

# Schule und Diät

**Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 11:54**

[Sheili](#)

Die Kohlehydrate, die Hunger machen, sind die "leeren" KHe, die ohne Mineralstoffe (z. B. die aus Weißmehl) - die werden ganz schnell zu Einfachzuckern abgebaut, , die wiederum werden schnell verbrannt, erhöhen den Blutzuckerspiegel, der Körper steuert mit Insulin gegen - und schon ist der Hunger da. Am schnellsten kommt der Hunger nach einem Frühstück mit Brötchen, Marmelade, gezuckertem Getränk, Cornflakes. Obst auf der Grundlage eines kernigen Roggenmüslis provoziert nicht diesen Ablauf und macht nicht hungrig, vielmehr regt es die Fermentbildung an, die dem Abnehmen und auch sonst der Gesundheit förderlich ist. 5mal am Tag sollte man eine Portion rohes Obst oder Gemüse essen.

Am schlimmsten in jeder Hinsicht ist der Zucker. Und praktisch alle Fertigprodukte sind überzuckert und provozieren eine Zuckersucht - Kreislauf mit Zucker im Blut siehe oben - oder sind mit Süßstoff gesüßt, welcher über einen anderen Mechanismus ebenfalls das Hungergefühl anregt.

Aus dem Zuckergenuss muss man sich allmählich ausschleichen - bewusst immer etwas weniger nehmen - solange die Geschmacksknospen noch nach Süße verlangen, Stevia nehmen. Die Geschmacksnerven entwickeln eine ganz neue Sensibilität. Apfelsine und Grapefruit schmeckt am Ende, ohne Zuckerbeigabe natürlich, süß. Zum Backen brauchst du dann nur noch die Hälfte der Rezeptzuckerangabe.

Bablin (mit ausgiebigem Studium der Oekotrophologie)