

Hunger-Sättigungs-Skala

1	ausgehungert, gereizt & matt fühlend
2	sehr hungrig, leicht gereizt & wenig Energie
3	hungrig, Magenknurren
4	leicht hungrig, leichtes Magenknurren
5	zufrieden, weder hungrig noch voll
6	angenehm satt, Essen wird nicht mehr benötigt
7	voll, leichtes Unwohlsein
8	zu voll, Druckgefühl & Unwohlsein
9	übermäßig voll, großes Unwohlsein
10	Völlegefühl, Bauch- & Magenschmerzen