

## Welcher Esstyp bin ich?

Jeder Mensch vereinigt unterschiedliche Esstypen in sich. In der Regel lassen sich **ein Haupt- und zwei Nebentypen** bestimmen.

Es ist wichtig, gerade auch beim Intervallfasten, sich und sein Essverhalten richtig einzuschätzen. Dadurch können Sie ein paar Klippen, die das Erreichen Ihres Zieles erschweren würden, gekonnt umschiffen.

### Der Wie-ein-Spatz-Esser....

pickt meist im Essen herum, greift jedoch gerne zwischendurch zu Süßigkeiten oder Snacks. Aufgrund des geringen Appetits nimmt er zu wenige Nährstoffe zu sich.

### Intervallfasten mit den zeitlich festgelegten Essensphasen sind ideal

Für den Wie-ein-Spatz-Esser sind **geregeltere Mahlzeiten wichtig**. Intervallfasten mit seinen festen Essensphasen sind ideal. Besonders wichtig für ihn ist, nährstoffreiche, gesunde Kost zu sich zu nehmen.

Beim Wie-ein-Spatz-Esser isst das Auge mit.

Unsere **Essriten** werden bereits im **Kleinkindalter gelegt**: Mahlzeiten zu festen Zeiten, auch wenn man noch gar keinen Hunger hat. "Iss deinen Teller leer", hörten wir von unseren Eltern, obwohl wir schon satt waren. All das verbinden wir auch als Erwachsene mit dem Essen. Soziale und kulturelle Normen bestimmen unser Essverhalten. Das kann positiv sein, allerdings können dadurch auch negative Essgewohnheiten entstehen.

### Äußere Reize bestimmen unser Essverhalten

Mit Erreichen der Pubertät wird das Essverhalten immer stärker von solchen äußeren Reizen bestimmt. Wir können nicht mehr klar abgrenzen, ob Hunger, Lust, Langeweile oder Frust die Gründe sind, warum wir den Kühlschrank nach was Essbarem durchsuchen oder die nächste Pommesbude entern. Insbesondere Personen mit Übergewicht lassen sich stark von äußeren Reizen beeinflussen, dies ergaben zahlreiche Studien.

### IF-Methode mit kleinerem Fastenfenster

Dekoratives Anrichten und bunte Gemüsefarben steigern den Appetit. Süßigkeiten und Snacks zwischen den Mahlzeiten werden durch eine gesunde Zwischenmahlzeit bzw. Obst und Gemüse ersetzt. Zum Start der Ernährungsumstellung wählt der "Wie-ein-Spatz-Esser" bevorzugt eine IF-Methode mit einem kleineren Fastenfenster, wie zum Beispiel IF 14/10.

## Der Vielesser...

isst häufig nicht, weil er Hunger hat. Vielmehr ist Essen seine Lieblingsbeschäftigung. Er findet überall kleine verführerische Snacks, die sich zwischen den Mahlzeiten schnell dazwischen schieben lassen.

### Mit IF das Essverhalten auf ein gesundes Niveau bringen

Für Vielesser ist Intervallfasten eine adäquate Methode, das eigene Essverhalten zurück auf ein gesundes Niveau zu bringen. Die **IF 16/8-Variante dürfte die geeignetste** dafür sein.

**Auf Zwischenmahlzeiten** während der Essensphasen sollte der Vielesser **verzichten**. Bei aufkommendem Hungergefühlen greift er besser zu kalorienfreien Getränken wie ungesüßten Tees oder Wasser. Bei den Gerichten ist auf **Vollkornprodukte und Rohkost** zu achten, da sie gutes Kauen erfordern und ein schnelles Hinunterschlingen der Mahlzeiten kaum möglich ist. Dadurch setzt das **Sättigungsgefühl** auch zeitnah ein.

## Der “Emotionale Esser”...

tröstet oder belohnt sich mit Essen, schluckt sprichwörtlich seinen Frust und seine Probleme runter. Stress ist ebenfalls ein wesentlicher Faktor für dieses Essverhalten. Der “Emotionale Esser neigt zu unmäßigem Essen, dass stark durch seine **persönliche Gefühlslage** bestimmt wird. Bei Frust, Stress oder Langeweile greift er zu Fast Food, kalorienreichen und fettigen Snacks und/oder Süßigkeiten.

Der Lust- oder Frustesser kann **durch Intervallfasten zu einem gezügelten, bewussten Esser werden**. IF gibt ihm den Rahmen, um sein Essverhalten durch Essenspausen bewusst kontrollieren zu können. Die **IF-16/8-Methode** verspricht die größte Chance, um das Essverhalten nachhaltig zu ändern.

## Der hektische Esser...

nimmt sich selten Zeit für eine entspannte Mahlzeit. Stress und Hektik beherrschen zumindest den beruflichen Alltag. Von Montag bis Freitag ist keine Zeit für ausgewogene, gesunde Kost. **Ihm ist auch egal, was er wann isst**. Am Wochenende verwandelt er sich zum Feinschmecker, genießt jede Mahlzeit.

Auch hier zeigt Intervallfasten wieder seine Qualitäten und Flexibilität. Durch die festgelegten Essenszeiten, wird die Nahrung bewusster aufgenommen. Weil **IF unsere Geschmacksknospen wieder sensibilisiert**, werden die Speisen bewusster gewählt. Idealerweise versucht es der “hektische Esser” mit der

**IF-5/2-Variante.** Dabei sollten die Fastentage nicht hintereinander und auch nicht aufs Wochenende gelegt werden.

### **Der Süß-Esser...**

liebt alles Süße - sowohl Speisen als auch Getränke. Er nimmt mehr als ein Viertel des täglichen Kalorienbedarfs über Zucker auf.

Für den Süß-Esser ist **Intervallfasten eine gesunde Alternative.** Denn Süßes ist beim intermittierenden Fasten nicht verboten, hält sich jedoch im Rahmen. Vor allem die Süßgetränke sind heimtückisch, weil man ihnen die immense Zuckermenge nicht ansieht. Da beim intermittierendem Fasten nur kalorienarme Getränke wie ungezuckerter Tee, Kaffee oder Wasser erlaubt sind, ist schon ein wichtiger Schritt getan, um den **Zuckerkonsum einzuschränken.**