

Hunger-Sättigungsskala

Level: Ausgehungert

Stufe

0

Der Hunger ist schmerzhaft. Du kannst dich überhaupt nicht mehr konzentrieren. Deine Gedanken drehen sich nur noch ums Essen. Ggf. hast du leichte Kopfschmerzen und oder zitterst.

Unangenehm

1

Ausgehungert und sehr leicht reizbar, unruhig. Konzentrationsfähigkeit sehr niedrig. Hastig bei der Essenszubereitung. Keine Geduld zum Kochen. Es wird direkt gesnackt.

Angenehm

2

Sehr hungrig. Bauch fühlt sich leer/leicht an. Du spürst, das du Energie brauchst. Fokus auf der nächsten Mahlzeit. Vorfreude auf eine herzhafte Mahlzeit. Geduld reicht noch aus um ein schnelles Gericht zu kochen.

Hunger-Sättigungsskala

Level 2: Normaler Ess-Bereich

Stufe

3

Hungrig und bereit zu essen. Gedanken an die nächste Mahlzeit. Aber ohne starke Dringlichkeit. Es ist ein milder Hunger, der es zulässt, in Ruhe eine Mahlzeit zu kochen.

Angenehm

4

Subtiler Hunger. Magen fühlt sich leicht leer an. Vereinzelt Gedanken an die nächste Mahlzeit.

5

Neutral, weder hungrig, noch voll. Hier aufzuhören zu essen, wäre unbefriedigend- da keine Sättigung/Zufriedenheit.

Neutral

6

Der Magen füllt sich. Du fängst langsam an, eine leichte Sättigung zu spüren, brauchst aber noch etwas mehr um vollständig gesättigt zu sein.

Angenehm

7

Angenehmes Völlegefühl. Du bist zufrieden.

Hunger-Sättigungsskala

Level 3: Überessen

Stufe

8

Du merkst, dass du etwas über deine angenehme Sättigung hinausgegessen hast. Du befindest dich auf der Grenze zu einem unangenehmen Völlegefühl.

neutral -
unangenehm

9

Du fühlst dich sehr voll- zu voll. Du fühlst doch unwohl und möchtest deinen Hosenknopf öffnen oder deinen Gürtel weiter schnallen.

Unangenehm

10

Schmerzhaft voll. Du fühlst dich richtig vollgestopft. Vielleicht verspürst du leichte Übelkeit oder Sodbrennen. Du hast das Gefühl für den Rest des Tages oder mehrere Tage nichts mehr essen zu können.