

# Snacks für Zwischendurch

Ist die Zeit zwischen den Mahlzeiten zu lang, verlangt das Gehirn nach Energie und der Hunger kann so stark werden, dass wir bei der nächsten Mahlzeit zu viel essen würden. Ein Snack zwischendurch kann helfen, den Hunger unter Kontrolle zu halten. Achten Sie dabei auf die richtigen Nährstoffe. Als optimaler Snack eignet sich:

⇒ **Joghurt natur**, ein Stück **Obst** - optimalerweise Beeren (auch tiefgekühlt möglich) oder dies in Kombination mit etwas geschroteten Leinsamen.

⇒ Eine weitere Option wäre eine Handvoll **Nüsse** – je nach Geschmack auch in Kombination mit Beeren.

Genießen Sie Nüsse jeglicher Art, vor allem jene Nüsse, die Ihnen am besten schmecken. Nüsse sind reich an wertvollen Stoffen wie ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Walnuss sticht mit einem hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren besonders hervor. Nüsse zählen zum sogenannten „Brainfood“ und können die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns fördern.

Zur Aufbewahrung eignen sich geschlossene Vorratsbehälter aus Glas oder Porzellan. Plastik eignet sich nicht gut.

⇒ **Naschgemüse** auf einem Teller ansprechend anrichten – denn bunt spricht auch das Auge an. Farbenfrohes Gemüse ist im Allgemeinen reich an Vitaminen und Antioxidantien\*.

⇒ Für Naschkatzen empfehlen sich auch **1-2 Stück dunkle Schokolade** (je dunkler, desto weniger Zucker). Optimalerweise ab einem Kakaoanteil von 70%.

Dunkle Schokolade enthält durch den hohen Kakaoanteil sogenannte Flavonoide, die das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfällen senken sowie die Insulinempfindlichkeit erhöhen. Die Kakaobohne enthält auch große Mengen an Antioxidantien\*.

\*Antioxidantien = Radikalfänger

Unser Körper ist ständig freien Radikalen ausgesetzt, die für den Körper eine Belastung darstellen. Nehmen diese Radikale überhand, spricht man von oxidativem Stress, der Krankheiten begünstigen kann. Unser Körper kommt mit freien Radikalen über die Luft oder über die Nahrungskette ständig in Kontakt. Freie Radikale entstehen aber auch zum Beispiel bei der Immunabwehr oder bei Entzündungen selbst im Körper. Diese hochreaktiven Substanzen sind aber auch lebensnotwendig. Ein zu wenig oder zu viel führt zu Stoffwechselstörungen. Wir brauchen daher ein Gleichgewicht zwischen diesen freien Radikalen und den Radikalfängern = Antioxidantien.