



Das Geheimnis des Sattwerdens

Kleine Tricks mit großer Wirkung

(aid) - Jeder kennt das Gefühl, Hunger zu haben. Doch es besteht ein entscheidender Unterschied zwischen Hunger und Appetit. Das Verlangen nach einem bestimmten Gericht oder einer Süßigkeit hat mit dem echten Hunger nichts zu tun. Es ist vielmehr eine Art Reflex - häufig ausgelöst durch äußere Reize wie zum Beispiel Werbung oder Düfte.

Hunger hingegen ist ein lebenswichtiges Signal des Körpers, wenn er nach Nährstoffen verlangt. Er wird zum Beispiel dann ausgelöst, wenn der Blutzuckerspiegel unter einen bestimmten Wert sinkt. Wer dieses Bedürfnis übergeht, wird schnell unruhig und unkonzentriert. Dauerhafter Hunger führt sogar zu Gesundheitsschäden.

In unserer Überflussgesellschaft ist dieses Problem aber in der Regel nicht vorhanden. Menschen essen häufig aus Lust. Anders als Tiere oder Säuglinge können viele Menschen nicht aufhören zu essen, obwohl sie satt sind.

Doch wie wird man eigentlich satt?

Wer satt werden will, muss Nahrungsmittel zu sich nehmen, die ein großes Volumen haben wie zum Beispiel Salat

oder Vollkornprodukte. Denn eine gedehnte Magenwand beseitigt das Hungergefühl. Der zweite wichtige Faktor für ein anhaltendes Sättigungsgefühl ist die Zusammensetzung der Nahrung. Proteine garantieren eine lang anhaltende Sättigung, Kohlenhydrate hingegen machen zwar schnell, dafür aber weniger dauerhaft satt.

Das Geheimnis ist die richtige Mischung: Viel Gemüse oder

Salat kombiniert mit Vollkornnudeln und magerem Fleisch oder Fisch macht lange satt und liefert wenig Fett.

Wer abnehmen will, sollte vor allem regelmäßig essen.

Denn wer Mahlzeiten auslässt, verspürt früher oder später einen unbändigen Heißhunger. Dann greift er besonders gerne zu fett- und zuckerreichen Speisen und die Hungerkur ist zu Ende. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Mahlzeiten helfen, abzunehmen. Drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei kleinere Zwischenmahlzeiten zu festen Zeiten reichen aus. Also kleine Mahlzeiten zwischendurch einplanen und sich darauf vorbereiten, indem zum Beispiel Obst oder ein belegtes Vollkornbrot bereit liegen. Essen Sie bewusst. Schalten Sie das Telefon und den Fernseher aus. Das trägt dazu bei, Essen als sinnliches Erlebnis wahrzunehmen. Dazu gehört auch, kleine Bissen zu nehmen und lange zu kauen.

Der Körper benötigt 20 Minuten, bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt.

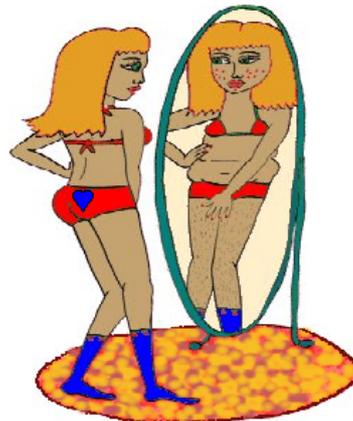
Wer sein Essen schnell herunterschlingt, isst deshalb oft mehr als er braucht.

aid, Stephan Bähnisch

Quelle: aid PresseInfo Nr.: 49/07 vom 5. Dez. 2007



Spieglein, Spieglein
an der Wand
wer ist die Schönste ...?



Traumfigur, Schönheit
- um welchen Preis?

Kurs
für Jugendliche
im Alter von 14-17 Jahren

Anmeldung direkt an unter
Telefonnr. 06172 - 72 521 oder
info@gesundheitsdialog.org

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

www.gesundheitsdialog.org