

Frühstück - mit Volldampf in den Tag

Gabriele R. Pietruska

Viele Menschen können, wenn sie sich morgens aus dem Bett quälen, kein Essen sehen. Für viele reicht es gerade zu einer schnellen Tasse Kaffee - das Standardfrühstück für einen großen Teil der Erwachsenen. Aber auch eine zunehmende Zahl von Kindern kommt in der Schule an, ohne einen Bissen Essen zu sich genommen zu haben.

Warum ist Frühstück wichtig?

Eine Gruppe Wissenschaftler hat über einen Zeitraum von 10 Jahren die Auswirkungen verschiedener Arten von Frühstück auf Menschen verschiedener Altersgruppen untersucht. Dabei wurden die Ergebnisse verglichen mit Personen, die die morgendliche Mahlzeit überspringen.

Sie kamen zu dem Schluß, daß ein gutes Frühstück sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern dazu beiträgt, daß sie einerseits weniger reizbar, andererseits leistungsfähiger und auf einem höheren Energiepegel waren.

Neuere Studien haben ein gutes Frühstück sogar in Verbindung mit geringerem Auftreten von chronischer Krankheit, erhöhter Lebenserwartung und besserer Gesundheit gebracht.

Ein *gutes Frühstück* bedeutet, daß wir mindestens ein Drittel der Tageskalorien zu uns nehmen. Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Getreidegericht aus Vollkorn oder Vollkornbrot und zwei Stück frischem Obst, und Sie werden entdecken, daß Ihr Energiepegel den ganzen Vormittag über auf einem hohen Niveau bleibt.

Warum nicht Orangensaft und ein Croissant?

Sie brauchen etwas, was mehr Ballaststoffe enthält. Obwohl Ballaststoffe vom Körper nicht verdaut und resorbiert werden, absorbieren sie auf ihrem Weg durch das Verdauungssystem Wasser. Das Ergebnis ist eine schwammige Masse im Darm, die dazu beiträgt, daß die Nahrungspartikel in diesem Brei nicht zu schnell verdaut und ins Blut aufgenommen werden.

Ballaststoffarme Nahrungsmittel, besonders gezuckerte Speisen und Getränke, werden sehr schnell in den Blutstrom aufgenommen und verursachen, daß der Blutzuckerspiegel sehr rasch hochschießt und schnell wieder abfällt. Das führt dazu, daß nach einem Frühstück mit nur wenig oder gar keinen Ballaststoffen die Leistungsfähigkeit und der Energiepegel im Laufe des Vormittags wieder rapide abfallen.

Aber ich habe morgens absolut keinen Hunger!

Der wichtigste Grund hierfür ist wahrscheinlich, daß Sie am Abend eine üppige Mahlzeit zu sich genommen haben. (Snacks während des Fernsehens tun ein Übriges!) Wenn Sie dann zu Bett gehen, ist der Magen immer noch mit der Verdauung beschäftigt. Aber auch der Magen braucht

eine Ruhepause. Ein erschöpfter Magen hat am Morgen keine Lust auf ein großes Frühstück.

Die Lösung?

- Essen Sie ein leichtes Abendessen mindestens vier Stunden, bevor Sie sich zu Bett begeben. Oder überspringen Sie ruhig die Abendmahlzeit ein paar Mal.
- Essen oder trinken Sie zwischen Abendessen und Bettruhe nichts mehr - außer Wasser oder vielleicht einem Stück Obst.

Wenn Sie diese beiden Ratschläge beherzigen, werden Sie bald feststellen, daß Ihr Körper sich auf ein ordentliches Frühstück am Morgen freut.

Aber wäre es nicht besser, das Frühstück zu überspringen, wenn man Gewicht verlieren möchte?

Erstaunlicherweise ist das nicht der Fall. Die schon erwähnten Frühstücksstudien haben gezeigt, daß das Überspringen der Morgenmahlzeit für die Gewichtsabnahme keine Vorteile bringt. Das Gegenteil ist eher der Fall. Wer sein Frühstück ausläßt, entwickelt im Laufe des Vormittags häufig solch einen Heißhunger, daß er mehr Zwischenmahlzeiten und größere Mengen Nahrung während des restlichen Tages zu sich nimmt, um den Mangel auszugleichen. Dazu kommt, daß man einen erheblichen Leistungsabfall während der späteren Vormittagsstunden erlebt.

Aber ich habe keine Zeit für's Frühstück.

Viele Menschen haben die Gewohnheit, bis spät abends aufzubleiben, dann morgens so lange wie möglich zu schlafen. Obwohl es einige wenige Menschen gibt, die nachts besser arbeiten können, ist diese Tageseinteilung für die meisten von uns nicht förderlich.

Machen Sie es sich zum Ziel, so früh zu Bett zu gehen, daß Sie am Morgen erfrischt aufwachen und noch Zeit genug für alle Morgengeschäfte haben. Beginnen Sie den Tag mit ein oder zwei Gläsern Wasser. Das spült den Magen und erfrischt. Ziehen Sie sportliche Kleidung an und verschaffen Sie sich etwas körperliche Bewegung, zum Beispiel einen flotten Spaziergang. Dann duschen Sie und ziehen sich an. Danach bereiten Sie ein heißes Frühstück vor und essen in aller Gemütlichkeit.

Das funktioniert auch mit Kindern. Schicken Sie sie so früh zu Bett, daß morgens genug Zeit bleibt, daß die ganze Familie am Frühstückstisch sitzen und gemeinsam essen kann.

Ein gutes Frühstück wirkt wie eine Energiespritze. Es erhöht Ihre Konzentrations-fähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden. Sie sind weniger verführbar für ungesunde Snacks und Zwischenmahlzeiten. Und Sie werden emotionell ausgeglichener sein.

Warum nicht so mit Volldampf in den Tag starten!

Verschiedene Frühstücksmöglichkeiten				
	<i>Kalorien</i>	<i>Fett (g)</i>	<i>Salz (mg)</i>	<i>Cholesterin (mg)</i>
<u>Amerikanisches Frühstück</u>				
Speck (3 Streifen)	129	12	574	60
Rührei (3 Eier)	330	24	1230	675
Bratkartoffeln (1 Portion)	355	18	3265	0
Berliner (1)	274	15	595	35
Heiße Schokolade (1 Tasse)	213	9	295	25
Orangensaft (1 Glas)	120	0	6	0
Gesamt	1.421	78	5.965	795
<u>Gesundes Frühstück</u>				
7-Korn-Brei (1 Portion)	159	1	400	0
Banane (1)	95	0	3	0
Milch, fettfrei (1 Glas)	88	0	318	0
Pampelmuse (1/2)	66	0	5	0
Tofu (100 g)	118	7	1233	0
Gebackene Kartoffeln, o. Fett (1 Port.)	101	0	22	0
Vollkornbrot (1 Scheibe)	61	1	330	0
Gesamt	688	9	2351	0