

# Wie man das natürliche Sättigungsgefühl trainiert



Angenehm satt zu sein vermittelt ein wohliges, gelassenes und kraftvolles Gefühl. Wer satt ist, hört auf zu essen und snackt meist auch weniger zwischen den Mahlzeiten. Waren die Augen jedoch größer als der Magen, spiegelt sich dies in Völlegefühl, Trägheit und Müdigkeit wider.

Viele Menschen haben es über die Jahre verlernt, auf Sättigungssignale ihres Körpers zu hören. Es wird ohne Pause gegessen, bis der Teller leer ist. Je schneller das passiert, desto mehr wird konsumiert, bis sich endlich ein Sättigungs- oder eher Völle-Gefühl bemerkbar macht.

Große Portionen und hastiges Essen tut weder dem Blutzucker noch dem Gewicht, der Seele und dem Genuss gut. Doch es gibt Hoffnung: Satt sein lässt sich wieder neu lernen und trainieren.

## Was beim Essen im Körper passiert

Rund zwanzig Minuten, nachdem etwas gegessen wurde, dehnt sich der Magen und sendet über Dehnungsrezeptoren Sättigungssignale ans Gehirn. Je schneller etwas gegessen wird, desto stärker wird der Eintritt eines raschen Sättigungsgefühls verhindert. Je kalorienreicher und fettiger Lebensmittel sind, desto niedriger ist die Sättigungswahrnehmung.

Wenn das natürliche Gefühl des Sattseins gestört ist oder durch andauerndes Über-den-Appetit-hinaus-essen abtrainiert wurde, kann dies mit einer Dysbalance des Sättigungshormon Leptin zusammenhängen. Bei

einem erhöhten Leptinspiegel, welcher oft bei Menschen mit Übergewicht auftritt, kann dies zur Leptinresistenz führen, was oft mit einem herabgesetzten Sättigungssignal einhergeht.

## Sattwerden lässt sich wieder lernen

Gewohnheiten schleichen sich ein und verteidigen ihre Daseinsberechtigung vehement. Deshalb ist es auch so schwer, diese loszuwerden und etwas zu verändern. Keine Sorge: Das ist völlig menschlich und geht fast jedem Menschen so. Um wieder besser und schneller satt zu werden und damit verbunden bewusster und weniger zu essen, gibt es hilfreiche Werkzeuge. Je öfter diese Hilfen genutzt werden, desto besser ist es für den Körper. Es lohnt sich, bewusster auf körperliche Signale zu achten und beim Essen einfach auch mal aufzuhören.

## Die 10 besten Tipps zur besseren Sättigung

1. Vor der Mahlzeit ein Glas Wasser oder eine Tasse Gemüsebrühe trinken.
2. Mahlzeit auf kleinen Tellern anrichten. Das reduziert automatisch die Portionsgröße.
3. Statt dem normalen ein kleines Besteck wählen. Teelöffel, Kuchengabeln und Buttermesser können helfen, weniger und langsamer zu essen.
4. Ruhe beim Essen: weder Zeitung, Handy, TV, PC, Telefon, Tablet dazu kombinieren.
5. Nicht nebenbei essen, sondern die Mahlzeit bewusst wahrnehmen und genießen.
6. Langsam essen und gründlich kauen.
7. Öfter mal bewusst das Besteck auf den Teller legen und eine kleine Pause machen.
8. Keine XXL-Packungen kaufen, das verleitet dazu, mehr zu essen als geplant.
9. Reste sofort wegpacken, so wird nicht unnötig mehr gegessen, weil noch etwas im Topf übrig ist.

## 10. Ballaststoffreiche Lebensmittel helfen, besser und schneller satt zu werden und tun zudem dem Blutzuckerverlauf gut.

Ernährungswissenschaftliche Expertise: Kirsten Metternich von Wolff