

Der (unbändige) Hunger

Kennen Sie das? Beim blossen Gedanken an Pralinen läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen. Nachts um zwölf muss es plötzlich eine knusprige Pizza sein.

«Manche Genussmittel haben es so in sich, dass man sie in bestimmten Momenten ultimativ verlangen muss, unter Androhung von zehn Tagen schlechter Laune», schreibt der Schweizer ZEITKolumnist Urs Willmann. Von schwangeren Frauen kennt man das heftige Verlangen nach ungewohnten Nahrungsmitteln – die berühmte Lust auf saure Gurken mit Schokolade. Gefühle von Heisshunger, auf neudeutsch «food-craving » genannt, sind aber wohl niemandem ganz fremd. Nur: woher kommen sie und womit ist die unsägliche Lust auf ein bestimmtes Nahrungsmittel zu erklären? Die Wissenschaft tut sich teilweise noch schwer damit, diese Begierden zu durchschauen. Selbst die Vorgänge, die den «normalen» Hunger regulieren, sind noch nicht vollständig aufgeklärt. Da das Thema natürlich besonders die vielen Menschen interessiert, die versuchen abzunehmen oder sich besser zu ernähren, jagt oft eine sensationelle Meldung die andere. Allein in den letzten zwei Jahren konnte man lesen, dass die «Entstehung des Hungergefühls erkannt», der «Gen-Schalter gegen Fettsucht entdeckt» sei und dass «Magere den Heisshunger verschlafen». Wäre das nicht schön, wenn man nur einen Schalter umlegen oder die Gelüste einfach verschlafen könnte? Aus solchen Meldungen, wie vor wenigen Jahren über das Hormon Leptin oder erst kürzlich zur Wirkung des Botenstoffs Ghrelin, spricht aber so manches Mal mehr die Freude der Forscher über eine neue Entdeckung als ein wirklicher wissenschaftlicher Durchbruch. So konnte beispielsweise die Aussage, dass das Hormon PYY 3-36 den Appetit zügeln, nach weiteren Studien nicht aufrechterhalten werden.

Hunger ...

Der Mensch lebt, was Hunger betrifft, einen gewissen Rhythmus. Meist hat man morgens Hunger, dann wieder vier bis sechs Stunden nach der letzten Mahlzeit. Auch die durchschnittliche Verdauungszeit im Magen beträgt bei normaler Ernährung etwa vier bis fünf Stunden. Ein wichtiger Regulator unserer Hungergefühle ist der Blutzuckerspiegel. Fällt er unter einen gewissen Wert, wird das so genannte Hungerzentrum im Hypothalamus aktiviert,

das über die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe dem Körper Hunger meldet. Eine wichtige Rolle spielt hier das Hormon Insulin, das die Aufnahme des Blutzuckers in die Körper und Muskelzellen steuert und so den Blutzuckerspiegel konstant hält. Lebensmittel, die einen hohen Anteil von einfachen, schnell verfügbaren Kohlenhydraten haben, wie zum Beispiel Traubenzucker, Schokoriegel, Bratkartoffeln, Pommes frites oder Cornflakes, lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, führen aber auch zu einer schnellen und hohen Insulinausschüttung. Dadurch wird der aus den Kohlenhydraten abgebaute Zucker sofort in die Zellen aufgenommen, der Blutzuckerspiegel sinkt rasch wieder ab – und schon bekommt man wieder Hunger. Die Portion Pommes frites oder die Brezel zum schnellen Mittagessen machen also nicht wirklich satt.

... und ungezügelter Hunger

Wird der echte körperliche Hunger ignoriert, kann er sich zum Heisshunger auswachsen. Von «Heisshunger-Attacken» wird aber auch gesprochen, wenn man vor ein, zwei Stunden gut gegessen hat, so dass gar kein echter Hunger dahinterstecken kann. Heisshunger, vor allem auf Süßes, soll typisch für Frauen sein. In einer französischen Studie mit etwa 1000 Versuchspersonen gaben fast 30% der Frauen, aber nur 13% der Männer an, mindestens einmal die Woche unter «food-craving» zu leiden. Frauen sollen eher in depressiven Momenten zu Schokolade oder Chips greifen, Männer dagegen häufiger, wenn sie besonders glücklich sind. Zu Heisshunger können aber auch extreme Diäten, bei denen auf bestimmte Lebensmittel völlig verzichtet wird, und einseitige Ernährung führen. Vitamin- und Mineralstoffmangel wird häufig als mögliche Ursache für Heisshunger angegeben. Oft spielen auch in der Nahrung aufgespürte Substanzen in die Erklärungsversuche hinein: so fand man etwa in Schokolade Cannabinoide sowie Tryptophan, eine Aminosäure und Vorstufe des «Glückshormones» Serotonin. Ein Erwachsener müsste aber etwa zehn Kilo Schokolade auf einmal verschlingen, um ein Rauscherlebnis zu haben! Auch Tryptophan ist in Schokolade nur in kleinsten Mengen vorhanden. Allerdings stimuliert Zucker die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin – vielleicht wird Schokolade dadurch wirklich zu einem ganz milden «Antide-

pressivum ». Ob das Glücksgefühl allerdings anhält, wenn sich die Kalorien in Hüft- oder Bauchspeck umwandeln, ist fraglich.

Was tun?

Die Vorschläge, wie man den «Attacken» und «Anfällen» beikommen könne, sind ebenso vielfältig wie die Erklärungsversuche. Klassische Ratschläge sind, Sport zu treiben und genug zu schlafen. Manche raten, den Magen mit (unverdaulichen) Ballaststoffen zu füllen, Wackelpudding mit Süsstoff statt Schokolade zu essen oder Vanilletee zu trinken (Vanillearoma soll Heisshunger auf Süsses unterdrücken). Originell ist sicherlich die Empfehlung, Mundwasser als Geheimwaffe zu verwenden, da das Verlangen zum grossen Teil auf der Vorstellung vom bevorstehenden Geschmackserlebnis beruhe. Nach einer kräftigen Mundspülung sei den meisten Menschen die Esslust aber vergangen. Am sinnvollsten ist es, sich ausgewogen zu ernähren und dabei natürlich Vitamine und Mineralstoffe nicht zu vergessen, viel (Wasser) zu trinken, sich nicht mit «leeren» Kalorien vollzustopfen und sich ausreichend zu bewegen. Leidet man stark unter unkontrollierbaren Gelüsten, sollte man Hilfen durch Ernährungsberater, Psychotherapeuten oder Selbsthilfegruppen in Anspruch nehmen. Manchmal darf man aber auch einfach nachgeben – die grosse Lust auf dunkles Brot nach zwei Wochen Baguette, auf saure Gurken oder eine Portion Schlagrahm zwischendurch ist einfach «normal».

Wie entsteht Hunger?

Ganz einfach, sagt jeder, der seinen Magen knurren hört oder den plötzlich die Lust auf eine ordentliche Portion Spaghetti überfällt. Tatsächlich aber ist die Antwort ziemlich kompliziert. Es gibt mehrere Theorien zur Entstehung von Hunger- und Sättigungsgefühlen. Gesichert ist, dass die im Blut vorhandene Glukosemenge eine wichtige Rolle spielt. Insulin steuert die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Im Gehirn ist der Hypothalamus ein wichtiges Regulierungszentrum. Vermutlich sind aber noch andere Hirnregionen an dem komplexen Zusammenspiel beteiligt, ebenso wie weitere Rezeptoren des Körpers (Dehnungs-, Geruchs-, Geschmacks-, Fett- und Wärmerezeptoren). Eine ganze Reihe von Botenstoffen ist wichtig für die Regulation des Hungers: neben dem Insulin

beispielsweise die Hormone X, Cholezystokinin (CKK), Adiponectin, Leptin und das erst vor wenigen Jahren entdeckte Ghrelin. Ganz wesentlich spielen beim Hunger natürlich auch kulturelle und psychosoziale Faktoren mit: erlernte Geschmacksvorlieben und -abneigungen, die kulturabhängige Zeitstruktur der Nahrungsaufnahme (Schweizer und Deutsche essen meist gegen sieben zu Abend, Spanier frühestens ab neun Uhr) und der soziale Kontext des Essens beeinflussen uns ebenso wie individuelle Erfahrungen und Bedürfnisse.

CR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>