THEMA

SATT SEIN WILL GELERNT SEIN

Zu essen, wenn man hungrig ist, und aufzuhören, wenn man satt ist: Was selbstverständlich klingt, müssen Kinder erst lernen. Sie müssen erfahren, wie sich Hunger und Sättigung anfühlen, und die entsprechenden Signale des Köpers richtig zuordnen. Sie müssen aber auch lernen, Hunger von anderen Unlustgefühlen zu unterscheiden. Dabei spielen die Eltern eine wichtige Rolle: Wenn sie irrtümlich jede Unzufriedenheit ihres Kindes beantworten, indem sie Essen anbieten, wird es für das Kind schwieriger, die unterschiedlichen Empfindungen auseinanderzuhalten: Manchmal sind Kinder bloß unruhig, haben Langeweile oder brauchen Trost – aber Hunger haben sie gar nicht.

Das kennen wir Erwachsenen nur zu gut von uns selbst: Wir essen ein Stück Schokolade, weil der Arbeitstag anstrengend war, greifen aus Langeweile zu den Keksen oder gönnen uns nach einem stressigen Tag etwas Leckeres „zur Belohnung“. Manchmal essen wir auch, obwohl wir eigentlich durstig, müde oder einfach nur unzufrieden sind. Weil dieses Essen unser Bedürfnis nicht stillt, greifen wir paradoxer Weise dann oft noch nach mehr davon: Stimmungsschwankungen und Unwohlsein können die direkten Folgen sein, langfristig Fehlernährung und Übergewicht.

So essen wir oft nicht nur zu viel, sondern auch zu häufig am Tag, und die Pausen zwischen den Mahlzeiten sind nur kurz. Dabei braucht der Körper gerade diese Pausen, damit der Darm entlastet wird, der Insulinspiegel sinkt, Reinigungsprozesse im Körper in Gang kommen und nicht zuletzt, damit sich echtes Hungergefühl wieder einstellen kann. Die richtige Auswahl der Speisen hilft dabei, länger satt zu bleiben: Eiweißreiche und ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen besonders gut. Regelmäßige Mahlzeiten und eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln schaffen zusätzlich einen guten Rahmen. So können Kinder Schritt für Schritt lernen, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen – eine Fähigkeit, von der sie auch später als Erwachsene profitieren.

KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

Sättigung

Sobald wir essen, bekommt unser Gehirn Signale über die aufgenommene Nahrung. Eine wichtige Rolle spielen dabei Rezeptoren in Magen und Darm: Sie registrieren, wie stark sich die Verdauungsorgane durch die Nahrung dehnen, und melden so die Füllung über Nervenbahnen an das Gehirn. Gleichzeitig setzen Magen und Darm Sättigungshormone frei, die ebenfalls zum Sättigungsgefühl beitragen. Besonders Eiweiß bewirkt eine starke Ausschüttung dieser Hormone.

Günstig sind also Lebensmittel, die im Vergleich zu ihrem Nährwert viel Platz im Darm einnehmen, weil sie viel Wasser enthalten oder reich an Ballaststoffen sind, also vor allem Gemüse. Wenn das dann auch noch viel Eiweiß enthält, ist es die beste Kombination.

An der Universität Sydney wurde 1995 ein Index entwickelt, der zeigt, wie gut uns bestimmte Lebensmittel sättigen. Dafür wurde das Sättigungsgefühl verglichen, das die Probanden über zwei Stunden nach dem Verzehr unterschiedlicher Lebensmittel hatten, wenn immer dieselbe Kalorienmengen verzehrt wurde. Als Referenz diente Weißbrot mit dem Index 100, den besten Wert hat Kartoffel mit 323, den schlechtesten Croissants mit 47.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: **www.foodstamatic.de**

iss dich fit! online: **www.click-dich-fit.de !**

Den aktuellen und die vorigen Newsletter im Downloadbereich.

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt.
Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz, iStock, MagnificAI

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 3/2026

THEMA: SATT SEIN WILL GELERNT SEIN

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Der Herbst ist da: Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, und nach den langen, hellen Sommertagen kehrt wieder mehr Alltag und Routine ein. Auch auf unseren Tellern verändert sich etwas: Kürbis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Kohl und andere herbstliche Lebensmittel laden zu warmen und sättigenden Mahlzeiten ein.

Doch was bedeutet es eigentlich, satt zu sein? Und warum ist es gerade für Kinder wichtig, ein gutes Gefühl für Hunger und Sättigung zu entwickeln? Unser Körper gibt uns dafür erstaunlich genaue Signale. Sie wahrzunehmen und richtig zu deuten, ist allerdings etwas, das Kinder erst lernen müssen.

In diesem Newsletter möchten wir deshalb genauer hinschauen: Was macht eigentlich satt? Welche Rolle spielen Eiweiß und Ballaststoffe? Und warum ist es manchmal gar nicht so einfach zu erkennen, ob wir wirklich hungrig sind? Der Herbst bietet viele leckere Möglichkeiten, dieses Körpergefühl ganz nebenbei zu entdecken – wir haben ein paar passende Rezepte für Sie zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünscht

Ihr iss dich fit! Team

KÜRBIS-BRUSCHETTA

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

200 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
1 Baguette (aufgebacken)
100 g Ziegenkäse
1 Birne
45 ml Olivenöl
15 g Butter
4 TL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und den Honig verrühren. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und dazugeben, dann für 15 Minuten im Backofen garen.

Im Anschluss etwa ein Drittel der Kürbiswürfel beiseitelegen, den Rest in eine Schüssel geben und mit dem Ziegenkäse, Salz und Pfeffer mischen und pürieren.

Die Birne in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Anschließend zu den beiseitegelegten Kürbiswürfeln geben.

Zuletzt das aufgebackene Baguette noch warm in Scheiben schneiden, mit dem Kürbisaufstrich bestreichen und mit den Kürbis-Birnen-Würfeln garnieren.

SCHUPFNUDELN IN PILZ-RAHM MIT NUSSBRÖSELN

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

Für die Schupfnudeln
500 g mehligkochende Kartoffeln (vorgekocht)
150 g Dinkelmehl
1 Ei
1 EL Kartoffelstärke
Salz

Für die Soße
350 g Schmand
250 g Pilze nach Angebot
1 rote Zwiebel
50 g Semmelbrösel
50 g gehackte Haselnusskerne
Butter
1 Knoblauchzehe
Gemüsebrühe
Salz, Peffer

ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für die Schupfnudeln mischen, mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse kneten. Die Masse portionsweise zu 2,5 cm dicken Rollen formen und davon etwa ca. 1,5 – 2 cm dicke Stücke abschneiden. Diese dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln rollen, bei denen die Enden spitz zulaufen. Dann die Nudeln in leicht siedendes Salzwasser geben und darin ziehen (nicht kochen) lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Im Anschluss die Pilze klein schneiden, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen. Jetzt die Pilze in einer Pfanne mit Butter anbraten, nach 5 Minuten die Zwiebel hinzugeben. Nun den Knoblauch dazugeben, mit der Sahne und dem Schmand ablöschen, mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen und kurz köcheln lassen.

Währenddessen in einer anderen Pfanne die Nüsse und die Semmelbrösel anrösten, dann in eine Schale umfüllen. Jetzt in dieser Pfanne etwas Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun braten. Portionsweise auf Teller geben und mit der Soße und den Nussbröseln servieren.

HERBSTLICHE HIRSE-SCHALE

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

1 l Mandeldrink
200 g Hirse
2 Äpfel
1 Zitrone, bio
5 EL gehackte Mandeln
2 EL Honig oder Sirup
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

Die Hirse in einem Topf mit dem Mandeldrink erhitzen, dann für ca. 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Währenddessen die Äpfel klein schneiden, die Zitronenschale waschen und abreiben und die Zitrone auspressen.

Jetzt in einem weiteren Topf den Honig mit dem Zitronensaft verrühren und erhitzen. Den Zitronenabrieb und die Apfelstücke hinzufügen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Zimt würzen.

Den Hirsebrei zusammen mit dem Apfel-Zimt-Kompott in vier Schüsseln anrichten, mit Mandeln garnieren.

Tipp: Die Hirse-Schale eignet sich sehr gut zum Frühstück und kann gut mit Beeren ergänzt werden.

ROTE-BETE-BROWNIES MIT PFLAUMEN UND HONIG

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

300 g Rote Bete (vorgekocht)
200 g Dinkelvollkornmehl
150 g Pflaumen
70 g Butter
70 g gemahlene Haselnüsse
70 g Zartbitterschokolade
50 g Honig
50 g entöltes Kakaopulver
40 g Vanillezucker
30 g zarte Haferflocken
2 TL Backpulver
etwas Salz

ZUBEREITUNG:

Die Pflaumen klein schneiden, die Rote Bete fein hacken oder raspeln. Bis auf die Schokolade alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren, bis ein flüssiger Teig entsteht.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

Die Zartbitterschokolade klein hacken und unter die Teigmasse heben.

Jetzt die Masse auf einem leicht gefetteten tiefen Backblech verstreichen und für 15 – 20 Minuten backen. Dann in kleine Stücke schneiden – lauwarm schmecken sie am besten!