notwendig (siehe Text zum Zucker). Abhilfe siehe „Zuckernotfalltipps“.

**Zum anderen kann auch eine echte Unterversorgung** zu dieser vermehrten Lust beitragen. Diese könnte viele Gründe haben:

- **zu lange Pausen** zwischen den Mahlzeiten. Deshalb bitte auch auf die Zwischenmahlzeiten achten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- **zu wenig gutes Fett** und **evtl. zu wenig gutes pflanzliches Eiweiß** - wobei meist eher das Fett der Grund ist. Tipp: Kokosöl, Nüsse, Nussmus, Avocado, oder ideal auch Hanfsamen. Von den Hanfsamen kannst du auch mal pur einen Löffel essen. Oder überall drüberstreuen über Gemüse, Salat, im Grünen Smoothie, oder über den Grünen Smoothie (1EL pro großes Glas). Oder im Weißen Energie Smoothie. (ideal Kombination aus Kokosöl und Hanf).
- ein möglicher **Magnesiummangel**: Bei Verdacht oder ersten Anzeichen wie Wadenkrämpfen z.B. Sango Meereskoralle verwenden (siehe Text zur Nahrungsergänzung).
- eine **Fehlbesiedlung im Darm** wie z.B. Candida: Hier bieten sich Probiotika an (siehe Text dazu).