

Satt werden ohne zu *hungern*

10 Lebensmittel, von denen du kaum zu viel essen kannst – sie sättigen durch Volumen, nicht durch Kalorien.

SANDRA RADIC · FUNCTIONAL FITNESS & COACHING · SANDRA-RADIC.CH

Ich habe selber lange versucht, weniger zu essen. Kleinere Portionen, mehr Disziplin, und vor allem mehr Kontrolle. Kalorien gezählt, Mahlzeiten weggelassen, abends nichts mehr gegessen. Und weißt du, was dabei rauskam? Der Hunger kam am Abend und mein Körper musste kompensieren. Dazu kam schlechte Laune und das Gefühl, ständig gegen meinen eigenen Körper zu kämpfen.

Irgendwann habe ich aufgehört, mich zu sabotieren, und habe nicht das Ziel geändert, sondern den Weg. Ich wollte nicht mehr hungern, ich wollte **endlich richtig essen** und habe gemerkt, dass mein Körper sich nach natürlichen Lebensmitteln sehnt. Mit mehr Volumen, Geschmack und Ballaststoffen war der Hunger weg. Ohne Zählen, ohne Rechnen, ohne schlechtes Gewissen.

Was sich verändert hat? Ich habe verstanden, wie Sättigung funktioniert.

Und ich habe aufgehört, nach Abkürzungen zu suchen. Keine Saftkuren, keine Pulver, kein Präparat, das irgendetwas ersetzt. Echte Lebensmittel, so wie sie sind. Dein Körper weiß, was er damit anfangen soll.

Dein Magen misst Volumen, nicht Kalorien. Wer das einmal wirklich begriffen hat, hört auf zu hungern.

Dein Magen reagiert auf Dehnung. Er sendet das Sättigungssignal ans Gehirn, wenn er gefüllt ist. Ob diese Füllung aus 800 kcal Pasta kommt oder aus 200 kcal Wassermelone, spielt dabei keine Rolle. Mehr Volumen bedeutet mehr Sättigung bei weniger Energie. Das klingt simpel. Und es ist simpel. Genau das gefällt mir daran.

Warum das besonders ab 40 so wichtig ist

Ab 40 verändert sich etwas. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, nicht dramatisch, aber spürbar. Der Körper braucht etwas weniger Energie als früher. Dazu kommen hormonelle Veränderungen, die dazu führen, dass Fett bevorzugt in der Körpermitte gespeichert wird. Ich kenne das aus eigener Erfahrung.

Die gute Nachricht: Du musst deswegen nicht hungern. Und du brauchst auch keine Fatburner, keine Detox-Kuren und keine Nahrungsergänzungsmittel, die versprechen was echte Lebensmittel viel besser können. Es geht darum, **smarter zu wählen**. Lebensmittel mit hohem Volumen und wenigen Kalorien sind dabei dein bestes Werkzeug. Sie lassen dich satt werden, ohne den Energieüberschuss, der sich sonst festsetzt. Und gerade wenn du trainierst, liefern sie genau die Nährstoffe, die dein Körper für Regeneration braucht.

01 Wassermelone

~30 kcal / 100g

Eines der besten Verhältnisse von Volumen zu Kalorien, das es gibt. Der hohe Wassergehalt verlangsamt das Essen ganz automatisch, dein Gehirn registriert Sättigung bevor du zu viel isst. Perfekt als Snack vor oder nach dem Training.

02 Gurke

~15 kcal / 100g

95 % Wasser mit befriedigendem Crunch. Um die Kalorien einer Portion Pommes zu erreichen, müsstest du rund 4,5 kg Gurken essen. Das zeigt das Prinzip besser als jede Erklärung.

03 Staudensellerie

~14 kcal / 100g

Hauptsächlich Wasser mit unlöslichen Ballaststoffen. Verlangsamt die Verdauung, hält satt und fügt jeder Mahlzeit Volumen hinzu ohne nennenswerte Kalorien. Einer meiner liebsten Meal Prep Bausteine.

04 Spinat & Salat

~7 kcal / Tasse

Der einfachste Volumen-Hack überhaupt: Zwei Tassen Spinat oder Salat zu jeder Mahlzeit dazugeben, und du verdoppelst das Volumen bei minimalem Kalorienaufwand. In Smoothies, unter Currys, als Bowl-Basis. Funktioniert immer.

05 Eiklar

~17 kcal / Stück

Reines Protein, kein Fett, kein Eigelb. Proteinreiche Lebensmittel erhöhen nachweislich Sättigungshormone und dämpfen Ghrelin, das Hungerhormon. Besonders ab 40, wenn Muskelerhalt zur echten Priorität wird, ein wichtiger Baustein.

06

Zucchini

~17 kcal / 100g

Reich an Ballaststoffen und Wasser. Als Zoodles, geröstet oder roh im Salat: Zucchini füllt jede Mahlzeit auf, ohne die Kalorienbilanz zu belasten. Im Ofen mit Olivenöl und Knoblauch eines meiner liebsten einfachen Gerichte.

07

Essiggurken

~5–10 kcal / Stück

Das crunchy-saure Profil signalisiert Befriedigung schneller als die meisten anderen Snacks. Fermentierte Lebensmittel unterstützen die Darmflora, und ein gesunder Darm hängt direkt mit Energielevel und Regeneration zusammen.

08

♥ Himbeeren

~50 kcal / 100g

Doppelt so viele Ballaststoffe wie Erdbeeren. Eine Tasse liefert 8 g Ballaststoffe, das verlangsamt die Verdauung und verlängert das Sättigungsgefühl deutlich. Dazu vollgepackt mit Antioxidantien, die die Regeneration nach dem Training unterstützen.

09

Brokkoli & Blumenkohl

~30–35 kcal / 100g

Diese beiden haben einen besonderen Trick: Sie erfordern viel Kauen. Das Gehirn braucht etwa 20 Minuten für das Sättigungssignal. Wer langsam isst und gut kaut, hört von selbst auf bevor er zu viel gegessen hat. Brokkoli und Blumenkohl zwingen dich fast dazu.

10

Erdbeeren

~32 kcal / 100g

Süß, kalorienarm, viel Wasser und Ballaststoffe. Eine ganze Tasse Erdbeeren hat weniger Kalorien als fünf Chips. Das natürlichste Dessert, das ich kenne, und mein persönlicher Favorit gegen das Nachmittags-Craving nach dem Training.

Auf einen Blick

LEBENSMITTEL	KALORIEN	BESONDERHEIT
Wassermelone	~30 kcal	Höchster Wassergehalt
Gurke	~15 kcal	95 % Wasser
Staudensellerie	~14 kcal	Unlösliche Ballaststoffe
Spinat & Salat	~7 kcal/Tasse	Volumen-Hack Nr. 1

LEBENSMITTEL	KALORIEN	BESONDERHEIT
Eiklar	~17 kcal/Stück	Reines Protein
Zucchini	~17 kcal	Vielseitig & sättigend
Essiggurken	~5–10 kcal	Fermentiert & befriedigend
Himbeeren	~50 kcal	8 g Ballaststoffe / Tasse
Brokkoli & Blumenkohl	~30–35 kcal	Fördert langsames Essen
Erdbeeren	~32 kcal	Beste Craving-Stopper

Wie du das Volumen-Prinzip im Alltag umsetzt

Du musst nicht dein ganzes Essen umstellen. Fang mit kleinen Dingen an, die sich schnell zur Gewohnheit werden:

- Jede Mahlzeit mit 2 Tassen Salat oder Spinat starten, dann erst den Rest
- Vor dem Essen ein großes Glas Wasser trinken, das erhöht das Magenvolumen vorab
- Snacks bewusst tauschen: Chips gegen Gurke mit Hummus, Süßes gegen Erdbeeren oder Himbeeren
- Suppen und Eintöpfe mit viel Gemüse strecken: mehr Volumen, gleiche Sättigung, weniger Kalorien
- Beim Craving nach Süßem zuerst Wassermelone oder Himbeeren probieren, das reicht oft völlig
- Beim Meal Prep immer Brokkoli, Zucchini und Sellerie vorbereiten, sie halten mehrere Tage und passen in fast jedes Gericht

Das Volumen-Prinzip hat bei mir mehr verändert als jede Diät, die ich je ausprobiert habe. Nicht weil es eine Wunderlösung ist, sondern weil es mit dem Körper arbeitet statt gegen ihn. Echte Lebensmittel, die wirklich sättigen. Kein Zählen, keine Präparate, kein Verzicht. Mehr essen, besser sättigen, weniger Heißhunger. So soll es sein.