



Mit Power in den Tag – das gesunde Frühstück

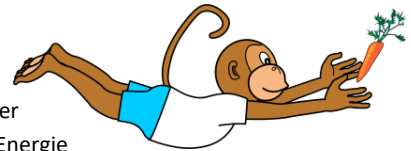
Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Obwohl der Körper im Schlaf an sich keinen großen Anstrengungen und Belastungen ausgesetzt war, sind die Energiespeicher nahezu leer. In der Erholungsphase in der Nacht wird nämlich zur Regeneration trotzdem jede Menge Energie verbraucht. Um die volle Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen, braucht der Körper also wieder neue Energie. Ohne ein Frühstück zu Tagesbeginn muss der Körper auf seine eisernen Reserven zurückgreifen, was zusätzlich Kraft und Energie kostet und den Körper gleichzeitig in einen Stresszustand versetzt. Gereiztheit, Unausgeglichenheit, Nervosität, Konzentrationsschwäche und vor allem eine sinkende Leistungsfähigkeit können die Folge sein.

Schon gewusst?

Der frühe Vogel fängt den Wurm!

Diese Redewendung lässt sich gut auf die positiven Auswirkungen des morgendlichen Frühstücks übertragen. Es lohnt sich in jedem Fall, den Wecker eine halbe Stunde früher zu stellen und den Tag mit einem gesunden Frühstück zu beginnen, um danach voller Energie in den Tag zu starten, statt in Eile mit leerem Magen aus dem Haus zu rennen und danach schlapp an die Arbeit zu gehen. Ein gemeinsames Familienfrühstück bringt zudem ein paar ruhige Minuten für die ganze Familie in die morgendliche Hektik und sorgt für einen entspannten Start in den Tag.



Vollkornbrot mit Frischkäse, Gurke und Tomate statt Weizenbrötchen mit Schokocreme

Um im Alltag voll durchstarten zu können, ist ein gesundes und ausgewogenes Frühstück enorm wichtig. Dazu gehören in erster Linie Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn, frisches Obst und Gemüse sowie Milchprodukte. Eine Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen liefern die meiste Energie und garantieren eine optimale Nährstoffversorgung.

Beliebt bei Kindern sind jedoch in erster Linie helle Brötchen mit Schokocreme, Kuchen und süße Teilchen. Diese eignen sich nur leider gar nicht für ein gesundes Frühstück. Zucker und Fette liefern zwar schnell und viel Energie, jedoch ist diese auch ganz schnell wieder verbraucht und hält zudem nicht lange vor. Der Zucker sorgt nämlich dafür, dass der Blutzuckerspiegel sehr rasch ansteigt, aber danach auch genauso schnell wieder fällt, so dass der Körper ganz bald wieder ohne Energie dasteht.

Vollkornprodukte sind die besten Energielieferanten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und sorgen so für eine lang anhaltende Leistungsfähigkeit.

Wer auf ein süßes Frühstück nicht verzichten will, sollte statt Weizenbrötchen mit Schokocreme lieber zum Vollkornbrot greifen. Als Belag eignet sich in diesem Fall Honig oder Frischkäse mit frischen Früchten wie Kiwi oder Apfel sehr gut, denn darin sind viele Kohlenhydrate, Proteine und Vitamine enthalten.

Schon gewusst, was ...

... der Unterschied zwischen Vollkorn und Mehrkorn ist?

Vollkornbrot oder –brötchen dürfen nur die Bezeichnung „Vollkorn“ tragen, wenn mindestens 90% des verwendeten Getreides aus dem ganzen Korn bestehen. Der Begriff Mehrkornbrot oder –brötchen dagegen sagt nichts darüber aus, ob ein Produkt lediglich aus dem Mehlkörper oder aus dem ganzen Korn besteht. Mehrkornprodukte müssen nur aus mindestens drei Getreidearten hergestellt sein, wobei jedes verwendete Getreide zu mindestens 5% enthalten sein muss.





Warum sind Vollkornprodukte gesünder als Weißmehlprodukte?

Der entscheidende Unterschied liegt in der unterschiedlichen Verarbeitung des Getreidekorns beim Mahlen des Mehls. Ein Getreidekorn besteht aus einem stärkehaltigen Mehlkörper und aus einem fetthaltigen Keimling. Beides ist umgeben von einer Schale. Sämtliche Vitamine und Ballaststoffe sind in der Schale enthalten. Zur Herstellung von Weißmehl werden der Keimling und die Schale vom Mehlkörper getrennt und nur der Mehlkörper zu einem feinen Mehl gemahlen. Vollkornmehl dagegen wird aus dem ganzen Getreidekorn gemahlen. Die gesunden Nährstoffe aus der Schale landen also nur im Vollkornmehl, da nur im Vollkornmehl der Keimling zusammen mit der Schale gemahlen wird. Und Vollkornprodukte werden aus Vollkornmehl hergestellt.

Energie für Nichtfrühstücker

Nicht jeder Mensch kann frühstücken. So wie zahlreiche Erwachsene morgens in der Frühe noch nichts essen können, gibt es auch viele Kinder, die so kurz nach dem Aufstehen einfach noch nichts runterbringen. Wer partout morgens noch nichts essen möchte, sollte auch nicht dazu gezwungen werden. Doch gar nichts ist trotzdem schlecht. Ein frisch gemixter Fruchtmilchshake, eine Saftschorle, ein paar Schnitze frisches Obst oder ein Joghurt mit Obst liefern auch schon eine erste Portion Energie. Und eine gut und richtig gefüllte Brotdose für die erste Frühstückspause sorgt dafür, dass jederzeit qualitativ hochwertige Energie nachgefüllt werden kann.

Schon gewusst, dass ...

... fertige Müslimischungen aus dem Supermarkt wahre Zuckerbomben sind?

Fertigmüslis enthalten Unmengen von Zucker, genauso auch die meisten Sorten von Flakes und Cerealien, die es in allen Geschmacksrichtungen zu kaufen gibt. Vollwertiges Getreide ist jedoch kaum darin enthalten.

Warum also das Müsli nicht selbst herstellen?

Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, frisches Obst, Naturjoghurt, Kokosflocken, Milch, Honig, Rosinen und andere Trockenfrüchte – viele gesunde Zutaten, die gar keine oder deutlich weniger Zusatzstoffe und Zuckerzusätze enthalten und somit viel wertvollere Energie für den Körper liefern.



**Welcher Frühstückstyp seid ihr?
Süß oder eher deftig?
Auf unserer Homepage findet ihr für
jeden Geschmack etwas Passendes!**