

Pressemitteilung

Interview mit Prof. Dr.Christian Sina

Heißhunger: Wie ein Hilferuf des Gehirns zum Teufelskreis wird

- **Warum der Blutzucker eine Schlüsselrolle bei Heißhunger spielt**
- **Wie wichtig individuelle Kohlenhydratquellen sind**
- **Was der Experte gegen Heißhungerattacken empfiehlt**

Lübeck, 2. Juni 2020 - Er kommt plötzlich und ergreift uns mit ganzer Macht: Der Heißhunger. Komisch nur, dass er meistens dann auftritt, wenn der letzte Schokoriegel nicht lange her ist. Ernährungsmediziner Prof. Dr. Christian Sina vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein weiß, warum das so ist, und was wir dagegen tun können.

Prof. Dr. Sina, wie kommt es zu Heißhungerattacken?

Prof. Dr. Christian Sina: „Mit Heißhunger will der Körper unser Leben retten und möglichst schnell einen drohenden Energiemangel ausgleichen. Das passiert dann, wenn sich ein gefährliches Energiedefizit ankündigt oder wir in Stress-Situationen gelangen. Das Phänomen des Heißhungers kann man sich vorstellen wie einen Hilferuf des Gehirns, weil es nicht über Speicherkapazitäten in Form von Fettreserven verfügt. Solche Reserven brauchte es Jahrtausende lang auch nicht, denn in der Evolution hat sich unser Körper an Nahrungsmittel angepasst, die unseren Blutzucker moderat ansteigen lassen. Unser Blutzuckerspiegel spielt also eine Schlüsselrolle.“

Warum sind wir dann so scharf auf Kalorienbomben, obwohl wir vor kurzem gegessen haben?

Prof. Dr. Christian Sina: „Viele Lebensmittel lassen unseren Blutzucker individuell so stark ansteigen, dass seine Konzentration ebenso steil wieder abfällt. Je schneller und stärker der Abfall an Blutglukose, desto stärker die Signale im Gehirn in Form einer Heißhungerattacke. Heißhunger ist also in der Regel das Ergebnis einer Art Überdosis an Blutzucker, die vom Insulin so stark herunterreguliert wird, dass der Organismus schnell wieder Nahrung zuführen will. Wir landen dadurch in einer reaktiven Unterzuckerung, gegen die der Körper mit Heißhunger anarbeitet. Und das, obwohl die Energiezufuhr ausreichend war. Für unseren Stoffwechsel ist ausschlaggebend, dass ein Energiemangel gemeldet wird. Und den gilt es zu bekämpfen, und zwar so schnell und effektiv wie möglich. Am besten mit einem Nahrungsmittel, das schnell verfügbare Energie verspricht, gerne süß und fett. Ein Teufelskreis entsteht.“

Also auf Zucker bzw. Kohlenhydrate verzichten?

Prof. Dr. Christian Sina: „Dieser Ansatz hat zwar seine Berechtigung. Meine Erfahrung ist jedoch, dass das die wenigsten Menschen durchhalten. Alles, was mit generellem Verzicht zu tun hat, spricht einfach zu sehr gegen unsere Alltagsgewohnheiten. Außerdem deuten wissenschaftliche Studien darauf hin, dass zum Beispiel Kohlenhydrat-reduzierte Ernährungsformen auf Dauer gesundheitsschädlich sein könnten.¹ Wer sich beispielsweise ketogen ernährt, nimmt statt Kohlenhydraten deutlich mehr Fett zu sich und wechselt damit in ein anderes Extrem. Studien legen nahe, dass ein hoher Nahrungsfettanteil negative Auswirkungen auf unser Darmmikrobiom hat. Dadurch wird die Darmbarriere gestört und Entzündungsprozesse im Körper werden begünstigt.² Mein Appell ist: Kohlenhydrate sind Teil einer normalen Ernährung. Aber idealerweise sollten es eben nicht diejenigen Kohlenhydrate sein, die individuell unseren Blutzucker überdurchschnittlich hoch ansteigen lassen.“

Warum ist das individuell unterschiedlich?

Prof. Dr. Christian Sina: „Was die genauen Ursachen sind, weiß man noch nicht genau. Sicher ist aber, dass ein Zusammenhang mit unserem Darmmikrobiom und seinem Einfluss auf unseren Stoffwechsel besteht. Auch ist mittlerweile sehr gut gezeigt, dass unsere individuelle Blutzuckerreaktion auf identische Kohlenhydratquellen sehr unterschiedlich ist. Beispiel: Der eine bleibt von Kartoffeln länger satt, doch für den anderen bewirken sie genau das Gegenteil. Für diese Person sind Kartoffeln dann alles andere als eine Sättigungsbeilage, denn ihr Stoffwechsel reagiert mit einem stark schwankenden Blutzuckerspiegel. Im Wissen, dass hohe Blutzuckerspitzen vermieden werden sollten, bietet es sich also an, die Auswahl der Kohlenhydrate entsprechend von Messdaten zu tätigen und nicht pauschal Empfehlungen zu folgen. Eine auf einen stabilen Blutzucker abgestimmte Ernährung kann also dabei helfen, das Körpergewicht positiv zu beeinflussen und damit den Risikofaktor Nummer Eins für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie für viele Krebs- und Entzündungserkrankungen zu minimieren.“

Was empfehlen Sie gegen Heißhunger?

Prof. Dr. Christian Sina: „Am besten lässt man Heißhunger gar nicht erst entstehen. Das heißt, dass man diejenigen Nahrungsmittel aus seinem Speiseplan identifiziert, die am Ende des Tages nicht zu stark steigenden Blutzuckerspiegeln führen. Das kann man über Blutzuckermessungen herausfinden. Darüber hinaus gelten viele Ernährungsregeln weiterhin – insbesondere empfehle ich, ausreichend viel Ballaststoffe aus möglichst zahlreichen unterschiedlichen Nahrungsquellen zu sich zu nehmen. Ballaststoffe verhindern unter anderem die schnelle Magenentleerung und führen so zu einer verzögerten Freisetzung von Glukose, was wiederum

¹ Dehghan M, Mente A, Zhang X, et al.: Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet 2017; 390 (10107): 2050–62 [CrossRef](#) [MEDLINE](#)

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18305141/>



die Aufnahme von Glukose reduziert und den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Wichtig ist auch, ausreichend zu schlafen. Sonst gelangt man in einen Stresszustand, der zu einer Ausschüttung von Cortisol führt und schnell verfügbarer Glucose freisetzt.“

Wovon sollte man die Finger lassen, zum Beispiel bei Getränken?

Prof. Dr. Christian Sina: „Ich halte nichts davon, bestimmten Lebensmitteln komplett abzuschwören. Es gibt in der Ernährung nur die Falschanpassung an die Dosis. Zum Beispiel ist gegen Sodadrinks oder Kaffee in Maßen absolut nichts einzuwenden. Und selbst wenn ich weiß, welche Dinge meinen Blutzucker hochtreiben, kann ich sie ab und zu bewusst genießen. Dieser Genuss-Aspekt ist enorm wichtig.“

Dann formulieren wir es anders: Wovor würden Sie warnen?

Prof. Dr. Christian Sina: „Wer Heißhunger-gefährdet ist, sollte bei Alkohol besonders vorsichtig sein. Er begünstigt Essattacken nämlich gleich auf mehreren Ebenen: Er hemmt die Bereitstellung von Zucker aus dem Speicher der Leber und kann so zu einem Absinken des Blutzuckerspiegels führen. Außerdem fördert er die Ausscheidung von Salz, und deshalb schmecken uns Chips nach einer Party besonders gut.“

Prof. Dr. med. Christian Sina: Ernährungsmediziner und Gastroenterologe

Prof. Dr. med. Christian Sina (Jg. 1976) ist Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck und Mitgründer der Perfood GmbH. Als Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung auf Gastroenterologie und Hepatologie verbindet er grundlagenorientierte mit klinischer Forschung. Forschungsschwerpunkte seines Instituts liegen bei Untersuchungen zu den Wechselwirkungen von Ernährung, Stoffwechsel (Metabolismus) und Immunsystem. Das Ziel von Prof. Dr. Christian Sina ist es, verbesserte ernährungsbasierte Präventionsprogramme und Behandlungskonzepte anzubieten.

Über die Perfood GmbH

Das Deep-Tech Start-up Perfood GmbH hat zusammen mit führenden Ernährungsmedizinern, Biologen und Bioinformatikern mit MillionFriends ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Die Mission der Perfood GmbH ist es, seine Kunden durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen, um so einen ausgeglichenen Stoffwechsel zu erzielen und damit die Chancen für ein gesundes Altern zu erhöhen. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. Dr. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr. Christian Sina im Jahr 2017 an der Universität zu Lübeck, einer der führenden deutschen Life Science Universitäten, gegründet. Das Team besteht aus mehr als 20 Mitarbeitern aus den Bereichen Medizin, Datenwissenschaft, Ernährung, Computertechnik, Wirtschaft und Design. Perfood arbeitet



in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen und KMU wie Boehringer Ingelheim und Evonik zusammen. Darüber hinaus kooperieren die Lübecker mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

www.millionfriends.de/presse

Sie haben Fragen oder möchten ein persönliches Interview führen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@perfood.de

Tel.: +49 (0)172 590 55 50