



# SÄTTIGUNG

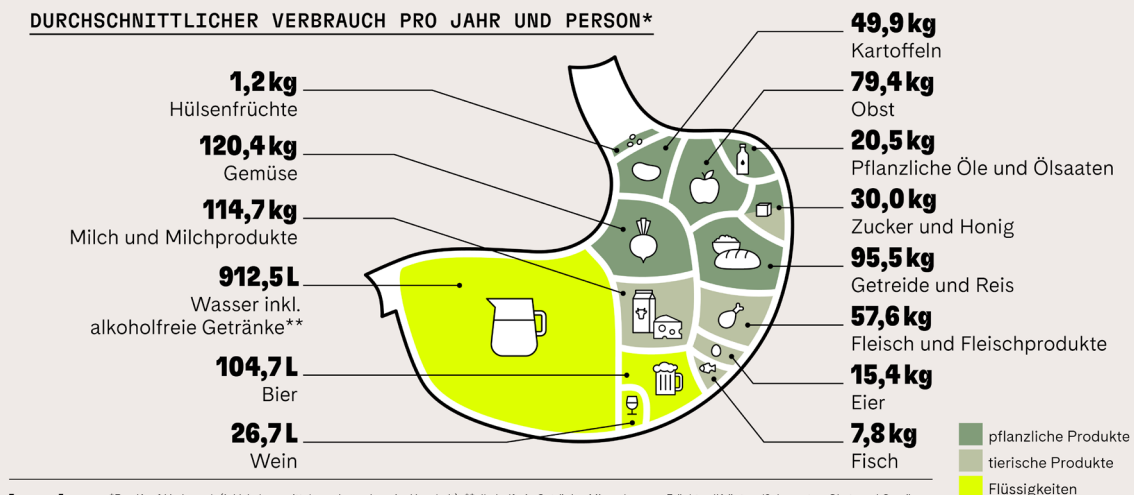
## AUFGABE

Lies dir den folgenden Text durch und markiere wichtige Textstellen:

Mehr als eineinhalb Tonnen Lebensmittel verbrauchen wir durchschnittlich pro Jahr. So nimmt eine 70 Kilogramm schwere Person pro Jahr umgerechnet knapp das Neunfache ihres eigenen Körpergewichts in Form von festen Lebensmitteln zu sich. Bei Erwachsenen machen Flüssigkeiten circa zwei Drittel der Gesamtmenge aus: Das ist rund eine Tonne, mit der man etwa fünf Badewannen zu je 200 Litern füllen könnte.

## MEHR ALS 1,5 TONNEN LEBENSMITTEL

DURCHSCHNITTLICHER VERBRAUCH PRO JAHR UND PERSON\*



Land  
schafft  
Leben

\*Pro-Kopf-Verbrauch (inkl. Lebensmittelverschwendung im Haushalt); \*\*alkoholfreie Getränke: Mineralwasser, Früchte-/Kräuter-/Schwarztee, Obst- und Gemüsesäfte, Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke (ausgenommen Limonaden); Quellen: Statistik Austria, Versorgungsbilanz für pflanzliche Produkte 2022/23, Versorgungsbilanz für tierische Produkte 2023 (STATCUBE, Zugriff: 27.11.2024); Österreichischer Ernährungsbericht 2017; Stand 12/2024

Bei dieser Menge an Essen stellt sich die Frage, wann wir mit dem Essen aufhören: sobald wir satt sind – oder erst später? Du kennst das ja vielleicht von dir selbst: Manchmal ist vielleicht nur noch ein kleiner Rest da, den du aufisst, obwohl du dich schon satt fühlst. Manchmal hast du oder hat jemand aus deiner Familie so gut gekocht, dass du wegen des guten Geschmacks mehr essen willst. Und manchmal willst du deinen Eltern oder Großeltern eine Freude machen, wenn sie fragen, ob du noch ein bisschen mehr haben willst. Kurz darauf hättest du vielleicht lieber anders entschieden, weil du dich ganz voll und müde fühlst. Aber da ist es bereits zu spät ...

### SÄTTIGUNG VS. SATTHEIT

Sättigung und Sattheit sind zwei verschiedene Dinge. Was die meisten von uns kennen, ist der Begriff „satt“. Davon sprechen wir, wenn wir genug gegessen haben.

- **Sättigung** bezeichnet bestimmte körperlichen Vorgänge: Sie signalisieren dir, dass du die **Nahrungsaufnahme stoppen** sollst. Die Sättigung beginnt schon beim ersten Bissen ganz langsam und steigert sich dann während des Essens. Der Magen und das Verdauungssystem signalisieren dem Gehirn, dass der Körper bald genug Energie aufgenommen hat. Am Ende der Mahlzeit ist dieses Gefühl so stark, dass du zu essen aufhörst. Auch beim Kauen und Schlucken werden Sättigungssignale an das Gehirn gesendet.
- **Sattheit** ist der **Zustand nach Beendigung der Nahrungsaufnahme**. Sattheit hält an, bis neue Hungergefühle auftauchen.

### WAS PASSIERT WÄHREND DER SÄTTIGUNG IM KÖRPER?

Beim Essen sendet der Magen über Dehnungsrezeptoren in der Magenwand Sättigungssignale an das Gehirn. Das funktioniert so: Bei der Nahrungsaufnahme dehnt sich der Magen und die Nervenfasern der Magenwand werden aktiviert. Diese Informationen werden an den Hypothalamus weitergeleitet. In diesem Bereich des Zwischenhirn befindet sich die **„Schaltzentrale“ des Körpers**. Von der Schaltzentrale wird die Information an andere Bereiche des Hirns weitergegeben, die für das Gefühl der Sättigung zuständig sind.

Unsere Sättigung wird auch durch die Beschaffenheit der Nahrung beeinflusst. In flüssiger Form wirkt Essen weniger sättigend als in fester, auch wenn es den gleichen Energie- und Nährstoffgehalt hat. Obst zum Beispiel sättigt in seiner ursprünglichen Form mehr als vermixt in einem Smoothie. Da wir uns nach der Aufnahme flüssiger Nahrung weniger satt fühlen, konsumieren wir davon bis zu einem Drittel mehr – sowohl vom Volumen als auch vom Energiegehalt.

Die Sättigung wird auch durch verschiedene **Hormone** beeinflusst. Diese sind entweder vor, während oder nach der Nahrungsaufnahme aktiv. Vor dem Essen wird das Hungerhormon Ghrelin im Magen produziert und regt uns an, zu essen. Während der Nahrungsaufnahme steigt der Gehalt an Hormonen im Blut an. Im Darm wird das Hormon Cholezystokin (CCK) gebildet, das **Sättigungsinformationen an unser Gehirn überträgt**. Leptin, unser Sättigungshormon, wirkt bei gesunden

Menschen langfristig auf die Balance zwischen Hunger und Sättigung. Ein hoher Leptinspiegel signalisiert dem Gehirn, dass ausreichend Fettreserven vorhanden sind, was das Hungergefühl reduziert. Sinkt der Leptinspiegel, wird der Appetit gesteigert. Der Grad der Sättigung hängt von der Ausschüttung der Hormone ab. Diese ist wiederum von der Kombination der Nährstoffe als auch von der Menge des verzehrten Essens abhängig.

