

Der gute Start in den Tag – mit dem richtigen Frühstück

Mit einem abwechslungsreichen Frühstück in angenehmer Atmosphäre fängt der Tag gut an. Wer sich jeden Morgen Zeit für sein Frühstück nimmt, macht Körper und Geist leistungsfähig für den Tag.

Warum ist das Frühstück wichtig?

Das Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag decken zusammen ein Drittel des Tagesenergiebedarfes ab. Schon daran wird deutlich, wie wichtig das Frühstück für unseren Körper ist. Es entscheidet darüber, wie fit und leistungsfähig wir tagsüber sind. Denn über Nacht werden die Energiereserven aufgebraucht, die der Körper in Form von Glykogen (Speicherform der Kohlenhydrate) speichern kann.

Kinder verfügen über sehr geringe Glykogenspeicher und sind daher auf die morgendliche Zufuhr von Kohlenhydraten angewiesen.

Unser Gehirn nutzt Traubenzucker (Glucose) als Energiequelle. Fällt das Frühstück aus, droht die Gefahr von Konzentrationsmangel, Müdigkeit und Hungergefühlen.

Was gehört zu einem gesunden Frühstück?

Das ideale Frühstück/Pausenbrot besteht aus 4 Komponenten:

Getreide + Milchprodukt + Obst/Gemüse + Getränk

Diese Lebensmittelgruppen lassen sich abwechslungsreich miteinander kombinieren und versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen.

Mindestens 1 Vollkornprodukt Vollkornbrot, -brötchen, Müsli, Getreidebrei	Vollkornprodukte liefern Kohlenhydrate, B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, liefern Energie über mehrere Stunden und sorgen so für eine optimale Versorgung des Gehirns mit Energie.
Mindestens 1 Milchprodukt Joghurt, Dickmilch, Kefir, Quark, Frischkäse, Käse	Milchprodukte versorgen uns mit hochwertigem Eiweiß, Vitamin B2 und vor allem mit Calcium.
Mindestens 1 Stück Obst oder Gemüse	Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und wenig Energie.
Getränke	Kräuter- und Früchtetees, auch Kaffee oder schwarzer Tee

Kohlenhydrate – in der richtigen „Verpackung“

Die Art der Kohlenhydrate entscheiden mit, wie konzentriert und leistungsfähig wir sind.

Vollkornprodukte enthalten Kohlenhydrate mit Langzeitwirkung. So werden Gehirn- und Nervenzellen kontinuierlich mit Energie versorgt, das erhöht die Konzentration. Dagegen führen Traubenzucker pur, Süßigkeiten, süße Getränke und Weißmehlerzeugnisse zunächst zu einem Blutzuckeranstieg und wenig später zu einer starken Absenkung. Hungergefühle und Unkonzentriertheit sind die Folgen.

Bevorzugen Sie zum Frühstück daher Vollkornprodukte wie Getreideflocken, Müsli, Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen. Der Ballaststoffanteil fördert zudem die Verdauung – das ist besonders wichtig, wenn man eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausübt.

Das schmeckt zum Frühstück

(Rezepte finden Sie in der Rezeptsammlung)

- Müsli mit Obst und Joghurt, Dickmilch oder Milch
- Warmes Getreidegericht mit Obst
- Vollkornbrot / -brötchen mit Brotaufstrichen und Gemüsesticks
- Vollkornbrot / -brötchen mit Käse und Obst oder Gemüse

Hier einige Tipps, damit es morgens nicht so hektisch ist:

- Decken Sie den Frühstückstisch schon am Abend zuvor
- Mischen Sie sich ein Müsli aus trockenen Zutaten auf Vorrat, das nur noch mit Obst und Milchprodukt angerichtet wird
- Stellen Sie den Wecker eine Viertelstunde früher – es lohnt sich!