



Was Experten der Familie raten



Reza Hojati

Ernährungscoach
und Motivations-
trainer, *Hojati-
Institut*, Kiel

Wohl jeder hat schon einmal gehört oder gelesen, dass das Sättigungsgefühl erst 20 Minuten nach dem Essen einsetzt. Im Idealfall sollte dies jedoch bereits während der Nahrungsaufnahme geschehen. Denn entgegen einer weit verbreiteten Meinung verspürt der Körper nicht nur durch einen

Gründlich kauen, länger satt sein

vollen Magen Sättigung. Um dieses Signal auszulösen, laufen im Organismus gleich mehrere Prozesse ab, die schon bei der Nahrungszerkleinerung im Mund beginnen. Umso wichtiger ist es, sich Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen und gründlich zu kauen, bevor das Essen den Magen erreicht. Dabei steigt der Blutzuckerspiegel an, der die Bauchspeicheldrüse zur *Insulinproduktion* anregt. Ein erhöhter Wert

dieses Stoffs ruft wiederum das Sättigungsgefühl hervor. Darüber hinaus gewinnt der Körper aus den Lebensmitteln weitere Hormone wie *Serotonin* oder *Dopamin*, die den Hunger reduzieren. So wirkt sich gründliches Kauen auf die Menge der Nahrung aus, die wir zu uns nehmen. Auch Leber und Nieren werden entlastet, weil schon beim Kauen die Nährstoffe aus der Nahrung gefiltert werden.