



## Snackoholismus - eine sehr britische Abhängigkeit

*Snackoholismus - eine sehr britische Abhängigkeit*

Snackoholismus - eine sehr britische Abhängigkeit

Vergessen Sie Zigaretten, Alkohol und auch Drogen - es gibt eine neue Abhängigkeit, die höchstwahrscheinlich nicht nur Großbritannien im Sturm erobert - Snackoholismus. Wir wurden dazu erzogen, zwischen den Mahlzeiten nicht zu viel zu essen. Dennoch scheinen viele dem Snack für zwischendurch eine zu große Bedeutung zu geben. Einer aktuellen Umfrage des Diätanbieters Diet Chef ([www.dietchef.de](http://www.dietchef.de)), mit zahlreichen

Diät-Erfolgsgeschichten, die für sich sprechen, zufolge ist Großbritannien bereits das Land der Snackoholiker. 4 % der Briten geben sogar zu, abhängig vom Naschen zu sein und es unmöglich zu finden, es aufzugeben. Vieles deutet darauf hin, dass wir Deutschen ähnliche Probleme haben.

Bitte keinen Sex, wir sind hungrig

Eine Umfrage des Diätlieferanten Diet Chef hat einige schockierende Wahrheiten über das britische Naschverhalten an den Tag gebracht. Eines der Ergebnisse: Mehr als ein Zehntel (12 %) naschen lieber als Sex zu haben. Scheinbar ist für viele das Naschverlangen einfach lebensbestimmend. Denn 6 % geben sogar zu, im Bett zu naschen, was darauf hindeutet, dass für manche Briten Romantik wirklich tot ist.

Ein Drittel (34 %) würde eher Alkohol als Snacks aufgeben und 13 % der befragten Raucher sagten, sie würden eher diese nikotinhalige Gewohnheit aufgeben als ihre Schokolade, Kekse und Chips.

Landesweit hat die Menge an Snacks in UK gigantische Ausmaße angenommen. Das liebste Naschwerk der Briten sind Chips. 61 % geben zu, dass sie mindestens eine Packung pro Tag essen - manche sogar fünf bis sechs Packungen. Das ergibt die unglaubliche Summe von mehr als 48 Millionen Packungen Chips, die von der erwachsenen Bevölkerung in Großbritannien verzehrt werden. Nimmt man noch die 45 Millionen Schokoladenriegel und die 78 Millionen Kekse und Kuchen dazu, die jeden Tag gegessen werden, ist es kein Wunder, dass eine Übergewichtskrise droht.

Einer von zehn Befragten isst täglich zwischendurch entweder einen Burger, eine Pizza oder eine Portion Pommes Frites. Dies zeigt, dass viele nicht mehr den Unterschied zwischen einem Snack und einer vollwertigen Mahlzeit erkennen. Dennoch haben nur 14 % der Befragten gewusst, wie viele Kalorien eine so grundlegende Sache wie eine durchschnittliche Portion Pommes Frites enthält.

Caron Leckie, Ernährungsexpertin bei Diet Chef, meint dazu: "Unsere Umfragen zeigen, wie sehr das Snackverhalten außer Kontrolle geraten ist. Der Großteil der Befragten sagte, dass sie aus Gewohnheit oder Langeweile naschen. Dies zeigt, dass die Leute einfach essen, ohne zu nachzudenken - nicht aus Notwendigkeit." Vieles deutet darauf hin, dass es auch den Deutschen zunehmend schwerer fällt, die Snacks auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren. "Wir liefern deshalb auch unseren Kunden in Deutschland für jeden Diättag einen Snack mit. Dadurch kontrollieren wir die Kalorienaufnahme, so dass man garantiert Gewicht verliert", verspricht die Expertin. Die blitzschnell zubereitete Diätkost von Diet Chef bietet auch Abhilfe gegen Naschattacken.

Caron's 10 Schritte gegen die Nascherei

Vielen fällt es wirklich schwer, das Naschverhalten einzuschränken oder zu ändern. Kein Wunder, denn es gibt viele Einflussfaktoren, die hier mitmischen: Wir naschen manchmal aus Hunger, Langeweile, Gelüsten oder einfach nur aus reiner Gewohnheit. Der erste Schritt, um erfolgreich dagegen vorzugehen, kann sein, die Naschgewohnheiten zu identifizieren und sich darauf einzustellen. Wer seine Naschgewohnheiten in den Griff bekommt, erreicht auch schneller sein persönliches Zielgewicht laut BMI-Rechner.

1. Finden Sie heraus, WAS: Ob Sie nun reduzieren oder gänzlich streichen wollen, nebenbei zu essen - Sie müssen herausfinden, was Sie wirklich naschen. Meistens haben wir einfach das Problem, dass wir naschen ohne zu wissen, was oder wie viel. Es hilft, die Wahrheit mit einem Essens-Tagebuch herauszufinden.
2. Finden Sie heraus, WO: Wenn Sie einmal wissen, was Sie hauptsächlich nebenbei essen, müssen Sie darüber nachdenken, wo Sie es am ehesten tun. Ist es im Büro? Wenn Sie an einem Verkaufsautomaten vorbeikommen? Oder zu Hause? Wenn Sie wissen, wo Sie es tun, können Sie Ihr Augenmerk darauf richten, Ihre Schubladen im Büro oder den Schrank zu Hause vom Naschwerk zu befreien.
3. Finden Sie heraus, WANN: Dann denken Sie darüber nach, wann Sie am ehesten das Verlangen verspüren. Abends vor dem Fernseher? Am späten Nachmittag? Oder könnte es mit Gefühlen verbunden sein? Immer wenn Sie gestresst, einsam, gelangweilt oder bedrückt sind? Wenn man weiß, wann man snackt, weiß man auch sehr schnell, was das Naschen auslöst. Ist es am Morgen? Nehmen Sie ein vernünftiges Frühstück ein? Naschen Sie, wenn Sie einen schlechten Tag haben? Ihr Essverhalten könnte eher mit den Gefühlen verbunden sein als mit Hunger oder Langeweile. Wenn Sie dahinter gekommen sind, welches Muster hinter Ihren Naschgewohnheiten steckt, sind Sie auch bereit, diese anzugehen.
4. Finden Sie eine gesündere Alternative: Es gibt immer Ausweichmöglichkeiten. Wenn Sie sich nach Schokolade verzehren, probieren Sie einen Schokoladendrink mit wenig Kalorien oder statt Chips etwas Popcorn. Diet Chef bietet diese zum Beispiel in Ihrer Snackauswahl an. Eine gesündere Alternative heißt "Naschen ohne schlechtes Gewissen".
5. Lenken Sie sich ab: Beschäftigen Sie Ihren Kopf mit anderen Dingen. Gehen Sie spazieren, telefonieren Sie mit einem Freund, räumen Sie auf, bügeln Sie, lesen Sie ein Buch, nehmen Sie ein Bad, lackieren Sie Ihre Nägel - probieren Sie ein paar Dinge aus und finden Sie heraus, was Sie am meisten vom Naschen ablenkt.
6. Vermeiden Sie kritische Situationen: Vorsicht ist besser als Nachsicht. Wenn Sie also mittags beim Einkaufen in Versuchung geführt werden, entfernen Sie die Notwendigkeit, einkaufen gehen zu müssen. Zum Beispiel, indem Sie sich Essen zur Arbeit mitnehmen. Wenn sie das Essen von Keksen mit Tee oder Kaffee verbinden, reduzieren Sie die Menge, die Sie zu sich nehmen.
7. Verringern Sie die Portionen: Wenn es Ihnen nicht hilft, den Situationen aus dem Weg zu gehen, können Sie alles sofort gesünder machen, indem Sie die Portionsgrößen verkleinern. Auf diese Weise bekommen Sie ein wenig von allem, was Sie wollen. Nur in kleinerem Umfang.
8. Füllen Sie mit Früchten und Gemüse auf: Wir sollten darauf abzielen, mindestens fünf Mal am Tag Gemüse oder Obst zu essen. Wenn Sie sich also dabei erwischen, dass Sie nach einer Zwischenmahlzeit greifen wollen, versuchen Sie Früchte oder Gemüse zu nehmen. Dies wird Ihre Hände und Ihren Magen bis zur nächsten Essenszeit beschäftigen.

9. Machen Sie kleine Änderungen: Wenn man versucht, alles auf einmal anzugehen, kann es manchmal sein, dass man sich zu viel auflädt (auch auf den Teller). Wenn Sie morgens und nachmittags naschen, suchen Sie sich zunächst eine der beiden Naschzeiten für den Anfang heraus. Oder wenn Sie sowohl Schokolade, als auch Chips mögen, dann wählen Sie auch nur eines davon. Wenn Sie allem entsagen, das Sie mögen und gewohnt sind, ist es wesentlich schwieriger und wahrscheinlicher, in einen Kreislauf aus Entzug und Fressattacken zu geraten.

10. Vergessen Sie nicht die Getränke: Sich beim Naschen zurückzunehmen heißt normalerweise, dass man Kalorien einsparen will. Also vergessen Sie nicht, dass die Getränke auch zählen. Ob es ein Softdrink, Orangensaft oder der spätmorgendliche Caramel Latte ist - sie alle summieren sich auf. Also wählen Sie eine gesündere Alternative wie Grüner Tee oder Wasser. Diese helfen, die Kalorienzahl zu vermindern und unterstützen Ihren Wasserhaushalt, da Durst häufig für Hunger gehalten wird, was zum Naschen führt.

Anmerkungen:

Die Umfrage wurde von OnePoll im Auftrag von Diet Chef bei 2.000 britischen Erwachsenen im April 2012 durchgeführt.

Bildtext:

Caron Leckie, Ernährungsexpertin bei Diet Chef: "Snacken ist erlaubt, aber in Maßen!"

Foto: dietchef.de / Wirths PR

Produktmuster, Diät testen, Diätberichte, Interviewpartner

Redaktionen können Diet Chef gerne kostenlos testen. Fordern Sie einfach Ihr Testpaket bei uns an. Außerdem stehen Diet Chef Kunden und Experten inkl. Bildmaterial für Interviews bzw. redaktionelle Berichterstattungen zur Verfügung. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine eMail.

BILDER und Hintergrundtexte zum Download:

<http://www.wirthspr.de/download/DietChef>

Pressekontakt

Wirths PR, St.-Veit-Str. 2, 86850 Fischach

Ansprechpartner: Markus Worringer, Tel.: 0 82 36 / 20 94, [info@wirthspr.de](mailto:info@wirthspr.de)

## Pressekontakt

Lakestar Media

Herr Ross Momtahan

18th Floor, City Tower, Piccadilly Plaza City Tower

00000 Manchester

[dietchef.de](http://dietchef.de)

[marketing@lakestarmedia.com](mailto:marketing@lakestarmedia.com)

## Firmenkontakt

Diet Chef

Herr NA NA

Rosewell House, Harvest Drive, EH28, 8QJ 2

00000 Newbridge

[dietchef.de](http://dietchef.de)

[fragen@dietchef.de](mailto:fragen@dietchef.de)

Abnehmen ist keine leichte Aufgabe. Oder doch? Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihren persönlichen Küchenchef, der Ihren Diätplan begleitet, Ihre Mahlzeiten portioniert und die Gerichte persönlich für Sie zubereitet. Mit Diet Chef ist das möglich.