

Intuitives Essen nach Hunger

Gesundheitsmanagement:

Ernährung - Teil 2: Spüren Sie körperliche Sättigung?

Im ersten Teil der Ernährungsreihe ging es um das Thema „Was ist körperlicher Hunger“. Nun wollen wir uns der Sättigung widmen.

In vielen Diäten wird nach bestimmten Zeitfenstern, Portionen, Kalorien oder einer strikten Auswahl von Lebensmitteln gegessen. Was wir an dieser Stelle haben ist ein vorgefertigter Ernährungsplan, an dem wir uns „nur“ halten müssen. Oftmals suchen wir uns in dieser Phase Lebensmittel aus, die wir in großen Mengen verzehren „dürfen“. Was passiert? Aus Angst nicht satt zu werden, essen wir mit Hingabe unseren Teller leer. Unabhängig davon ob wir hungrig oder satt sind. Gedankenmuster wie „Erst wenn du aufgeessen hast...“ oder „Essen wird nicht weggeschmissen“ verstärken dieses Verhalten. Mit der Zeit verlernen wir, wie sich körperlicher Hunger und körperliche Sättigung anfühlt.

Doch wie fühlt sich Sättigung eigentlich an? Welche Körpersignale gibt und der Körper, wenn er gesättigt ist? Das Empfinden von einem angenehmen Sättigungsgefühl ist sehr individuell. Auch hier gibt es nicht den „einen richtigen Weg“.

Grundlegend ist es wichtig, bewusst zu Essen. Machen Sie während der Mahlzeiten immer wieder kleine Pausen, um das Essverhalten einzuschätzen:

- Überprüfen Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt. Wie schmeckt das Essen? (Geschmackskontrolle).
- Wie viel Hunger haben Sie noch? Auf welcher Skala befindet sich Ihr Hunger, nach dem Sie etwas gegessen haben?

Nach der Mahlzeit schauen Sie wieder auf die Skala und überprüfen, wo sich ihr Sättigungsgefühl befindet. Die Einschätzung erfolgt unabhängig von der Menge. Es soll an dieser Stelle nicht um Kalorien zählen oder Essensmengen gehen, sondern um das Spüren von körperlichen Hunger und Sättigung. Fragen Sie sich, ob Sie eine angenehme Sättigung verspüren oder ob Sie eher ein Völlegefühl erreicht haben.

Die folgende „Hungerskala“ hilft Ihnen bei der Einschätzung:

„Wie satt bin ich? Ich bin“

- 1 Heißhunger**
körperliche Signale:
Übelkeit, zitterig, hohes Verlangen nach Essen
- 2 Sehr hungrig**
körperliche Signale:
kurz vor Heißhunger Gefühl. Empfehlung: Essen Sie etwas!
- 3 Hungrig**
angenehm hungrig, entspannt, um in Ruhe die Mahlzeit vorzubereiten
- 4 Etwas hungrig**
Sie könnten etwas essen - aber auch noch warten. Tipp:
Lohnt es sich zu warten? Oder ist zu warten zeitlich ungünstig?
- 5 Neutral**
weder hungrig noch satt!

6 Angenehm satt

7 satt
bis langsames Unwohlsein

8 voll
übermäßig satt

9 übergeladung
großes Unwohlsein, übermäßig satt

10 krank
Bauch- und Magenschmerzen, Gefühl des Überessens, schlechtes Gefühl

Tipp:

1. Versuchen Sie eine angenehme Sättigung zwischen 6 und 7 zu erreichen.
2. Auch hier gilt: geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, Hunger und Sättigung spüren zu lernen.
3. Der Weg zurück zum intuitiven Essen ist als ein Prozess zu verstehen. Was jahrelang ignoriert wurde, benötigt Zeit um wieder erlernt zu werden. Hunger und Sättigung zu erlernen ist ein sehr komplexer Weg, der alte Verhaltensweisen und Denkmuster hinterfragt. Aber es lohnt sich mehr und mehr mit seinem eigenen Körper zu befassten.
4. Und zum Schluss. Seien Sie mit sich geduldig und denken Sie daran: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim intuitiven Essen.