



*Monika Brenz-Rickert
Dipl.-oec. troph.*

Die Hunger-/Sättigungs-Skala

- 10 – randvoll, bis oben hin angefüllt
- 9 – so voll, daß es fast weh tut
- 8 – sehr voll, aufgebläht
- 7 – fast schon unangenehm satt
- 6 – etwas zuviel gegessen
- 5 – gerade angenehm satt

- 4 – erste Signale, daß Essenszeit ist
- 3 – starke Signale, daß Essen notwendig ist
- 2 – sehr hungrig, reizbar
- 1 – schrecklicher Hunger, Schwindel

Fragen:

- Bin ich wirklich hungrig?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Ist Essen jetzt das richtige?
- Hilft mir etwas anderes vielleicht besser?

Für Schnell- und Mengenesser:

- Langsam essen und intensiv darauf achten, wie die Speise schmeckt
- Ein-Gang-Menü bevorzugen und die Nachspeise auf -später verschieben
- Immer nur kleine Portionen aufladen oder bewußt kleine Essteller verwenden
- Essen erst nachholen (auch am Büfett) bzw. Getränke erst nachgießen, wenn Teller und Glas leer sind.

Forum für Ernährungsberatung und -therapie
... damit es Ihnen besser geht!

