



MEHR ALS NUR DER FRÜHSTÜCK – IHRE ERSTE CHANCE FÜR STABILE ENERGIE

Für viele Menschen ist das Frühstück einfach die erste Mahlzeit des Tages.

Aus Sicht der Ernährungswissenschaft bietet es jedoch noch viel mehr.

Nach einer nächtlichen Fastenphase ist das Frühstück die erste Gelegenheit, den Körper mit Energie zu versorgen und die Grundlage für den weiteren Tagesverlauf zu schaffen.

Während der Nacht leert der Körper einen Teil seiner Energiereserven. Am Morgen benötigen Gehirn, Muskeln und Organe neue Energie, um optimal arbeiten zu können.

Dabei gilt jedoch:

Nicht jedes Frühstück wirkt sich gleich auf den Körper aus.

Manche Mahlzeiten sorgen für langanhaltende Energie.

Andere lassen den Blutzucker rasch ansteigen und führen schon kurze Zeit später erneut zu Hunger oder Müdigkeit.

Warum ist das Frühstück so wichtig?

Direkt nach dem Aufstehen bereitet sich der Körper auf die Anforderungen des Tages vor.

Allein das Gehirn verbraucht rund 20 % der gesamten Energie des Körpers, selbst wenn wir ruhig sitzen.

Ein ausgewogenes Frühstück kann dazu beitragen:

- den Energiehaushalt zu stabilisieren
- die Konzentration zu unterstützen
- länger satt zu bleiben

- Stimmung und Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen
- Heißhunger am Vormittag zu reduzieren

Viele Menschen beobachten:

Besteht das Frühstück überwiegend aus Zucker oder stark verarbeiteten Kohlenhydraten, tritt der Hunger oft schon nach kurzer Zeit wieder auf.

Frühstücke mit Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten sorgen dagegen häufig für eine gleichmäßigere Energiebereitstellung.

Was gehört zu einem ausgewogenen Frühstück?

Statt sich ausschließlich darauf zu konzentrieren, was vermieden werden sollte, lohnt es sich, auf die Bestandteile einer ausgewogenen Mahlzeit zu achten.

Ein gutes Frühstück enthält häufig:

- ✓ eine Eiweißquelle
- ✓ ballaststoffreiche Lebensmittel
- ✓ gesunde Fette
- ✓ langsam verdauliche Kohlenhydrate

Beispiele sind:

- Griechischer Joghurt mit Beeren und Walnüssen
- Eier mit Gemüse und Vollkorntoast
- Haferflocken mit Samen und frischem Obst
- Hüttenkäse mit Gurken und Tomaten
- Vollkornbrot mit Avocado und gekochtem Ei

Diese Mahlzeiten müssen weder aufwendig noch kompliziert sein. Oft reichen einfache Kombinationen völlig aus.

Häufige Frühstücksfehler

Viele beliebte Frühstücksprodukte sind praktisch und schnell verfügbar.

Sie sättigen jedoch häufig nicht besonders lange.

Dazu gehören beispielsweise:

- süßes Gebäck
- gezuckerte Frühstücksflocken

- süße Kaffeegetränke
- Weißbrot mit Marmelade
- Fruchtsaft ohne zusätzliche Eiweiß- oder Ballaststoffquelle

Diese Lebensmittel sind nicht grundsätzlich "schlecht".

Werden sie jedoch allein gegessen, können sie bei manchen Menschen zu einem schnelleren Blutzuckeranstieg führen.

Bereits kleine Ergänzungen wie Eiweiß oder gesunde Fette können das Frühstück ausgewogener machen.

Wussten Sie schon?

Eiweiß unterstützt nicht nur den Muskelaufbau.

Es trägt auch zu einem längeren Sättigungsgefühl bei und kann dadurch helfen, unnötige Zwischenmahlzeiten zu reduzieren.

Das Frühstück muss nicht perfekt sein

Nicht jeder Morgen verläuft entspannt.

Auch kleine Veränderungen können bereits einen Unterschied machen.

Statt:



süßes Gebäck

versuchen Sie:



Naturjoghurt mit einer Handvoll Nüsse.

Oder statt:



Weißbrot mit Marmelade

probieren Sie:



Vollkorntoast mit Erdnussmus oder Hüttenkäse.

Kleine Verbesserungen, die täglich wiederholt werden, entwickeln sich mit der Zeit zu gesunden Gewohnheiten.

Die 10-Minuten-Gewohnheit, über die derzeit alle sprechen

Stellen Sie sich vor, eine der einfachsten Möglichkeiten zur Unterstützung eines gesunden Blutzuckers hätte gar nichts mit einer Diät zu tun.

Genau deshalb gehört Spaziergehen nach dem Essen heute zu den meistdiskutierten Empfehlungen der modernen Stoffwechselforschung.

Im Gegensatz zu intensivem Training benötigt diese Gewohnheit:

- keine Mitgliedschaft im Fitnessstudio,
- keine besondere Ausrüstung
- und keine hohe sportliche Fitness.

Alles, was Sie brauchen, sind bequeme Schuhe – und ein paar Minuten Zeit.

Warum ein Spaziergang nach dem Essen helfen kann

Nach jeder Mahlzeit gelangt Glukose ins Blut.

Die Muskulatur gehört zu den größten Verbrauchern dieser Glukose.

Sobald Sie sich bewegen, steigt der Energiebedarf der Muskeln.

Sie beginnen, Glukose als Brennstoff zu nutzen.

Forscher gehen davon aus, dass leichte körperliche Aktivität nach dem Essen dazu beitragen kann, den Blutzucker effizienter zu verwerten.

Dabei muss es keineswegs ein intensives Training sein.

Schon ein entspannter Spaziergang kann ausreichend sein.

Wie lange sollte man gehen?

Untersuchungen haben unterschiedliche Zeiträume betrachtet.

Viele Experten empfehlen heute:

10 bis 20 Minuten

nach einer oder mehreren Mahlzeiten.

Ist das nicht möglich, können bereits fünf Minuten Bewegung sinnvoller sein als langes Sitzen.

Wie so oft gilt:

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.

Mehr als nur Blutzucker

Ein Spaziergang nach dem Essen kann außerdem unterstützen:

- die Verdauung
- die Durchblutung
- die Beweglichkeit der Gelenke
- den Stressabbau
- die Herz-Kreislauf-Gesundheit
- das allgemeine Wohlbefinden

Viele Menschen fühlen sich nach einem kurzen Spaziergang deutlich wacher als nach einer halben Stunde auf dem Sofa.

So wird Bewegung zur Gewohnheit

Sie müssen kein zusätzliches Training einplanen.

Nutzen Sie stattdessen kleine Gelegenheiten:

- eine Runde um den Block nach dem Abendessen
- den Hund noch einmal ausführen
- beim Telefonieren spazieren gehen
- etwas weiter entfernt parken
- häufiger die Treppe statt des Aufzugs benutzen

Viele kleine Bewegungsmomente summieren sich im Laufe der Zeit.

Wussten Sie schon?

Langes Sitzen direkt nach einer Mahlzeit reduziert die Muskelaktivität.

Bereits kurzes Aufstehen und Gehen hilft dabei, längere Phasen der Inaktivität zu unterbrechen.

Spielt die Reihenfolge der Lebensmittel eine Rolle?

Die meisten Menschen achten darauf,
was sie essen.

Deutlich seltener überlegen sie,
in welcher Reihenfolge sie ihre Mahlzeit zu sich nehmen.

Genau dieser Frage widmet sich derzeit ein spannendes Forschungsgebiet.

Erste Studien deuten darauf hin, dass die Reihenfolge der Lebensmittel beeinflussen könnte, wie schnell Glukose nach einer Mahlzeit ins Blut gelangt.

Obwohl die Forschung noch nicht abgeschlossen ist, gelten die bisherigen Ergebnisse als vielversprechend.

Eine einfache Strategie

Ein häufig empfohlener Ablauf lautet:



Beginnen Sie mit Gemüse.



Essen Sie anschließend Eiweiß.



Ergänzen Sie gesunde Fette.



Kohlenhydratreiche Lebensmittel folgen zum Schluss.

Die Idee dahinter ist einfach.

Ballaststoffreiches Gemüse kann die Verdauung verlangsamen.

Auch Eiweiß und gesunde Fette verzögern die Magenentleerung.

Dadurch gelangen Kohlenhydrate häufig langsamer in den Blutkreislauf.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Stellen Sie sich zwei identische Abendessen vor.

Variante A

Zuerst Brot.

Dann Nudeln.

Zum Schluss der Salat.

Variante B

Zunächst der Salat.

Danach das Hähnchen.

Die Nudeln werden zuletzt gegessen.

Die Zutaten sind vollkommen identisch.

Lediglich die Reihenfolge unterscheidet sich.

Einige Studien zeigen, dass bereits diese kleine Veränderung den Blutzuckerlauf nach der Mahlzeit beeinflussen kann.

Sollte das jeder so machen?

Nicht unbedingt.

Es gibt keine universelle Reihenfolge, die für alle Menschen gleichermaßen funktioniert. Viele empfinden diese Strategie jedoch als angenehm, weil sie keine Lebensmittel verbietet.

Es geht nicht um Verzicht.

Sondern lediglich um eine etwas andere Gestaltung der Mahlzeit.

Auch langsames Essen macht einen Unterschied

Die Reihenfolge ist nur ein Teil des Ganzen.

Ebenso wichtig ist die Essgeschwindigkeit.

Wer langsam isst,
gründlich kaut
und sich Zeit für die Mahlzeit nimmt,
unterstützt nicht nur die Verdauung,
sondern erkennt häufig auch früher das natürliche Sättigungsgefühl.
Essen ist kein Wettlauf.

Der Körper braucht Zeit, um auf eine Mahlzeit zu reagieren.

Wussten Sie schon?

Das Gehirn benötigt im Durchschnitt rund 20 Minuten, um das Gefühl der Sättigung vollständig wahrzunehmen.

Wer langsamer isst, kann dadurch leichter vermeiden, mehr zu essen als eigentlich nötig.