

Frühstück – nicht für jeden wichtig

Frühstücken wie ein Kaiser, hieß es über Jahrzehnte. Doch keine Regel ohne Ausnahme. Dazu noch weitere neue Erkenntnisse

Ist das Frühstück wirklich Pflicht?

Nein. Ernährungsexperten raten mittlerweile, man solle auf seine körperlichen Bedürfnisse hören. Wer um 7 Uhr noch nichts essen möchte und sich gut fühlt, kann beruhigt aufs Frühstück verzichten. Die Abstinenz ist sogar von Vorteil für den Stoffwechsel: Eine lange Pause zwischen Abendessen am Vortag und der ersten Mahlzeit des nachfolgenden Tages entlastet die Verdauung. Außerdem werden Fettsäuren angegriffen, das hilft beim Abnehmen.

Tipp: Auch wenn Sie in der Früh keinen Hunger verspüren, etwas trinken sollten Sie. Das kann Wasser sein oder Saft, eine Tasse Kaffee oder Tee mit Honig. Ohne Flüssigkeitszufuhr am Morgen riskieren Sie nämlich Schwindel oder Kopfschmerzen.

Morgens süß oder herzhaft essen – was ist besser?

Das ist reine Geschmackssache. Wer es herzhaft mag, sollte dem Cholesterinspiegel zuliebe aber auf versteckte Fette achten, etwa bei der Wurst. Süßschnäbeln, droht bei Fertigmüslis und Cerealien mit teils 30 Gramm Zucker pro 100 Gramm die Zuckerfalle. Mehr als 20 Gramm sollten es nicht sein.

Gesunde Alternativen: Herzhafte Typen nehmen am besten Geflügel- oder Veggie-Wurst, Hüttenkäse und Kräuterquark. Die sind fett- und cholesterinarm. Süße Frühstückler sollten unbedingt die Zutatenliste auf der Flockenverpackung lesen. Noch besser: Das Müsli selber zusammenstellen (z. B. bei mymuesli.de oder koelln-haferland.de).

Bitte keinen Stress

Knapp 15 Minuten plant der Durchschnittsbürger unter der Woche fürs Frühstück ein – inklusive Vorbereitungszeit. Da ist Hektik vorprogrammiert. Um sie zu vermeiden, muss man entweder früher aufstehen oder das Frühstück am Vorabend zubereiten.

Der neueste Hit sind „Overnight Oats“, eine Art Haferbrei. Dafür werden Haferflocken über Nacht z. B. in Milch eingeweicht und mit Zutaten wie Früchten und Nüssen verfeinert. Am nächsten Morgen kann man den Brei erwärmen oder kalt genießen.



Warum Kinder unbedingt frühstücken sollen

Während es bei Erwachsenen keine Regel für den optimalen Start in den Tag gibt – bei Kindern sieht die Sache anders aus. Da sind sich Mediziner einig. Über Nacht werden nämlich die Kohlenhydratreserven aufgebraucht. Am nächsten Tag braucht der junge Körper daher neue Energie, damit die Gehirnzellen arbeiten können. Langzeitstudien ergaben, dass Schulkinder sich besser konzentrieren können, wenn sie morgens gegessen haben.

Was Kindern Appetit macht: Fragen Sie Ihr Kind am Vorabend, was es gerne frühstücken möchte und servieren Sie das Essen z. B. auf dem Lieblingsgeschirr des Kindes. Auch Abwechslung bei der Brotzeit für Kita bzw. Schule mit Vollkornbrot, Obst und Gemüsesticks macht Lust aufs Essen.

Interessante Zahlen

53 % der Deutschen essen morgens, weil sie Hunger haben. Ein guter Start in den Tag ist für 31 % wichtig. 13 % geht es um die Geselligkeit in der Familie. Marmelade zählt mit 55 % zu den Favoriten bei den süßen Aufstrichen. Bei den herzhaften Belägen führt Käse mit 60 %. Wurst wählen 52 %, Eier und Schinken je 44 %.

Quelle: diefruehstuecker.de im Auftrag von Ears and Eyes

Das gehört zu einem guten Frühstück

Müsli und Vollkornbrot: Getreide enthält leicht verdauliche Kohlenhydrate und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Beides hält lange satt.

Obst und Gemüse: Orangensaft, frische Früchte, Tomaten-, Karotten-,

Gurkenscheiben – das alles liefert Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die unseren Körper in Schwung halten.

Milch und Milchprodukte: Joghurt, Käse & Co. sind gute Eiweißlieferanten. Und Proteine braucht er, um Zellen und Muskeln aufzubauen und zu erhalten.



Frühstücks-Rezepte finden Sie auf der nächsten Seite →