



# Mahlzeitenrhythmus

Mit Hilfe von regelmässigen und ausgewogenen Mahlzeiten gehen wir fit und leistungsstark durch den Tag. Wieso drei Hauptmahlzeiten pro Tag passend sind und in welchen Lebenssituationen Zwischenmahlzeiten Sinn machen, ist hier dargestellt.

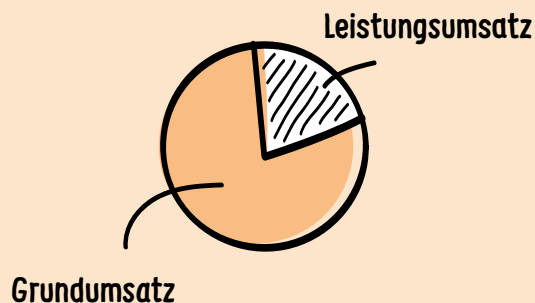
## Regelmässig essen

Unser Körper braucht ständig Energie, auch wenn wir völlig ruhig sind. Denn das Herz schlägt, wir atmen und die Arbeit in den Zellen geht immer weiter (Grundumsatz). Und alle Tätigkeiten, die wir in unserem Alltag ausführen, zum Beispiel Treppensteigen oder Fahrradfahren, brauchen zusätzliche Energie (Leistungsumsatz).

Zusammen ergibt sich die gesamte Energie (Gesamtenergiebedarf), die wir täglich benötigen. Um herauszufinden, wie viel Energie Sie pro Tag brauchen, hilft der Energiebedarfsrechner.

Um fit und leistungsstark zu bleiben, hilft es, regelmässig ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten zu essen. Der herkömmliche Mahlzeitenrhythmus mit Frühstück, Mittag- und Abendessen ist dafür bestens geeignet. Dieser lässt sich auch individuell anpassen, je nach Bedarf, Vorliebe und Alltag.

## Gesamtenergiebedarf



**Swissmilk**  
**Energiebedarfsrechner**

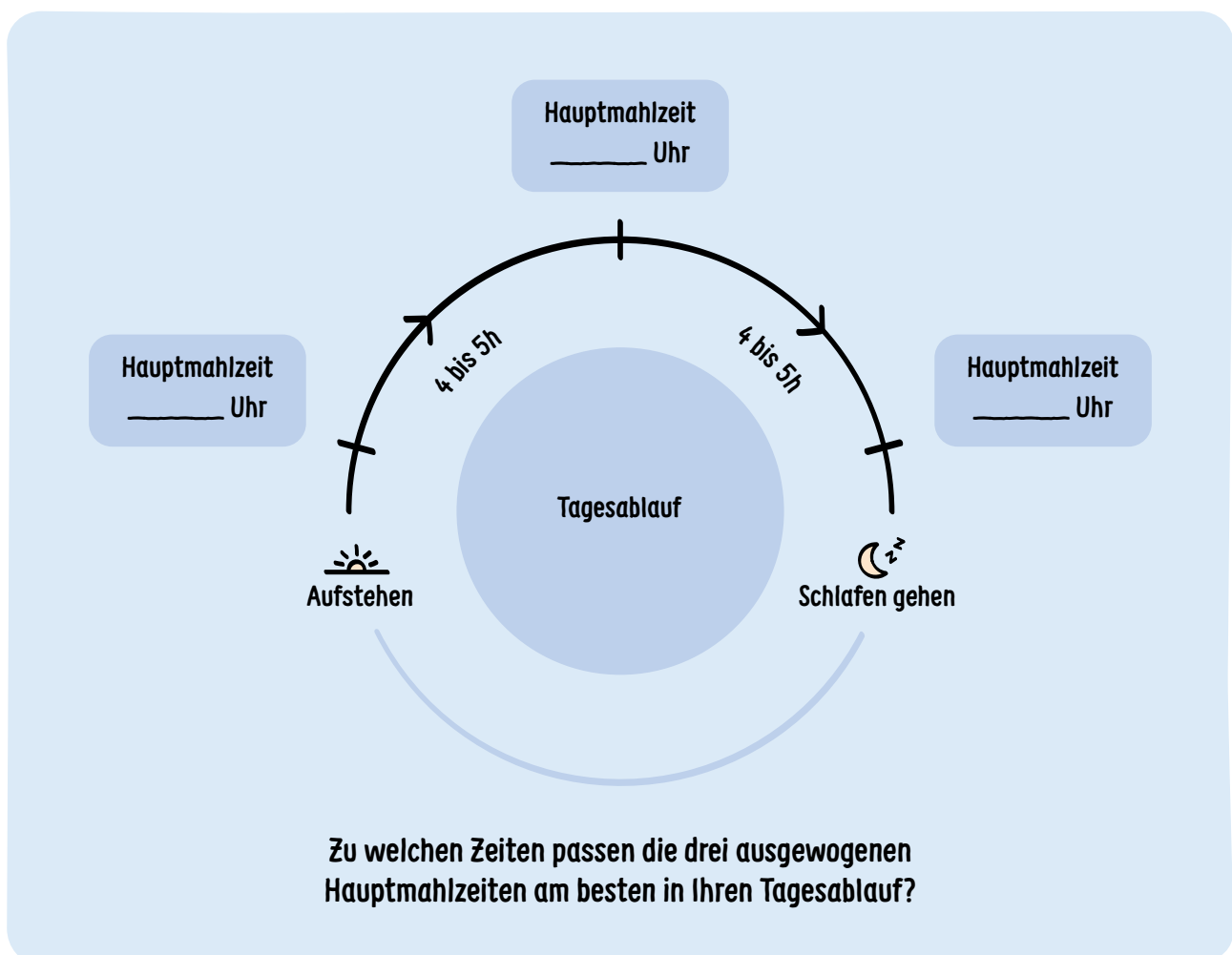


**Was bedeutet nährstoffreich?**  
Nährstoffreich sind Lebensmittel, die neben Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen auch bedeutende Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten.

## Essenspausen machen

Eine Hauptmahlzeit ist ausgewogen, wenn sie dem Körper ausreichend Nährstoffe liefert. Zudem hält sie uns lange satt, sodass wir danach problemlos einige Stunden ohne Essen auskommen. Der Körper braucht diese Pause aus folgenden Gründen:

- Nach einer Mahlzeit kann der Zucker im Blut entweder als Energie verbraucht, in den Muskeln und der Leber abgespeichert oder in Form von Fett in den Fettzellen eingelagert werden. Wenn wir nach einer Mahlzeit einige Stunden nichts essen und uns bewegen, bleibt keine überschüssige Energie übrig, die der Körper in den Fettzellen einlagern kann.
- Der Magen und der Dünndarm brauchen einige Zeit, bis sie ganz leer und alle verbleibenden Nahrungsbestandteile in den Dickdarm weitergewandert sind. Je nachdem, was man gegessen hat, dauert dieser Entleerungsvorgang unterschiedlich lange. Empfohlen sind etwa 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.
- In der Regel braucht man zwischen den drei Hauptmahlzeiten keine Zwischenmahlzeiten, wenn man genügend und vor allem ausgewogen isst. Jedoch kann es in Ausnahmefällen sinnvoll sein, einen gesunden und nährstoffreichen Snack zu ergänzen: zum Beispiel bei einem Hungerloch oder Durchhänger, bei häufiger körperlicher Aktivität, wenn man nur kleine Portionen essen kann/mag oder wenn man zunehmen möchte.

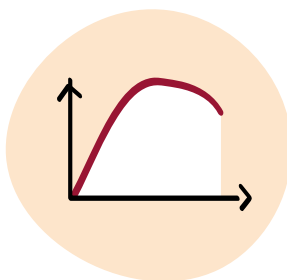
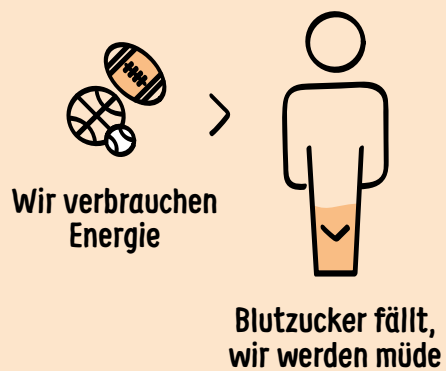
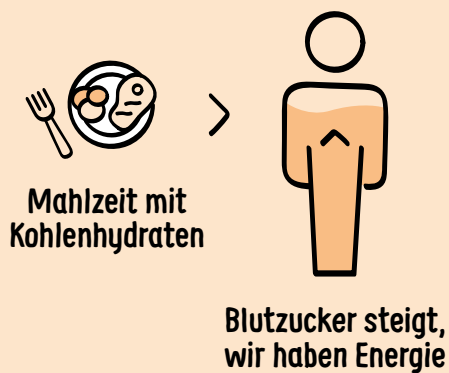




## Was passiert nach einer Mahlzeit?

Nach einer Mahlzeit wird die Nahrung vom Körper ab- und umgebaut. Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern dem Körper Energie.

Da der Körper zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedlich viel Energie benötigt und verbraucht, kann er diese in Muskeln, Leber und Fettgewebe zwischenspeichern.



Die Kohlenhydrate liefern uns in der täglichen Ernährung die meiste Energie. Kohlenhydrathaltige Mahlzeiten und Lebensmittel mit viel Zucker und/oder Weissmehl lassen den Blutzucker stärker und schneller ansteigen.

Mahlzeiten und Lebensmittel, die wenig Kohlenhydrate beziehungsweise viele Nahrungsfasern, Fette und Proteine enthalten, führen dagegen zu einem flacheren und langsameren Anstieg des Blutzuckers. Die unerwünschten Heisshungerattacken bleiben aus.

