

# Süßigkeiten und Snacks

Süßigkeiten sind Extras, die einen individuell sehr  
Planen Sie Ihren Favoriten aus dem Bereich „E  
plan ein. Damit haben Sie Ihren Blutzucker



### Tipps:

1. Unterscheiden Sie zwischen Hunger und Lust. Haben Sie echten Hunger, so benötigen Sie keine Süßigkeiten, sondern Grundnahrungsmittel.
2. Planen Sie die Portionsgröße und die Gesamtmenge, die Sie an einem Tag essen. Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorher bewusst zu machen, wie viel Sie essen möchten, und sich diese Portion abzufüllen.
3. Genießen Sie Süßigkeiten im Anschluss an eine Mahlzeit. So können Sie ggf. vermeiden, dass Sie Süßigkeiten nur essen, um Hunger zu stillen. Die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel sind gemildert und für den Stoffwechsel leichter zu bewältigen.
4. Kombinieren Sie Süßigkeiten mit Lebensmitteln, die eine „bremsende“ Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben, z. B. einen Milchkaffee mit einem Plätzchen.
5. Suchen Sie Alternativen. Muss es wirklich etwas Süßes sein?

### Warum nasche ich?

Die Packung mit den Süßigkeiten ist schon wieder leer – wie konnte das passieren? Sie sich womöglich schlecht? Was für ein Gefühl hatten Sie, bevor Sie die Süßigkeiten haben? Nervosität? Langeweile? Aber was war Ihr eigentliches Bedürfnis? Oft sind diese Dinge: vielleicht ein wenig Ruhe oder ein Austausch mit Freunden und/oder

