

Des Kaisers liebste Mahlzeit

Marianne Botta Diener, Kinder essen

Frühstücken wie ein Kaiser? Und ob! Es ist das Richtige zur Energieversorgung für Körper und Geist. Es hilft sogar, besser gelaunt zu sein und schlank zu bleiben. Und das gilt für die ganze Familie.

Für rund die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer ist es ein wichtiges Ritual: Morgens genüsslich frühstücken, Kaffee trinken und die Zeitung durchblättern. Am häufigsten frühstücken Frauen und Nichtberufstätige, so die Resultate einer von Migros in Auftrag gegebenen externen Studie mit 1000 Personen zu den Frühstücksgewohnheiten von Konsumenten aus dem Jahr 2012.



Eine wichtige Mahlzeit: das Familienfrühstück.

Und die andere Hälfte? Die zählt sich zu den Morgenmuffeln, geht direkt aus den Federn zur Arbeit und gibt an, keinen Hunger, keine Zeit oder keine Lust auf ein Frühstück zu haben. Das ist nicht optimal, denn ein Zmorge hilft, schon am Morgen die Weichen für eine gesunde Ernährung zu stellen. Während der Nacht macht der Körper eine kurze Fastenzeit durch und zapft Energiereserven an. Nach dem Aufwachen ist der Blutzuckerspiegel tief, der Körper verlangt Nachschub. Dies gilt vor allem für Kinder, wenn sie zu Fuss in die Schule gehen und dort gute Leistungen erbringen sollen. Für eine

Studie der ETH Zürich wurden 625 Kinder beobachtet. Dabei wurde festgestellt, dass Kinder, die ein Frühstück gegessen haben, bei Sporttests besser abschneiden, einen tieferen Body-Mass-Index haben und deutlich seltener an Übergewicht leiden. Ähnliches gilt für Erwachsene: Nach einem Frühstück, so die Resultate verschiedener Studien, sind sie leistungsfähiger, zufriedener und schlanker. Die erste Mahlzeit des Tages führt zu einer stärkeren Wärmeproduktion im Körper, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Sättigung. Umgekehrt gilt: Wer das Frühstück auslässt, tendiert dazu, im Verlauf des Tages mehr und schlechter zu essen und dadurch eher Fettreserven anzulegen. Doch damit nicht genug: Studien zeigen, dass regelmässiges Frühstück die Empfindlichkeit des blutzuckersenkenden Hormons Insulin erhöht und die Blutfette (z.B. Cholesterin) senkt. Dies wirkt sich schützend aufs Herz-Kreislauf-System aus. Im Übrigen verbessert ein gesundes Frühstück die Gedächtnisleistung, die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen von Kindern, aber auch von Mamas und Papas.



Wie sieht das ideale Frühstück aus?

Es sollte Obst oder Gemüse, Milch oder Milchprodukte sowie Vollkornprodukte enthalten und nicht zu fettig sein, weil der Körper sonst zu viel Energie für die Verdauung aufwenden muss. Ein proteinreiches Frühstück hilft der Stimmung auf die Sprünge und sättigt lange. Milch und Milchprodukte liefern wertvolle Aminosäuren für den Muskelaufbau und viel Kalzium für gesunde Knochen. Die Aminosäure Leucin wiederum, die etwa in Eiern vorkommt, löst verstärkt ein Sättigungsgefühl im Gehirn aus. Vollkornbrot und Flocken enthalten Kohlenhydrate für den Energieschub am Morgen sowie Nahrungsfasern, die mit Wasser aufquellen und lange satt machen. Fakt ist, dass ein zuckerarmes Frühstück, zum Beispiel mit Vollkornbrot, Käse und Tomatenscheiben, den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lässt als eines mit Weissbrot und viel Konfitüre. Deshalb macht es länger satt und beugt Heisshungerattacken vor.

Was in der Schweiz gefrühstückt wird, ist übrigens stark altersabhängig: Menschen über 35 Jahre essen eher Konfibrot, jüngere bevorzugen ein Müesli, ältere trinken lieber Kaffee, jüngere Kakao. Mit unserem Müesli stehen wir Schweizer international sehr gut da. Allerdings ist es je nach Zubereitung etwas proteinarm, vor allem, wenn nicht viel Milch und Milchprodukte dazu konsumiert werden. Ernährungsexperten sind sich einig: Milch und Milchprodukte liefern Kalzium für gesunde Knochen, aber auch für starke Nerven. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen, die sich noch im Wachstum befinden, sollte eine der drei bis vier Milch- und Milchprodukteportionen in der ersten Mahlzeit des Tages enthalten sein. Eine Portion entspricht einem Glas bzw. einer Tasse Milch, einem Jogurt, einem Stück Weichkäse à 60 g oder einem Stück Hartkäse à 40 g.

Und wenn Kinder nicht frühstücken mögen?

Wenn sie am Abend etwas früher schlafen gehen, kommen sie am Morgen fitter aus den Federn und haben mehr Appetit. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Eltern mit am Frühstückstisch sitzen. Denn sie nehmen eine wichtige Vorbildfunktion ein, indem sie vorleben, dass sich die Zeit fürs Frühstück als Start in den Tag lohnt. Bei Kindern wird das Frühstücks-Zweimaleins empfohlen, also ein Frühstück und ein Znüni. Fällt das Frühstück eher klein aus, sollte das Znüni umso grösser sein und umgekehrt.

Am Wochenende hingegen ist meistens genügend Zeit vorhanden, um ausgiebig zu frühstücken. Oder noch besser: zu brunchen. Für viele Menschen ist das die allerschönste Art, ein Frühstück zu zelebrieren. Der Brunch ist eine Mischung aus Breakfast und Lunch, von Zmorge und Zmittag also. Mit kalten und warmen Speisen, am liebsten stundenlang, in geselliger Runde und mit viel Musse.

Frühstück geht ins 15. Jahrhundert zurück und bezeichnet das frühmorgens gegessene Stück Brot.

Breakfast bezeichnet das Fastenbrechen nach der Nacht (to break = brechen, to fast = fasten).



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Frühstücksideen

1. Für das Schulkind:

Schälchen mit Birchermüesli aus Milch, Jogurt, Haferflocken, geriebenem Apfel, frischen oder gefrorenen, aufgetauten Himbeeren und Nüssen

1 Tasse Milch mit Kakao

1 kleines Stück Vollkornbrot mit Butter und ein Stück Käse oder ein hartgekochtes Ei in Scheiben



Die in Hafer und Früchten enthaltenen Stoffe können das gesunde Wachstum unterstützen. Verschiedene Inhaltsstoffe in Äpfeln scheinen, wie eine neuere Studie der Cornell Universität belegt, vor neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson zu schützen. Ein Birchermüesli mit Saisonfrüchten ist also genau das Richtige. Von den Inhaltsstoffen eines Frühstückseies profitieren nicht nur Hühner-, sondern auch Menschenkücken: Die Zusammensetzung ist optimal für Aufbau und Entwicklung des Körpers. Das Gehirn verbrennt überwiegend Glukose, weshalb bei Denkern der Kohlenhydratanteil nicht zu gering ausfallen sollte: Brot und Flocken sind ideal dafür. Forscher entdeckten, dass zwei Teelöffel Kakaopulver mindestens doppelt so viele Antioxidantien enthalten wie ein Glas Wein. Dies wiederum schützt die Zellen vor dem Angriff freier Radikale.

2. Für die Eiligen:

Heisser Latte Macchiato ohne Zucker oder zuckerfreier Coffee to go

Gekühlt verkauftes Milchgetränk mit Kaffeeextrakt, das aber auch rasch in der Mikrowelle aufgewärmt werden kann

Eine Handvoll Studentenfutter



Kein Hunger am Morgen? Vielleicht liegt das eben gerade daran, dass kein Frühstück gegessen wird. Beginnen Sie den Tag mit einem Getränk, essen Sie danach etwas, das Sie mögen (Frucht, Jogurt). Auch sinnvoll: Das Frühstück statt um 7 Uhr morgens erst später einnehmen oder ein Znüni im Geschäft draus machen. Das im Kaffee enthaltene Koffein macht nicht nur wach und fördert die Konzentration, es hellt auch die Stimmung auf. Interessanterweise senkt der Nusskonsum den Cholesterinspiegel sprich das LDL-Cholesterin weit mehr, als es das Fettsäurespektrum erwarten liesse. Mehrere Langzeitstudien zeigen, dass Menschen ihr Herzinfarktisiko senken können, wenn sie regelmässig mehr Nüsse essen. Rosinen wiederum können nachweislich den Blutdruck senken. Wie genau die Rosinen auf das Herz-Kreislauf-System wirken, ist noch nicht geklärt. Wissenschaftler vermuten, dass der hohe Kaliumgehalt, aber auch die antioxidativ wirkenden Ballaststoffe dafür verantwortlich sind.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

3. Für den Geniesser:

Vollkorn-Roggenbrot, 2 Scheiben
Rührei aus 2 Eiern mit frischen Kräutern
2 Tranchen gebratener Speck
Einige Cherry-Tomaten
Einige Gurkenscheibchen
1 Jogurt
1 Apfel
1 Milchkaffee (Latte Macchiato)



Walliser Roggenbrot ist gesünder als Weissbrot, weil es unter anderem bei der Herstellung stärker fermentiert wird. Für viele Menschen ist es dadurch bekömmlicher. Es schmeckt durch den Sauerteig anders als gewohnte Brote, bleibt länger feucht und ist auch länger geniessbar. Verschiedene Inhaltsstoffe der Äpfel, wie Polyphenole und Pektine (lösliche Nahrungsfasern), sind sehr darmfreundlich, etwa indem sie mithilfe, durch Infekte geschädigte Darmschichten zu reparieren. Ein heisses Getränk ist am Morgen verträglicher, weil es die Verdauung besser anregt als ein kaltes und die Sättigung verstärkt. Koffein im Kaffee kurbelt den Stoffwechsel an. Für eine gute Sättigung sorgen insbesondere auch die Proteine aus Milch und Eiern. Milcheiweiss unterstützt den Aufbau von Muskeln und Organen. Milch und Jogurt versorgen den Körper zudem mit Kalzium, das für gesunde Knochen und Zähne benötigt wird.

Autorin

Marianne Botta Diener, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH,
dipl. Fachlehrerin ETH, dipl. Fitnessinstruktorin
Kinder essen, Beundenstrasse 1, 3063 Ittigen
Telefon 079 175 24 37, kinder.essen@gmail.com

Newsletter für Ernährungsfachleute März 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch