

# «Beim Essen auf den Kopf und den Bauch hören»

Von klein an lernen wir, was gesund ist und erfahren, was fein schmeckt.

Dies prägt unser Essverhalten. Die Gründe, warum wir etwas essen, sind sehr vielfältig, sowohl Kopf als auch Bauch verleiten uns zum Essen.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

**Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?**

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

**D**er Mensch ist, was er isst. Jeder Mensch isst mehrmals täglich, das ganze Leben lang. Umgerechnet macht dies ungefähr 78 840 Mahlzeiten. Bei einer durchschnittlichen Dauer einer Mahlzeit von ungefähr 30 Minuten verbringt der moderne Europäer rund sechs Jahre mit Essen. Rechnet man noch die Zubereitungszeit dazu, so kommt man leicht auf zehn Jahre. Da lohnt es sich einmal genauer hinzuschauen, warum wir etwas essen.

## Bauchsignale

Wenn der Bauch knurrt und wir einen tiefen Blutzuckerspiegel haben, sind wir hungrig. Dieser Zuckermangel im Blut und der leere Magen lösen das Bedürfnis nach Essen aus. Es ist der Hunger, der uns zum Essen motiviert, und die Sätttheit, die uns aufhören lässt zu essen. Diese Regulation Hunger/Sättigung wird unter anderem vom zentralen Nervensystem gesteuert. Dabei spielen Sättigungssignale und auch die Grösse der Mahlzeit eine Rolle. Eiweiss löst grosse Sättigungssignale aus, Fett hingegen nur geringe. Wenn wir eiweissreich essen, werden wir schneller satt. Sprich, wer eiweissreich isst, isst automatisch weniger. Auch das Gewicht und das Volumen einer Mahlzeit sind ein wichtiges Regulatorsignal.

## Wenn Süsses verführt

Es lohnt sich, auf seine Körpersignale zu achten. Machen Sie doch einmal einen kleinen Test: Wann läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen? Wann hören Sie auf zu essen? Wie merken Sie, dass Sie satt sind? Alles simple Fragen, die nicht immer einfach zu beantworten sind.

Neben diesen Hunger- und Sättigungsregulatoren entscheidet auch der Geschmack. Süsse und fette Lebensmittel lösen im Gehirn eine so genannte Genusantwort aus. Wir essen also nicht nur, weil wir Hunger haben, sondern manchmal auch, wenn uns etwas «gluschtet», zum Beispiel das süsse Törtchen in der Bäckerei.

Die Vorliebe für Süsses ist angeboren. Ebenso wie die Abneigung gegen bittere Nahrungsmittel. Dies ist eine Erklärung, warum Kinder oftmals keinen Rosenkohl mögen. Wenn wir jedoch beim Essen eines unbeliebten Lebensmittels positive Erfahrungen machen und wir es immer wieder essen, kann der so unbeliebte Rosenkohl plötzlich auf der Hitliste weiter oben stehen. Die genetischen Abneigungen können durch unsere Erfahrungen modifiziert werden.

## Besser essen lohnt sich

Zusätzlich zu all diesen komplexen Abläufen mischt nun auch noch der Verstand mit.

Oftmals teilen wir Lebensmittel in Gesundes und Ungesundes ein. Verbote und starre Einteilungen sind jedoch nicht sinnvoll. Denn gerade die Vielfalt und Abwechslung machen einen Menüplan ausgewogen. Denn es gibt kein Lebensmittel, welches alle Nährstoffe liefert, die wir täglich brauchen.

Fazit: Halten Sie sich an die einfache Regel: Essen Sie abwechslungsreich nach der Ernährungspyramide, Ihrem Bedarf angepasst, und geniessen Sie es ausgiebig. Infos zur Ernährungspyramide finden Sie unter [www.swissmilk.ch/pyramide](http://www.swissmilk.ch/pyramide).