

▶ Die Profis



Reza Hojati

Ernährungscoach,
Entwickler der
Schlankness-
Methode

Ab wann fühlt man sich satt?

**Stimmt
es, dass
das Sätti-
gungsge-
fühl erst
20 Minu-
ten nach**

dem Essen einsetzt?

Nein. Im Idealfall verspürt man schon während des Essens ein Sättigungsgefühl. Dafür laufen im Körper Prozesse ab, die bei der Zerkleinerung der Nahrung im Mund beginnen. Deswegen sollte man gründlich kauen. Zentraler Bestandteil dieses Systems sind Blutzucker und Insulin. Beim Essen steigt der Blutzuckerspiegel an, der die Bauchspeicheldrüse zur Insulinproduktion anregt. Das ruft das Sättigungsgefühl hervor. Darüber hinaus gewinnt der Körper aus den Lebensmitteln Hormone wie Serotonin oder Dopamin, die den Hunger reduzieren.