

Bist du satt oder doch schon voll? - Portionsgrößen im Überblick

Wie groß ist eigentlich eine ideale Portion? Und brauchen wir wirklich mehr als unbedingt notwendig?

Unser Hunger-Sättigungsmechanismus ist uns in die Wiege gelegt. Wenn unser Körper nach Nachschub ruft, sollten wir diesem Bedürfnis auch nachkommen. Genauso ist es für unser Wohlbefinden wichtig Sättigung von Völlegefühl zu unterscheiden. Das tolle daran ist, dass wir das eigentlich nicht lernen müssen, sondern schon von Geburt an können. Durch Hektik im Alltag, unregelmäßiges Essverhalten, das Vergessen rund um das Thema Essen = Selbstfürsorge oder auch gut gemeinte Überfürsorge, kann dieser Urinstinkt in ein Ungleichgewicht geraten. Wir essen zu viel oder zu wenig. Unseriöse und zum Teil verwirrende Empfehlungen sorgen zusätzlich für Unsicherheit bei der ausreichenden Menge an Lebensmitteln, denn auch vermeintlich gesunde Speisen können im Übermaß gegessen werden. Um bewusste Einschätzungen treffen zu können brauchen wir aber keine Küchenwaage mit uns herumzutragen, wir haben etwas viel Praktischeres – unsere Hand. Das Handmaß gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene und wächst ganz automatisch mit uns mit. Wie viel wovon reicht wird unten gezeigt.



Portionsgrößen zur Orientierung

Daumenspitze	Streichfette (Butter, Margarine)
Zeigefinger	Käse, Schokolade
Faust	Obst- und Gemüsesorten (Birne, Apfel, Karotten, Orange), Hülsenfrüchte, Müsli, Flocken
Handfläche	1 Scheibe Brot, Fleisch und Fisch (fingerdick)
Handvoll	Nüsse, Trockenfrüchte, roher Reis und Nudeln, Beerenfrüchte
2 Händevoll	Salat