

## Wenn der Körper mit uns spricht!

**Der Mensch muss – wie jedes Lebewesen – regelmäßig Nahrung aufnehmen, um seinen Körper mit Stoffen zu versorgen, die zur Erhaltung des Lebens wichtig sind.**

Die für die Lebenserhaltung notwendigen Stoffe nennen wir Nährstoffe. Werden sie nicht regelmäßig in ausreichenden Mengen aufgenommen, kommt es zu Nährstoffdefiziten, die die allgemeine Leistungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers stören. Erhöhte Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, spezielle Mangelkrankungen bis hin zum Hungertod sind die Folgen einer zu geringen Nährstoffaufnahme. Regelmäßiges Essen und Trinken gehören also zu den wichtigsten lebenserhaltenden Maßnahmen.

Aber wie kann der Körper uns rechtzeitig mitteilen, dass es Zeit für einen Nachschub an Energie und/oder Wasser ist? Eine Sprachfunktion – wie es viele Smartphones heutzutage schon haben – hat der Stoffwechsel nicht. Der Körper hat seinen eigenen Weg: Er macht es uns so unangenehm wie möglich, wenn ihm Energie (Hunger) oder Flüssigkeit (Durst) fehlen. Wenn wir das bemerken, werden wir aktiv und sorgen dafür, dass das unangenehme Gefühl verschwindet.

**So werden Hunger, Durst & Co in der Ernährungswissenschaft definiert:**

**Hunger:** Unangenehmes Gefühl, meist in der Magengegend, oft begleitet von Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Unruhe und leichter Übelkeit. Er wird in der Regel durch Energiemangel hervorgerufen, tritt vor allem bei leerem Magen auf und verschwindet nach seiner Füllung wieder. Hunger ist üblicherweise unspezifisch, das heißt, er verlangt nach Nahrung, nicht nach bestimmten Nährstoffen und auch nicht nach bestimmten Lebensmitteln. Wird das erste Hungergefühl über einen längeren Zeitraum ignoriert, steigern sich die „Nebenwirkungen“ bis hin zu Schwindel, Kreislaufproblemen und starker Unruhe. Der Hunger kann nicht länger aufgeschoben werden und mündet meist in ein wahlloses Essen in großen Mengen und mit hoher Essgeschwindigkeit (Heißhunger).

**Appetit:** In der Praxis ist er nur schwer vom Hunger abzugrenzen. Wesentlich ist, dass es um ein sehr spezifisches Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel ohne vorliegendes Hungergefühl geht. Ziel ist meist der Lust-



Foto: Getty Images

gewinn, häufig ausgelöst durch Außenreize wie Geruch, Geschmack und Optik. Hunger und Appetit können zusammenfallen.

**Sättigung:** Zustand, in dem kein Hungergefühl bemerkbar ist. Das Sättigungsgefühl entwickelt sich bereits während des Essens und erreicht nach 30 bis 40 Minuten sein Maximum. Es führt in der Regel zur Unterbrechung des Essvorgangs für mehrere Stunden. Eine zentrale Bedeutung für das Sättigungsgefühl scheint die Magendehnung zu haben. Weiteren Einfluss nehmen Hormone des Magen-Darm-Trakts und andere Botenstoffe.

**Durst:** Unangenehmes Gefühl, das bei negativer Wasserbilanz (=physiologisches Wasserdefizit) auftritt und das Verlangen auslöst, Flüssigkeit aufzunehmen. Wie beim Hunger kann auch Durst keinem bestimmten Organ oder Gewebe zugeordnet werden. Trockenheit in Mund und Kehle ist kein Auslöser für Durst, auch wenn sie manchmal mit einem physiologischen Wassermangel zusammenfällt. Durst wird empfunden, wenn der Wasserverlust etwa 0,5 Prozent des Körpergewichts beziehungsweise 350 Milliliter überschreitet.