Mehr Hunger nach einer Diät

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:39 Uhr -

Mehr Hunger nach einer Diät

Neueste Forschungsergebnisse beschreiben explizit, warum Diäten den Appetit sogar anregen. Wenn der Magen knurrt, gibt der Verdauungstrakt dem Gehirn, über den Botenstoff Ghrelin, den Befehl „Füttere mich!“. Fatalerweise steigt die Konzentration des Hungerhormons Ghrelin nach Diäten und Fastenkuren besonders hoch an, und erschwert damit den ohnehin schmerzlichen Kalorienverzicht.