FACHZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

UGBforum

Literaturliste zum Beitrag:

Hunger & Sättigung: Steuerung durch Kopf und Bauch

Mehring A, UGB*forum* 5/22, S. 242-245

Amin T, Mercer JG (2016) Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. *Curr Obes Rep*. 2016;5(1):106-112. doi:10.1007/s13679-015-0184-5

Biesalski, H.K. (2017). Unsere Ernährungsbiografie, Wer sie kennt, lebt gesünder. Albrecht Knaus Verlag.

Biesinger R (2019) Ohne Dop(amin)e ist alles doof, Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Springer Nature https://doi.org/10.1007/978-3-658-23526-0_1

Costandi M (2015) 50 Schlüsselideen Hirnforschung, DOI 10.1007/ 978-3-662-44191-6_1, Springer-Verlag Berlin Heidelberg

FETeV (2021) Hunger- und Sättigung https://fet-ev.eu/hunger-saettigung/

Forschungskreis der Ernährungsindustrie e.V. (FEI), (2012). Identifizierung von sättigungsregulierenden Inhaltsstoffen in Nahrungsfetten und Optimierung von fettarmen Lebensmitteln durch Zusatz von lipoiden Verbindungen mit hoher Sättigungswirkung (Teilprojekt 3 im DFG/AiF-Cluster 3), Bonn 2012.

Freudenberg A, Petzke KJ, Klaus S (2012) Dietary L-leucine and L-alanine supplementation have similar acute effects in the prevention of high-fat diet-induced obesity. Amino Acids [published online 31.07.2012, DOI: 10.1007/s00726- 012-1363-2]

Gätjen, E. (2013). Kinder brauchen Vorbilder. UGB-Forum, 2/2013, S. 89-92

Hahn S, Hauenschild A, Schmidt B (2015) Der Verdauungstrakt Teil 2: Magen, Ernährungs Umschau, 8/2015, M456 – M464

Han H, Yi B, Zhong R (2021) et al. From gut microbiota to host appetite: gut microbiota-derived metabolites as key regulators. *Microbiome*. 2021;9(1):162. Published 2021 Jul 20. doi:10.1186/s40168-021-01093-y

Klaus, S. (2014). Hunger entsteht im Gehirn. Tagungsband zum 16. aid-Forum: Verflixtes Schlaraffenland – Wie essen und Psyche sich beeinflussen, 2014, S. 18-27

Kleinridders, A, Pothos, EN. (2019) Impact of Brain Insulin Signaling on Dopamine Function, Food Intake, Reward, and Emotional Behavior. *Curr Nutr Rep* 8**,** 83–91 https://doi.org/10.1007/s13668-019-0276-z

Langhans, W. (2018) Änderung von Hunger und Sättigung im Alter. Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 5/2018, S. 6-9

Langhans, W. (2010). Hunger und Sättigung. Ernährungs Umschau, 10/10, S. 550-558

Langhans, W. (2015). Die Verführung: Appetit – Hunger – Sättigung. Tabula, 1/15, S. 4-8

Lutter M, Nestler E (2009) Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake**,** J. Nutr. 139: 629–632

Mathias D (2015), Fit von 1 bis Hundert, DOI 10.1007/978-3-662-44158-9_14, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg

Pudel, V. (2006). Verhältnisprävention muss Verhaltensprävention ergänzen. Ernährungs Umschau, 3/6, S. 95-98

Schnabl K et al. (2021) Secretin als Sättigungsflüsterer mit dem Potenzial, sich in einen Fettleibigkeitsritter zu verwandeln, *Endokrinologie* , Band 162, Heft 9, September 2021, bqab113, https://doi. org/10.1210/endocr/bqab113

Tremblay A, Bellisle F (2015) Nutrients, satiety, and control of energy intake Appl. Physiol. Nutr. Metab. 40: 971–979 dx.doi.org/10.1139/apnm-2014-0549

Stangl G.I. (2021) Hunger und Sättigung. In: Föller M., Stangl G.I. (eds) Ernährung – Physiologische und Praktische Grundlagen. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg.

Schoen K (2018) Gegenüberstellung von Essensdüften und Blumendüften im Hinblick auf ihre Verarbeitung im mesolimbischen System – eine fMRT-Studie. Dissertationsschrift, Dresden

n.n. (2010) Mehr Ballaststoffe bitte! Ballaststoffreiche Ernährung senkt das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten Ballaststoffe – kein überflüssiger Ballast DGE aktuell, 2010 11/2010 vom 22.09.2010

n.n. (2002) Wie entsteht das Sättigungsgefühl? https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/20-11-2002-wie-entsteht-das-saettigungsgefuehl/

n.n (2018) Joghurtproteine https://www.ernaehrungs-umschau.de/branche-aktuell/18-09-2018-joghurtproteine-helfen-beim-sattwerden-und-bleiben/