

Appetitregulering

Sult er en meget stærk drift og kan være umulig at undertrykke i lange perioder. Derfor mislykkes alt for skrappe diæter og sultekure ofte.

I modsætning til sult er appetit et udtryk for lyst til en bestemt type mad og et måltid består for de fleste danskere kun af 5 % sult, resten er appetit.

Mæthed er det modsatte af sult og er en gradvis fornemmelse. Efterhånden som maden i et måltid indtages, forsvinder sulten og appetitten overtager. Efterhånden som sulten forsvinder overtager mætheden helt og man stopper med at spise.

Fysiologisk set, kontrolleres appetitreguleringen ved kontrol gennem hormonel påvirkning, der sender sult/mætheds signaler fra mave-tarm kanalen til hjernen.

Disse signaler styres af mavesækkens udspillethed, tilstedeværelse af føde i tarmen, samt hastigheden af nedbrydningen af næringsstoffer.

Når man skal vurdere hvor meget en fødevarer påvirker mæthedsfølelsen, skal man kigge på energitæthed og volumen. Jo mere det fylder i maven, jo mere mætter det.

Man skal også se på hvor hurtigt maden nedbrydes. Fiberrige fødevarer (groft brød, grøntsager, gryn m.m.) nedbrydes ikke så hurtigt som fiberfattige fødevarer (sukker, hvidt brød m.m.).

Derudover har der været tale om, at en kost på under 20 % fedt, vil medføre en speciel fedtappetit, hvor kulhydrat og protein ikke alene kan medføre fuld mæthed.

Desuden påvirkes vores indtag af fødevarer af udseende, duft, smag, konsistens, tidligere erfaring, sociale normer, personlige holdninger, samt psykologiske faktorer (stress, depression, tryghed)