

5 Fragen bei Hungergefühl

Wenn du Hunger verspürst, solltest du die folgenden Fragen alle mit **„Ja“** beantworten können, um sicher zu gehen, dass du wirklich Hunger hast und dieser nicht aus anderen Gründen heraus entsteht.

- ☐ Ist die letzte Mahlzeit schon länger als 3 Stunden her? Wenn wir uns in keinem besonders großen Kaloriendefizit befinden, sollten uns regelmäßige Mahlzeiten auch ausreichend sättigen
- ☐ Geht es mir emotional gerade gut?
- ☐ Würde ich jetzt auch etwas „langweiliges“ wie Gemüse essen?
- ☐ Ist das Hungergefühl nach einem großen Glas Wasser und 10 Minuten warten noch immer da?
- ☐ Würde ich dem besten Freund/der besten Freundin in dieser Situation raten, etwas zu essen?

In einem Kaloriendefizit ist ein gewisses Hungergefühl völlig normal. Zu großer Hunger, der in Binge Eating - also der unkontrollierten Aufnahme großer Kalorienmengen - resultiert, bedeutet fast immer, dass insgesamt zu wenig Kalorien zugeführt werden.

In diesem Fall solltest du dringend die Kalorienmenge erhöhen und dich vielleicht auch an eine Fachperson wenden, um keine Essstörung oder ein gestörtes Verhältnis zu bestimmten Nahrungsmittelgruppen zu entwickeln.