

## **Carbohydrate Craving - die Esssucht, die "glücklich macht"**

Wien (OTS) - Nach süßen oder fetten Speisen fühlen sich zahlreiche Menschen "einfach besser drauf". Stimmungsschwankungen, Streß und Belastung werden abgefangen, die gute Laune kehrt rasch wieder. Ein Effekt, der, insbesondere bei sensiblen Menschen eine Sucht auslösen kann, die von Wissenschaftlern als Carbohydrate Craving bezeichnet wird.

Der Carbohydrate Craver entwickelt sich ein typisches Essverhalten, bei dem die Betroffenen während des Tages weitgehend normale Mahlzeiten zu sich nehmen, am Abend jedoch mit fett- und kohlenhydratreichen Snacks eine zusätzliche Kalorienmenge von 800 und mehr konsumieren. Der Zusammenhang zwischen Tageszeit und Nahrungsaufnahme konnte noch nicht vollständig geklärt werden, jedoch wird ein Einfluß von Tages- und jahreszeitlichen Photoperioden, also eine Abhängigkeit von den Lichtverhältnissen, angenommen. Nicht zuletzt weil auch beim Saisonal depressiven Syndrom (SAD), auch als "Herbst- bzw. Winterdepression" bekannt, ähnlich wie auch beim Prämenstruellen Syndrom (PMS), Heißhunger auf fett- und kohlenhydratreiche Lebensmittel auftritt.

Zentrum der Reaktionen ist das serotonerge System im Gehirn, das durch die Produktion des "Glücksboten" Serotonin, Einfluss auf die Stimmungslage eines Menschen nimmt. Untersuchungen haben nachgewiesen, dass bei depressiven Erkrankungen und Angststörungen eine Fehlfunktion des serotonergen Systems vorliegt. Wie Prof. Dr. med. Gerald Huether von der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen im Rahmen eines Seminars erläuterte, löst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit eine Insulinausschüttung aus, die in der Folge zu einer erhöhten Serotoninproduktion anregt, wodurch die Laune steigt. Besonders stark werde dieser "Kohlenhydrat-Kick" durch Süßigkeiten ausgelöst, kommt auch noch Fett dazu, so verlängere sich die Hochphase in der sich der Carbohydrate Craver gleichzeitig "schläfrig, weniger ängstlich und weniger schmerzempfindlich" fühle, berichtet Prof. Huether. Auch mit Fett alleine sei über einen ähnlichen Mechanismus derselbe Effekt zu erzielen.

Doch nicht nur Essen kann zur Sucht führen, auch durch längeres Hungern stellt sich Hochstimmung ein, die für sensible von Stimmungsschwankungen geplagte Menschen die Gefahr der Abhängigkeit

mit sich bringt. Mit längerem Fasten nimmt nämlich die Zahl der Serotonintransporter ab, und das serotogene System wird dadurch zu erhöhter Produktion von Serotonin angeregt. Ein Effekt, der bei Jugendlichen besonders ausgeprägt ist und zusammen mit dem Wunsch, dem aktuellen Schönheitsideal näher zu kommen zu Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brechsucht) führen kann.

Der richtige Umgang mit Kohlenhydraten kann dagegen zu dauerhafter Gewichtsreduktion ohne gesundheitliche Nebenwirkungen führen. Eine Studie der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle in Göttingen zeigt, dass der Austausch von fetthaltigen Lebensmitteln gegen fettarme, kohlenhydratreiche Produkte bei gleichbleibender Menge und Essweise sowohl bei Übergewichtigen als auch bei Normalgewichtigen zur Abnahme führt. Versuchspersonen, die auch nach Ende der Studie eine fettarme Ernährung praktizierten, konnten ihr Gewicht weiterhin reduzieren. Wie die Wissenschaftler betonen, zeigt sich somit, dass eine solche Diät alltagstauglich ist und eine langfristige Ernährungsumstellung ermöglicht.

Ähnliches bestätigen Teilnehmer einer Pressekonferenz bei der Ernährungsexperten über Schlankheitskuren und Diäten informierten. Fett sei "Dickmacher Nr. 1" und ausgewogene, fettarme Kost in Verbindung mit körperlicher Aktivität der beste Weg zum dauerhaften schlanken Linie. Übermäßig normiertes Essverhalten bilde dagegen die Basis für Essstörungen und wiederholte, vergebliche Diäten.

Weitere Ernährungsinformationen finden Sie im Internet unter [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at).

Rückfragehinweis: Forum Ernährung Heute  
Robert Dissmann  
Tel.: 01/712 33 44  
E-Mail: [office@forum-ernaehrung.at](mailto:office@forum-ernaehrung.at)

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS \*\*\*

OTS0036 2000-01-04/09:00

040900 Jän 00

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20000104\\_OTS0036](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20000104_OTS0036)