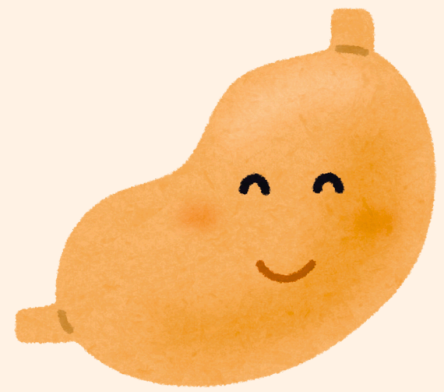


SATTMACHER VS. HUNGERTRIGGER



Was heißt das?

Nicht jedes Lebensmittel macht gleich satt. Manche halten uns lange zufrieden, andere sorgen dafür, dass wir kurze Zeit später schon wieder Hunger (oder Heißhunger) bekommen.

Wenn du den Unterschied kennst, kannst du deine Mahlzeiten und Snacks so zusammenstellen, dass du:

- länger satt bleibst
- weniger Heißhunger hast
- stabilere Energie über den Tag bekommst

Ganz ohne strenge Regeln oder Verbote.



Was sind Sattmacher?

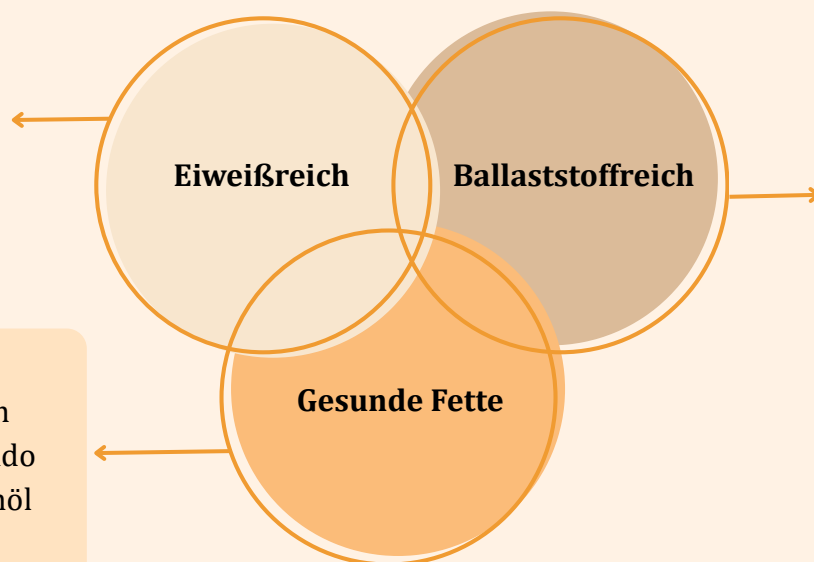
Sattmacher sind Lebensmittel, die:

- viel Eiweiß, Ballaststoffe oder gesunde Fette enthalten
- den Blutzucker langsamer ansteigen lassen
- den Magen gut füllen
- dem Körper „Rückmeldung geben“: Ich bin versorgt.



- Eier
- Naturjoghurt /Skyr
- Quark
- Hüttenkäse
- Fisch
- Hülsenfrüchte

- Nüsse
- Samen
- Avocado
- Olivenöl
- Fisch

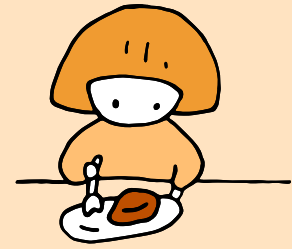


- Haferflocken
- Vollkornprodukte
- Gemüse
- Obst z.B. Beeren
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Samen
- Nüsse

Was sind Hungermacher?

Hungertrigger sind Lebensmittel, die:

- viel Zucker oder weißes Mehl enthalten
- den Blutzucker schnell steigen und wieder fallen lassen
- kaum sättigen
- oft Lust auf „mehr“ machen.



Typische Hungertrigger:

Süßigkeiten

Chips

Weißbrot

Nudeln

Gesüßte Getränke

Kekse

Fruchtsäfte

Zucker



Alle stark verarbeitete Nahrungsmittel.

Sie sind nicht „**verboten**“, aber als alleinige Mahlzeit oder Snack oft ungünstig.

Hinweis!

Es geht nicht um Perfektion.

Schon kleine Veränderungen – zum Beispiel ein besser zusammengesetzter Snack – können viel bewirken:



weniger Heißhunger
mehr Energie
entspannterer Umgang mit Essen

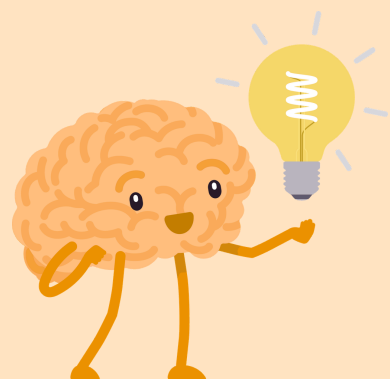
Das Sättigungsgefühl wird nicht nur durch Lebensmittel bestimmt, sondern auch durch Faktoren wie **Stress, Schlaf, Bewegung** und den **allgemeinen Alltag**.

So kombinierst du clever!

Wenn du Hungertrigger mit Sattmachern kombinierst, ist das viel besser für deinen Körper.

Beispiele:

- Naturjoghurt mit Beeren & Nüssen
- Apfelscheiben mit Mandelmus
- Vollkornknäkebrot mit Hüttenkäse & Gurke
- Gekochtes Ei + ein Stück Obst
- Gemüsesticks mit Hummus
- dunkle Schokolade + ein paar Mandeln





Mein letzter Snack und was er mit mir gemacht hat

Diese kleine Übung hilft dir, ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wie dein Körper auf verschiedene Snacks reagiert. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte die Fragen ganz ehrlich – es gibt kein richtig oder falsch.

1. Was habe ich gegessen und getrunken?

Schreibe auf, was dein Snack war und ob du etwas dazu getrunken hast:

2. Wie satt war ich danach?

Kreuze an:

1 = überhaupt nicht satt

10 = sehr satt

Sättigung nach dem Snack: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

3. Wie lange hat das Sättigungsgefühl angehalten?

Ungefähr:

☐ weniger als 30 Minuten

☐ 30–60 Minuten

☐ 1–2 Stunden

☐ länger als 2 Stunden

Oder genauer: _____

4. Wie habe ich mich danach gefühlt?

(z. B. energiegeladen, müde, zufrieden, aufgebläht, unruhig)

5. Was nehme ich daraus mit?

Was würdest du beim nächsten Snack vielleicht anders machen?

Ziel dieser Übung ist nicht, alles „perfekt“ zu machen, sondern deinen eigenen Körper besser kennenzulernen. Jeder Mensch reagiert anders und genau das ist wichtig.