

HUNGER & SÄTTIGUNGSGEFÜHL



*Food***STUFFS**

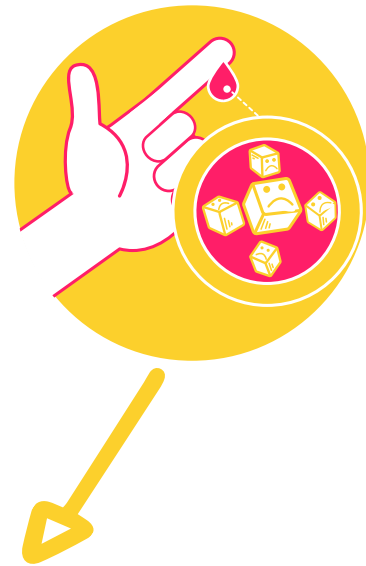
*Food***STUFFS** Grundlagen



Hunger und Sättigung



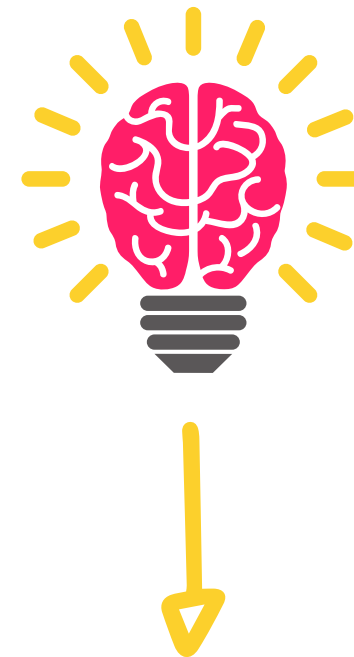
WIE ENTSTEHT *Hunger?*



Blutzucker

Alle Nahrungsbestandteile sind
verstoffwechselt;
der Blutzuckerspiegel sinkt

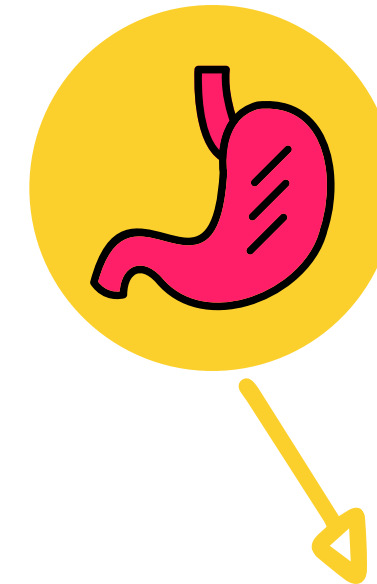
Ausschüttung von
Cortisol & Adrenalin
= Stress



Gehirn

Registriert den sinkenden
Insulin- & Blutzuckerspiegel

Schaltet auf "Hunger" um
und löst Hungergefühl &
Magenknurren aus



Magen

Erhält Signal vom Gehirn
"Starte Produktion von Ghrelin" =
"Hunger-Hormon"

Magenknurren

HUNGER & SÄTTIGUNGSGEFÜHL



FoodSTUFFS

Arten

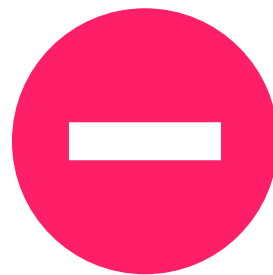
MAGENKNURREN



Sicheres Zeichen für Hunger

Jetzt sollte etwas gegessen werden

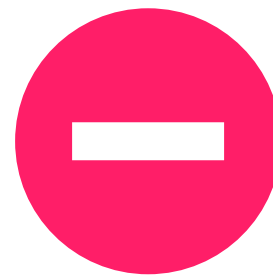
GELÜSTE



Du riechst oder siehst leckeres Essen und bekommst plötzlich Hunger?

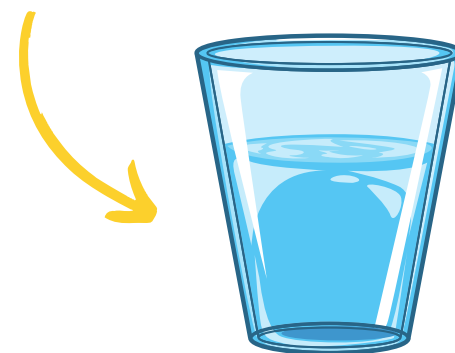
Das sind meist nur Gelüste und kein echter Hunger

MUNDGEFÜHL

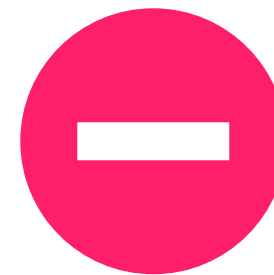


Du spürst die Schokolade bereits auf der Zunge zergehen?

Das kommt häufig durch Durst!



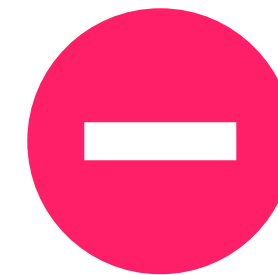
ROUTINE



Jeden Tag die gleiche Essenroutine ohne Abwechslung?

Das kann zusätzliche Gelüste fördern!

STRESS & LANGEWEILE



Essen zur Kompensation statt durch Hunger.

Versuche Alternativen zu finden.



HEISSHUNGER



Plötzlicher Heißhunger, der kaum gestillt werden kann.

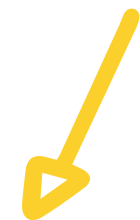
Meistens ein Zeichen für einen erhöhten Bedarf oder Mangel.

HUNGER & SÄTTIGUNGSGEFÜHL



FoodSTUFFS

Heiß hunger



Generell

Zeichen für niedrigen
Blutzuckerspiegel;
dein Körper benötigt Energie



Schokolade

Oft ein Hinweis auf
Magnesiummangel;
besonders kurz vor der Periode
Zeichen für Energiebedarf



Sushi, Fisch

Kann ein Zeichen für
erhöhten Jodbedarf /
Jodmangel sein



Süßigkeiten

Kann oft auch durch einen
Candida albicans (Pilz)- Befall
im Darm verursacht werden

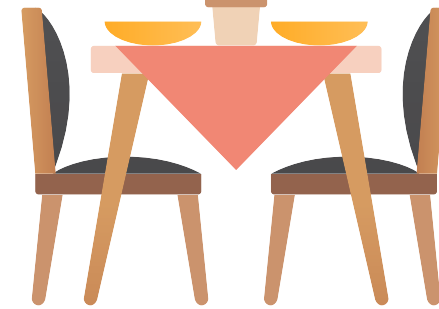


Heiß hunger VORBEUGEN



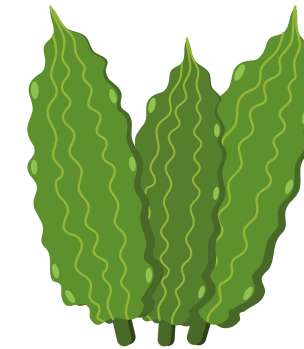
Essen

Abwechslungsreich & ausgewogen essen
Ballaststoffe einplanen
Regelmäßig essen
Nichts verbieten, dafür in Maßen



Umgebung

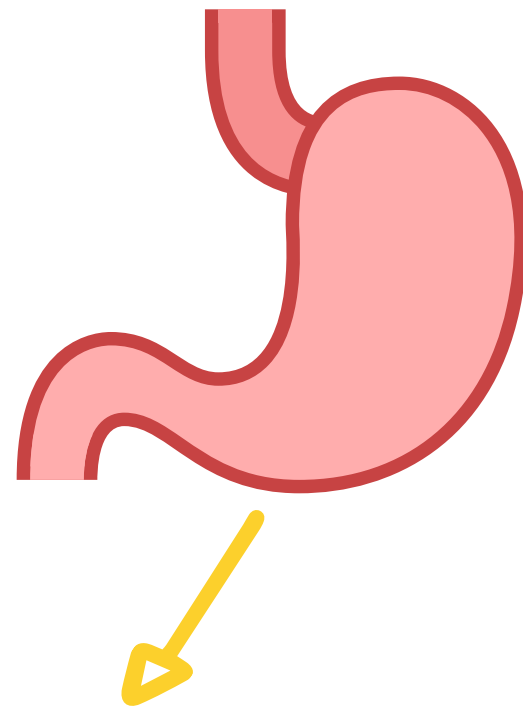
Süßigkeiten nicht im Blickfeld lagern
Alternativen (Obst, Nüsse,..) im Blickfeld



Bitterstoffe

Bei Gelüsten ein paar Bittertropfen
auf die Zunge geben;
vertreiben meist den Heißhunger

Sättigungs ZEICHEN



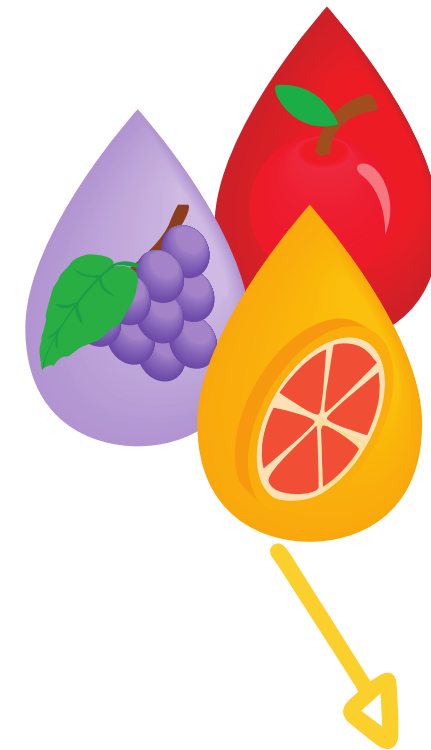
Magen

Gefühl der Magen wäre gefüllt
weder Hunger noch Völlegefühl
Mehr essen, wäre zuviel



Gefühl

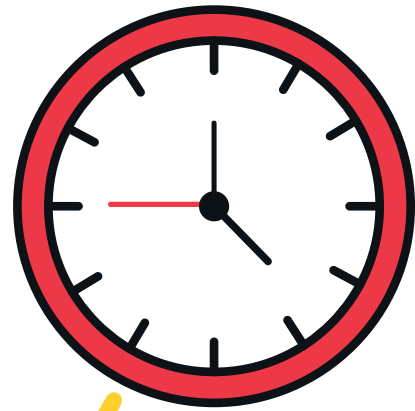
Du fühlst dich zufrieden



Sinne

Essen schmeckt weniger
Geruchsempfindung nimmt ab

Sättigung **UNTERSTÜTZEN**



Regelmäßig Essen

Keine zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten

Bei aufkommendem Hunger essen

Nicht erst essen, wenn Heißhunger aufkommt

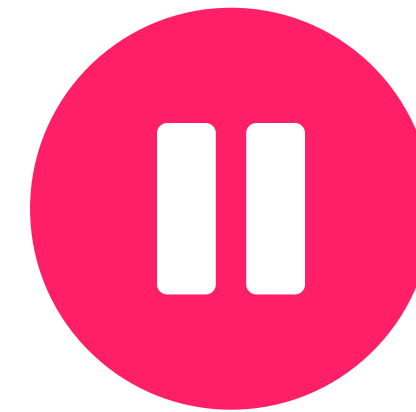


Körpergefühl beachten

Habe ich wirklich Hunger?

Worauf habe ich Lust?

Was wäre lecker?



Langsam essen

Langsam essen & gut kauen

Pausen machen, um das Sättigungsgefühl

"ankommen" zu lassen

1/2 Stunde vor dem Essen Glas warmes Wasser

WAS PASSIERT, WENN WIR *hungern?*

Plan A:

Gehirn schüttet
Adrenalin aus



Setzt Energie frei, zur
Nahrungssuche!

Stressachse!

Der Körper steht unter Stress.



Körper bekommt
keine Nahrung

Gehirn stoppt
Insulinproduktion



Keine Glucose
für die Zellen

Organe schrumpfen während
starken Hungers auf die Hälfte

Plan B:

Folge von langem Hungern:
(nach 8-10 Tagen)

Wesentliche Aktivitäten werden heruntergefahren;
Körper läuft auf Sparflamme: Herzfrequenz /Blutdruck
& Körpertemperatur sinken

WAS KANN DEINEN *Hunger* STÖREN?

→ Stress

- Unterdrückt den Hunger
- Kann emotionales Essen fördern



→ Medikamente

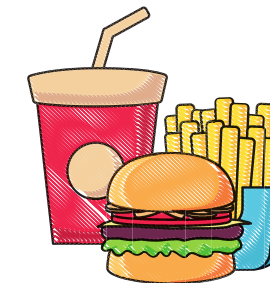
- Können teilweise den Hunger unterdrücken
- Kann die Hungerregulation massiv stören

→ Andauernde Diäten

- Stören das Hunger- & Sättigungsgefühl
- Hungergefühl wird "verlernt"
- Fördert Heißhunger & Gelüste

→ Essen

- Fast Food
- Bestimmte Würzmischungen
- Salz / Süß



→ Erkrankungen

- Appetitlosigkeit kann ein Zeichen für Infekte, Entzündungen, ... sein



Hunger sollte ernst genommen werden, da unser Körper auf die Nahrungszufuhr angewiesen ist!



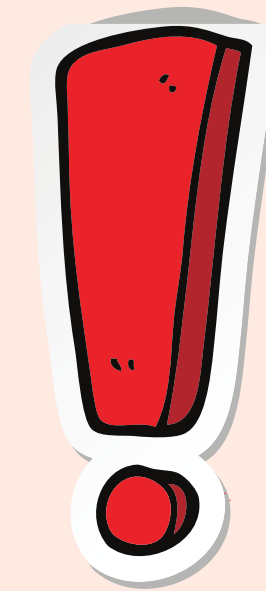
Beobachte dein Essverhalten, um deine Störfaktoren zu erkennen

HUNGER & SÄTTIGUNGSGEFÜHL —————>

UNGESUNDES *Essverhalten*

- Ständige Diäten
- Exzessiver Sport
- Gedanken kreisen ständig um Essen und Kalorien
- Hungern; stark eingeschränkte Nahrungsauswahl
- Einnahme von Appetitzüglern und Abführmitteln
- Zwanghaftes Verhalten (Lebensmittel abwiegen, kontrollieren,...)
- Extreme Gewichtsabnahme (oder –zunahme)
- Heimliches Essen und Horten von Nahrungsmitteln

*Food*STUFFS



EIN UNGESUNDES ESSVERHALTEN BIS HIN ZUR
ESSSTÖRUNG KANN NICHT NUR SCHWERE
FOLGEN FÜR DAS HUNGER- &
SÄTTIGUNGSSYSTEM HABEN, SONDERN FÜR
DEN GANZEN KÖRPER!

HUNGER & SÄTTIGUNGSGEFÜHL



FoodSTUFFS



FoodTRACKER

Beobachte dein Essverhalten & dein Hungergefühl:

- Was hast du gegessen?
- Hast du Lust, aber dir nicht gestattet zu essen?
- Wie hat sich der Hunger davor geäußert?
- War dir langweilig?
- Hast du gerade Stress?

Notiere dir alles in der Tabelle, um deinen Hunger besser kennenzulernen!



Lerne intuitives
Essen!