

Hunger und Sättigung

Hunger ist ein körperlicher Reiz mit dem Ziel, Nahrung aufzunehmen, um den Organismus mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Sättigung setzt etwa 10 bis 15 Minuten nach Beginn der Nahrungsaufnahme ein. Sie entsteht nicht allein dadurch, dass sich der Magen zunehmend füllt, sondern wird auch durch die Zusammensetzung der Nahrung, ihren Energiegehalt und ihre Konsistenz beeinflusst.

Entlang des gesamten Magen-Darm-Trakts und im Zentralnervensystem werden Hunger und Sättigungsgefühle in einem komplexen Zusammenspiel von Sinneseindrücken, mechanischen Reizen und Botenstoffen weitergegeben. Dieser Informationsaustausch zwischen Darm und Gehirn wird als Darm-Hirn-Achse bezeichnet.²¹

Einen Sättigungseffekt gibt es allerdings auch, wenn wir uns zu einseitig ernähren – wir können nicht immer das Gleiche essen, irgendwann haben wir es „satt“. Auf diese Weise stellt unser Körper sicher, dass kein Nährstoffmangel entsteht. Dazu können noch bestimmte Aversionen kommen, wenn man beispielsweise eine verdorbene Speise zu sich genommen hat oder sie mit einem unangenehmen Erlebnis verbindet (etwa der pappige Brei während eines längeren Krankenhausaufenthalts in der frühen Kindheit). Solche verinnerlichteten Abneigungen schützen uns davor, ungute oder potenziell gesundheitsschädliche Essenserfahrungen zu wiederholen.

Was und wie viel wir essen, wird aber auch über weitere körperliche Faktoren beeinflusst, wie das Alter und das Geschlecht, unsere körperliche Aktivität, in welcher Stimmung wir sind, wie hoch die Stressbelastung ist, ob wir krank sind oder Medikamente einnehmen müssen. Neben unserem individuellen Stoffwechsel können außerdem genetische Faktoren eine Rolle dabei spielen, welche Nahrung und welche Mengen wir zu uns nehmen und wie wir sie vertragen: So kann beispielsweise bei einer Laktoseintoleranz Milchzucker wegen eines fehlenden Enzyms nicht richtig verdaut werden.

Ein weiteres wichtiges Signal unseres Körpers sind Durstgefühle. Neben der Nährstoffversorgung über die Nahrung ist für das Funktionieren unserer Organe auch Wasser lebenswichtig. Daher entsteht Durst, sobald wir eine bestimmte Menge Wasser über die Haut, beim Atmen oder über den Urin verbraucht haben. Es kann jedoch passieren, dass wir das Verlangen nach Flüssigkeit als Hungergefühl fehlinterpretieren – vor allem bei Menschen, die ohnehin zu wenig trinken. Gesüßte Getränke, Säure und Salz sowie scharfe Gewürze können den Durst besonders anregen.

All diese Signale sind kluge Sicherheitsprinzipien unseres Körpers, über die er sicherstellt, dass wir uns ausgewogen ernähren und keine gesundheitlichen Risiken eingehen. Unser Körper liefert also eigentlich ganz persönliche Maßstäbe, damit wir unseren Bedarf decken und erkennen können, wann es genug ist. Eigentlich.

Geschmack

Welche Nahrung wir auswählen, entscheidet zudem auch der Geschmack bestimmter Speisen – und der Genuss, den wir uns davon versprechen. Im Gegensatz zum Hunger kann Appetit spontan auftreten und richtet sich nicht unbedingt nach dem körperlichen Bedarf. Er ist ein psychischer Reiz, ein eher genussorientiertes Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel.

Manche Vorlieben sind genetisch vererbt, andere werden schon im Mutterleib geprägt: Über Nabelschnur und Fruchtwasser lernt ein Baby bestimmte Geschmackseindrücke durch die Speisenauswahl seiner Mutter kennen.²² Früh entsteht auch die Vorliebe für Süßes: Bereits Neugeborene bevorzugen diese Geschmacksrichtung, denn Muttermilch schmeckt süß. Der Geschmackseindruck vermittelt, dass die Nahrung viel Energie enthält und rasch sättigt. Evolutionär bedingt bedeutet süßer Geschmack auch Entwarnung: Süße Früchte sind eher reif und ungiftig – im Gegensatz zu sauren oder bitteren.

Mit zunehmendem Alter finden wir auch Geschmack an salzigen, herben oder würzigen Speisen und entwickeln weitere Vorlieben und Abneigungen. Neben dem Geschmack entscheiden auch andere Sinneseindrücke, welche Nahrung uns anspricht: Wie sieht eine Frucht aus, wie riecht eine Milchspeise, welche Konsistenz und Temperatur hat die Suppe? Wenn uns etwas besonders gut schmeckt, wir eine Mahlzeit sehr genießen oder wir viele geschmacklich abwechslungsreiche Speisen angeboten bekommen, animiert uns das eher zum Weiteressen – selbst wenn wir eigentlich schon längst Sättigung spüren und unser Energiebedarf gedeckt ist.

SOZIOKULTURELLE FAKTOREN

Ob norddeutscher Grünkohl mit Pinkel oder koreanisches Kimchi: Bestimmte Speisen – hier Kohl – und ihre jeweilige Zubereitung sind uns durch die Esskultur des Ortes und der Gesellschaft, in die wir hineingeboren wurden, vertraut, und wir bevorzugen sie automatisch. Auch das ist evolutionär sinnvoll: Wir essen, was wir kennen – denn das ist wahrscheinlich sicher und unschädlich. Ab der frühesten Kindheit prägt unser soziales Umfeld unsere Ernährung und unsere Geschmacksvorlieben, genauso wie unsere Essgewohnheiten.

Familie und Erziehung

„Was auf den Teller kommt, wird gegessen.“ „Messer rechts, Gabel links.“ „Erst den Salat.“ – Die Familie, in der wir aufwachsen, bildet auch beim „Essenlernen“ den ersten und wichtigsten sozialen Rahmen. In vielen Fällen übernehmen wir von unseren Eltern zum Beispiel die Essenszeiten, die Mahlzeitengestaltung, die Essgeschwindigkeit oder die Portionsgrößen. Auch bestimmte Lieblings Speisen, Abneigungen und familiäre Rituale werden oft „vererbt“. Essen ist dadurch eng mit unserer persönlichen Geschichte verwoben.

Als Kinder lernen wir durch Beobachten und durch Vorbilder – und übernehmen damit sowohl förderliche als auch eher ungünstige Gewohnheiten: Erleben wir gesellige

Mahlzeiten mit Ruhe und Genuss oder auch das gemeinsame Kochen von leckeren, frischen Lebensmitteln, beeinflusst das unser Essverhalten ebenso sehr, wie wenn regelmäßig vor dem Fernseher gegessen oder Essen als Erziehungsmethode eingesetzt wird.

Bestimmte familiäre Verhaltensweisen können es Kindern und später Erwachsenen erschweren, in Bezug auf ihr Essverhalten auf ihre körpereigenen Signale zu hören: wenn beispielsweise für das Essen sehr strenge Regeln galten, wenn Kinder zum Essen gedrängt wurden, obwohl sie keinen Hunger hatten. Wenn sie ihren Teller leer essen sollten, obwohl sie längst satt waren, oder eher beiläufig gegessen wurde.

Aber auch wenn unsere Herkunftsfamilie unser Essverhalten in vieler Hinsicht prägt, muss das natürlich nicht für immer bestehen bleiben. Im Lauf unseres Lebens kommen weitere Einflüsse hinzu, etwa beim Eintritt ins Berufsleben, durch soziale Kontakte, mit verändertem ökonomischem Status oder bei einer eigenen Familiengründung.

Essen in Gemeinschaft

Essen ist „sozialer Klebstoff“: Das Abendessen mit der Familie oder das Kochen mit Freunden dienen als Anlass, sich über die Erlebnisse des Tages zu unterhalten oder sich gegenseitig auf den neuesten Stand zu bringen. Essen ist auch deshalb stark emotional besetzt, weil wir damit Geselligkeit, Nähe und gemeinschaftliche Aktivitäten verbinden. Kinder essen in der Kita oder im Hort zusammen mit Spieloder Schulkameraden, der gemeinsame Besuch der Mensa dient Studierenden zum Pflegen persönlicher Kontakte und zum Informationsaustausch. Berufliche Besprechungen verbinden wir als Geschäftsessen nicht selten mit einem Restaurantbesuch. Wie wichtig gemeinsames Essen für unser Sozialleben ist, zeigte auch eine Studie US-amerikanischer Forscher der Cornell University: Wenn Arbeitskollegen regelmäßig zusammen die Kantine besuchten, verbesserte das nachweislich ihre Zusammenarbeit und ihre Arbeitsleistung.²³

„Noch ein Nachschlag?“ – Das gemeinschaftliche Essen hat Auswirkungen darauf, wie viel Nahrung wir zu uns nehmen. Sind wir in Begleitung, kann die Menge durchaus anders ausfallen, als wenn wir allein essen – dieses Phänomen wird „soziale Aktivierung“ genannt. In Studien stellten Forschende fest, dass wir in Gesellschaft bis zu 48 Prozent mehr essen.²⁴ Wenn andere beim Büffet die Speisen auf den Teller türmen oder bei der Essenseinladung eine zweite Portion angeboten wird, greifen wir verstärkt zu. Allerdings hängt die Menge davon ab, wie vertraut uns die Tischnachbarn sind: Gegenüber Fremden oder entfernteren Bekannten wollen wir vielleicht ein anderes Bild vermitteln als bei Freunden und Familienangehörigen.

Dabei wirken sich laut den Studien auch das Geschlecht, die Art der Lebensmittel und das Körpergewicht aus: Frauen aßen beispielsweise in Gegenwart von Männern weniger, wenn sie ihnen gefallen wollten. Ebenso hielten sich Menschen mit Übergewicht beim Essen eher zurück – womöglich, um nicht gierig zu erscheinen oder Vorurteile zu bestätigen. Auch kann es dazu kommen, dass alle am Tisch weniger essen, sobald einer aus der Runde erwähnt, dass er oder sie Diät hält.

Feste und Feiern

Einen besonderen Stellenwert haben gemeinsame Mahlzeiten bei Feiern und Festtagen. Die Auswahl der Speisen und Getränke, ihre Inszenierung, spezielle Regeln, Traditionen und Praktiken werden ebenfalls durch die Kultur beeinflusst, in der wir leben und aufgewachsen sind. Manche Gerichte werden beispielsweise nur einmal im Jahr konsumiert, weil sie für manche Menschen traditionell zu einem bestimmten Anlass gehören, wie der Gänsebraten an Weihnachten.

Andere traditionelle Mahlzeiten übernehmen bestimmte Funktionen: bei einer Trauerfeier etwa kann der so genannte „Leichenschmaus“ dabei helfen, dass die Hinterbliebenen zusammenkommen und sich gegenseitig Trost spenden. Auch im religiösen Kontext hat Essen als Ritual einen festen Platz – zum Beispiel das Fastenbrechen oder das Zuckerfest im Islam, das jüdische Pessach-Mahl oder Brot und Wein beim christlichen Abendmahl. Essen ist damit ein wichtiger Teil unserer sozialen und kulturellen Identität.

Unser Essverhalten und unser persönlicher Geschmack entwickeln sich in einem lebenslangen Lernprozess weiter. Die lebensnotwendigen körperlichen Grundbedürfnisse Hunger und Durst werden dabei zunehmend von Außenreizen ergänzt und teilweise überlagert. Daneben hängt unsere Nahrungsauswahl auch von Wünschen, Einstellungen und Erfahrungen ab. Neben den körperlichen und soziokulturellen Einflüssen bestimmen damit vor allem emotionale Faktoren unser Essverhalten.

EMOTIONALE FAKTOREN

„Das muss ich erstmal verdauen“, „Liebe geht durch den Magen“, „Ich könnte kotzen“, „Ich habe dich zum Fressen gern“ – wie viel Essen mit menschlichen Empfindungen zu tun hat, zeigt sich an geläufigen Redewendungen. So sind unsere ersten Ernährungserfahrungen meist positiv, weil sie mit menschlicher Zuwendung, mit Wärme und Körperkontakt verbunden sind. Das Lieblingsessen unserer Kindheit ist oft mit schönen Erinnerungen verbunden, bestimmte Speisen vielleicht mit beglückenden Erfahrungen oder einer besonderen Umgebung.

Der Erdbeerkuchen, den es immer zum Kindergeburtstag im Frühling gab, der warme Kaiserschmarren auf der Skihütte oder Matjesbrötchen an der Nordsee – solche Gerichte können blitzschnell angenehme Gefühle heraufbeschwören, den Genussfaktor erhöhen und schon vor dem ersten Bissen Glücksgefühle auslösen. Die mit dem Essen verbundenen Assoziationen, das Verlangen danach und die erwartete Befriedigung stimulieren das Belohnungszentrum des Gehirns. Der Botenstoff Dopamin, ein sogenanntes „Glückshormon“, wird ausgeschüttet und verstärkt das Wohlbefinden.

Bestimmte Gefühle können sich also auf unser Essverhalten auswirken, ebenso kann aber auch Nahrung unseren Gefühlshaushalt beeinflussen. Der Wissenschaftler Michael Macht beschreibt in der Ernährungs-Umschau fünf verschiedene Zusammenhänge: assoziativ, sensorisch, energetisch, neurochemisch und pharmakologisch.²⁵

Zum einen lassen uns, wie schon beschrieben, Assoziationen zur Nahrung greifen – also bestimmte Erinnerungen, Geruchs- und Geschmacksreize, vielleicht aber auch die Werbung für ein bestimmtes Produkt. Sensorisch reagieren, wie ebenfalls schon erwähnt, beispielsweise Neugeborene auf süße Geschmacksreize. Über die Nahrung zugeführte Energie kann sich stimmungsaufhellend auswirken, Hunger dagegen depressive Stimmungen auslösen. Bestimmte Lebensmittel können neurochemische Veränderungen im Körper auslösen: etwa, indem sie den Serotoninspiegel ansteigen lassen, was entspannend und stimmungsaufhellend wirken kann. Schließlich können bestimmte Inhaltsstoffe auch eine gewisse pharmakologische Wirkung haben, wie zum Beispiel Koffein. Es gibt also ganz unterschiedliche Faktoren, die den Impuls zu essen auslösen können. Mit bewussten Entscheidungen haben diese nicht immer zu tun.

Emotionales Essen

Durch die emotionale Aufladung von Essen setzen wir Nahrungsmittel manchmal auch gezielt ein, um angenehme Empfindungen hervorzurufen: Beispielsweise im Sinne von Selbstfürsorge, wenn wir uns ein leckeres Essen kochen. Vielleicht motiviert man sich auch an einem anstrengenden Arbeitstag mit Süßigkeiten durchzuhalten oder „belohnt“ sich am Abend mit einem großen Teller Nudeln.

Daneben essen Menschen auch, um unangenehme Gefühle, Sorgen oder Ärger zu verdrängen. Die Verbindung von Essen mit Ablenkung, Beruhigung oder Trost lernen wir oft schon in der Kindheit kennen: Das weinende Baby bekommt nicht nur bei Hunger die Flasche, sondern auch, damit es aufhört zu weinen. Das Kleinkind wird bei einem Sturz mit ein paar Gummibärchen auf andere Gedanken gebracht. Auf diese Weise wird eine unangenehme Erfahrung durch einen anderen Reiz – hier: durch Essen – kompensiert. Diese gelernte Verbindung kann dazu führen, dass sich schon Kinder bei Einsamkeit oder Traurigkeit selbst mit Essen trösten – und sich noch als Erwachsene bei Problemen durch Knabbereien ablenken, vor Prüfungssituationen naschen, um die Anspannung zu lindern, oder versuchen zur Ruhe zu kommen, indem sie nachts nochmal zum Kühlschrank schleichen.

Kurzfristig kann Essen auch tatsächlich die Stimmung aufhellen: es lenkt vorübergehend ab, Belohnungsstoffe werden ausgeschüttet. Zuckerhaltiges stellt dem Körper schnell Energie zur Verfügung, die er in Stress-Situationen besonders braucht. Zudem wird Nahrung mit Sicherheit und Versorgung assoziiert – da liegt es nahe, in verunsichernden Situationen oder bei Einsamkeitsgefühlen zum Essen zu greifen.

Ob Nervennahrung, Trost- und Frustessen: Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich unser Essverhalten in herausfordernden Situationen oder in Momenten, in denen starke Gefühle vorherrschen, anpasst. Das können Empfindungen wie Stress, Frustration oder Traurigkeit sein, manchmal aber auch Glücksgefühle wie Verliebtheit. Nach repräsentativen Befragungen isst jeder dritte Deutsche bei Stress mehr als üblich.²⁶

Natürlich ist es legitim, nach einem anstrengenden Tag mal zur Schokolade zu greifen. Wenn Essen allerdings regelmäßig als Belohnung oder Trost eingesetzt wird, kann das ungesunde Essgewohnheiten fördern: Man isst mehr, als man will, womöglich