

swissmilk Newsletter



Mahlzeiten planen
Teil 1 · Mai 2014



Frühstück und Znüni

Wer die erste Mahlzeit des Tages richtig nutzt, startet mit vollen Energiespeichern. Für ein ausgewogenes Frühstück und Znüni braucht es nicht viel: eine Portion Milch, eine Handvoll Obst und etwas Vollkorn, ergänzt mit Nüssen, Samen und Butter. Wer so gerüstet ist, kann den Tag schwungvoll starten.



Schweiz. Natürlich.



Frühstücken? Ja, wenn möglich!



Der Körper profitiert von einer Mahlzeit am Vormittag, unabhängig davon, ob jemand gerne frühstückt oder nicht. Denn während der Nacht wird ähnlich viel Energie benötigt wie tagsüber: Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel müssen aufrechterhalten werden. Und auch das Gehirn macht während des Schlafs keine Pause. Im Gegenteil: Untersuchungen zeigen, dass

es in der Nacht mit Ordnungs-, Speicher- und Regenerierungsprozessen sogar aktiver ist als während des Tages.

Körper und Gehirn vollbringen während des Schlafs Höchstleistungen und verbrauchen entsprechend Energie. Deshalb müssen die leeren Energiedepots am Vormittag aufgefüllt werden, um körperlich und geistig schwungvoll in den neuen Tag starten zu können.

Ob Frühstücksgeniesser oder -muffel, ob Klein oder Gross: Für jeden Geschmack gibt es eine gute Lösung für die erste Mahlzeit des Tages. Sei es das geliebte Konfi-Brot mit einem Latte Macchiato, sei es ein feines Früchte-Müesli oder einfach ein Glas Milch und später ein Käse-Vollkornbrötchen zum Znüni. Zu beachten ist die Faustregel: Je kleiner das Frühstück zuhause ausfällt, desto ausgiebiger sollte das Znüni sein.

**«Je kleiner das
Frühstück, desto
reichhaltiger das
Znüni.»**

Vormittags genügend essen

Gesund für Kinder und Erwachsene

Viele gute Gründe sprechen für das Frühstück: Es liefert Energie für den Start in den Tag, unterstützt die Nährstoffversorgung des Körpers und steigert insgesamt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Wer nicht frühstücken mag, kann mehr zum Znüni essen.

Am Wochenende wird das Frühstück zelebriert und die gemeinsame Zeit bei einem ausgiebigen Brunch genossen. Während der Woche aber fristet das Frühstück vielerorts ein Mauerblümchendasein, und dem gesundheitlichen Nutzen wird wenig Beachtung geschenkt: Man hat noch keinen Appetit, muss sich beeilen oder will vermeintlich überflüssige Kalorien einsparen. Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen tut es nicht gut, den ganzen Vormittag nichts zu essen.

Frühstücker sind smarter und schlanker

ETH-Wissenschaftler konnten zeigen, dass bei Kindern ohne Frühstück die Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit leiden und umgekehrt ein ausgewogenes

Frühstück die Lern- und Schulleistungen unterstützt. Positive Auswirkungen konnten auch beim Körpergewicht nachgewiesen werden: Kinder und Jugendliche, die regelmässig frühstücken, haben einen deutlich tieferen Body-Mass-Index (BMI). Ihre Nährstoffversorgung ist besser, da sie Vitamine, Mineral- und Faserstoffe in höheren Mengen zu sich nehmen. Und sie verhalten sich insgesamt gesünder: Ihr Obst- und Gemüsekonsum ist höher, und sie sind körperlich vermehrt aktiv.

Morgenmuffel essen Znüni

Wer am Morgen nach dem Aufstehen noch nichts essen kann oder mag, muss aber kein schlechtes Gewissen haben. Ein Glas Milch mit oder ohne Zusatz baut die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf und kurbelt die Leistungsfähigkeit an. Für die grosse Pause sollte ein reichhaltiges Znüni eingepackt werden, zum Beispiel Vollkorncracker mit Käsewürfeli und ein Rüeblli oder ein Stück Obst mit einem Butterbrot. Ob Morgenmuffel oder nicht, wichtig ist, dass bis zum Mittag genügend Vollwertiges gegessen wird.

Eltern sind wichtige Vorbilder

Ob Kinder und Jugendliche am Vormittag eine ausgewogene Mahlzeit essen und damit von den positiven Effekten profitieren können, hängt weitgehend von der Vorbildfunktion der Eltern ab. Wenn sie regelmässig essen, tun es ihnen ihre Kinder mit grosser Wahrscheinlichkeit nach.



Tipp für unterwegs

Auch wer sich unterwegs verpflegen muss, sollte auf eine clevere Auswahl achten. Ein Sandwich wird mit einem Rüeblli und einem Milchkaffee aufgewertet. Ein Apfel, Sbrinz-Röllchen, ein paar Nüsse und ein kleines Brötli ergeben ein vollwertiges Zmorge oder Znüni.

Müesli oder Konfi-Brot?

Einmaleins der ersten Mahlzeit

Das traditionelle Frühstück mit einem Konfi-Brot und einem Milchkaffee unterscheidet sich im Energie- und Nährstoffgehalt nicht wesentlich von einem modernen Müesli-Zmorge. Gesund sind beide, wenn einige Regeln beachtet werden.

Ein ausgewogenes Frühstück oder Znüni füllt die über Nacht aufgebrauchten Energiereserven wieder auf und sättigt für einige Stunden. Wer allerdings einfach zu hellen Brötchen und süssen Knusperflocken greift, wird nicht nur schnell wieder müde, sondern auch hungrig sein. Zu einem gesunden Start in den Tag gehören Milch- und Vollkornprodukte, aber auch Früchte. Das kann ein Vollkornbrot mit Butter und Konfi sein oder ein Früchte-Müesli. Dazu liefert ein Milchkaffee oder ein Jogurt im Müesli die erste Portion Eiweiss, die gut und langanhaltend sättigt.

Honig oder Konfi?

Im Geschmack und in den Zuckerarten unterscheiden sich die beiden süssen Brotaufstriche zwar. Allerdings wiegt die Menge von ein bis zwei Teelöffeln weder beim täglichen Zuckerkonsum noch bei den Kalorien schwer. Deshalb kann aufs Brot, was besser schmeckt. Etwas anders sieht es bei den Schokoladen-Nuss-Crèmes aus, die nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene lieben. Mit rund 550 Kilokalorien pro 100 Gramm und über 30 Prozent Pflanzenfett sind diese Aufstriche echte Dickmacher und nicht mit Konfitüre oder Honig zu vergleichen. Schokoladencrèmes gehören nicht täglich, sondern höchstens am Sonntag auf den Frühstückstisch.

Zuckerfallen: Cornflakes und Co.

Cornflakes und Knusperflocken enthalten viel Zucker und sind Kalorienfallen. Sie sorgen zwar für einen schnellen Energieschub, dessen Wirkung ist aber bald wieder vorbei. Vollkornflocken im Müesli sättigen besser und versorgen den Körper anhaltend mit Energie. Ähnlich wie mit den süssen Flakes verhält es sich mit Frucht- und Dörrobst. Sie liefern viel Fruchtzucker, auch Fruktose genannt. Grössere Aufnahmen (ab ca. 1 g/kg Körpergewicht/Tag) können das Risiko für Übergewicht, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.



Ausgewogen am Morgen

- **Milch und Milchprodukte.** Ein Glas Milch, ein Jogurt oder ein Stück Käse. Sie enthalten Eiweiss und Kalzium sowie die Vitamine B₂, B₁₂ und D.
- **Getreideprodukte.** Vollkornbrot oder Vollkornflocken. Sie liefern Kohlenhydrate für Gehirn und Muskeln, Nahrungsfasern für die Verdauung sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.
- **Frisches Saisonobst.** Es enthält Vitamin C und verschiedene Mineralstoffe.
- **Butter.** Sie liefert wertvolle Fettsäuren und die fettlöslichen Vitamine A, D und E.

Milch am Morgen

Gutes für die Knochen tun

Milch beinhaltet hochwirksame Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie biologisch hochwertiges Eiweiss und Vitamin D. Diese Inhaltsstoffe sind unter anderem nötig für gesunde Knochen. Frühstück und Znüni sind ideal, um die erste Milchportion des Tages zu integrieren.

Die Milch ist bekannt als wichtige Kalziumlieferantin. Darüber hinaus enthält sie verschiedene weitere knochenwirksame Nährstoffe. Sie dienen einerseits als Bausteine des Knochens, andererseits können sie als Modulatoren des Knochenstoffwechsels wirksam sein. Sowohl eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr als auch eine gesicherte Zufuhr der Mineralstoffe Kalzium, Phosphor und Magnesium sowie Vitamin D sind notwendig, um die Bildung der organischen Knochenmatrix und die anschliessende Mineralisierung des Knochens zu gewährleisten.

Der regelmässige Verzehr von Milchprodukten unterstützt die Entwicklung eines kräftigen Skeletts in jungen Jahren und hilft mit, die Muskel- und Skelettmasse im Alter zu erhalten.



Eine Handvoll Nüsse

Dieser Snack macht satt

Über Jahrzehnte wurden Nüsse wegen ihres Fettgehaltes als kleine Fettbombschen gebrandmarkt und standen insbesondere für Abnehmwillige sowie Herz- und Gefässkranke auf der Verbotliste. Zu Unrecht: Einerseits wurde dem Sättigungseffekt von Nüssen nicht genügend Rechnung getragen, und andererseits wurde die Fettzufuhr überschätzt, wie neuere Studien zeigen. Nüsse sättigen gut, lassen den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen, halten das «gute» HDL-Cholesterin stabil und senken das «böse» LDL-Cholesterin und die Triglyceride. Sie sind nährstoffreich und

haben einen beachtlichen
Gehalt an Vitaminen und
Mineralstoffen.



Stark mit Kalzium und Co.

- Kalzium: Es unterstützt den Aufbau und die Entwicklung von Knochen und Zähnen, wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und erleichtert die Gewichtskontrolle.
- Eiweiss: Es ist wichtig für den Muskelaufbau und sorgt für eine gute Sättigung.
- Vitamin D: Es ist notwendig für die Knochengesundheit, da es mitverantwortlich ist für die Einlagerung des Kalziums in die Knochen.
- Magnesium: Es ist am Aufbau der Knochen und Zähne beteiligt sowie an der Reizübertragung im Nervensystem und der Muskelkontraktion.
- Phosphor: Es ist ein wichtiger Baustein der Knochen und Zähne und an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts beteiligt.

Frühstückstypen

Was mögen Sie?

Die Geschmäcker sind verschieden, auch – oder vor allem – beim Frühstück. Einige mögen es süß, andere deftig, einige lieben Müesli, andere können keinen Bissen essen. Vier gesunde Vorschläge für vier Frühstückstypen.



Typ 1

Cornflakeslöffler

Merkmal: Sie essen bevorzugt süsse Cornflakes mit Milch oder Fruchtojogurt.

Unbedingt ausprobieren: Selbstgemachtes Müesli. Zwischen verschiedenen (Vollkorn-)Flocken abwechseln. Dazu frisches Obst – auch ab und zu Trockenfrüchte –, Nüsse, Quark oder Jogurt nature.

Zwischendurch: Frische Gemüsestücke (z.B. Rübli, Gurke) mit Käse oder Vollkorncrackern.



Typ 2

Wurstfan

Merkmal: Sie mögen es deftig und auch am Morgen ab und zu warm.

Unbedingt ausprobieren: Abwechslung bringen verschiedene Vollkornbrote. Statt Thon oder Wurstaufschnitt besser Trockenfleisch und Käse verwenden. Auch gegrilltes Fleisch oder Fisch sind Alternativen. Eier mit Speck, Schinken oder Würstchen nur gelegentlich essen. Butter statt Margarine verwenden. Mit frischem Gemüse ergänzen.

Zwischendurch: Frisches Obst und ein Jogurt nature oder ein Glas Milch.



Typ 3

Süßes Schleckmaul

Merkmal: Sie haben eine Vorliebe für süsse Brotaufstriche. Aber auch süßes Gebäck wie Kuchen oder Gipfeli steht gern auf dem Tisch.

Unbedingt ausprobieren: Vollkornbrot und -brötchen sind ideal. Statt Schokoladencrème ist Konfi mit hohem Fruchtanteil oder Honig geeigneter. Butter statt Margarine verwenden. Mit frischem Obst ergänzen. Zopf sollte nur am Wochenende auf dem Tisch stehen, süßes Gebäck die Ausnahme sein.

Zwischendurch: Frisches Gemüse, Käse oder Jogurt, Trockenfleisch, Nüsse.



Typ 4

Frühstücksmuffel

Merkmal: Sie mögen morgens nichts essen.

Unbedingt ausprobieren: Ein Glas Milch oder ein Milchkaffee liefert Energie, aber auch Kalzium und Flüssigkeit für den morgendlichen Start. Und sie sättigen gut, bis es ein reichhaltiges Znüni gibt. Fruchtsaft ist nicht geeignet, er liefert viel Zucker und treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe.

Zwischendurch: Frische Früchte und Gemüse, Käse, Jogurt, Trockenfleisch, Nüsse, hin und wieder Trockenobst, ein üppig belegtes Vollkornbrötchen oder ein Birchermüesli.

Die erste Mahlzeit des Tages

Abwechslungsreiche Woche

Montag

Zum Vorbereiten

Rhabarber mit Joghurt



Dienstag

Schnell gemacht

Rohe Apfelcrème



Mittwoch

Zuhause

Café complet



Donnerstag

Nur etwas trinken

Brombeer-Shake



Freitag

Zum Mitnehmen

Erdbeermüesli mit Hüttenkäse



Samstag

Mit der Familie

Pancakes mit Erdbeerquark



Sonntag

Etwas Herzhaftes

Erbslirührei mit Salbeiquark



3-mal täglich Milch und Milchprodukte

Mit drei Portionen Milch und Milchprodukten werden gut zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs gedeckt. Zum Beispiel mit

- einem Glas Milch (2 dl),
- einem Becher Joghurt (180 g) und
- 40 g Hart- oder 60 g Weichkäse.

Download Rezepte:

www.swissmilk.ch/nutrition

> Publikationen > Newsletter

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Milchfrühstück



Eine Packung Zmorge-Ideen

Das Milch-Zmorge mit feinen Rezept-ideen kann bestellt werden unter www.swissmilk.ch/shop, Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch.

Art.-Nr. 142102D

Weitere Zmorge-Ideen: www.swissmilk.ch/rezepte

Quellen und weiterführende Literatur

Diverse Publikationen:

- «Kinder, esst Frühstück!», ETH Life, 2012
- «Swiss children consuming breakfast regularly have better motor functional skills and are less overweight than breakfast skippers», N. Baldinger et al., Journal of the American College of Nutrition, 2012
- «Morgenmuffel haben es schwer», Pädiatrie, 2009
- «Honig», H. Rohde-Germann, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013
- «Fructose und Gesundheit», D. Fäh, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2010
- «Nüsse, Kernen und Ölsaaten - gesundheitlicher Wert», H.-H. Martin, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013
- «Wie viel Proteine braucht der Mensch?», P. M. Suter, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2011
- «Das Protein-Kraftpaket», Food Today, 2001
- «Hirnleistung durch Low-Carb-Ernährung nicht beeinträchtigt», Systemed Verlag, 2013
- «Similar effects on cognitive performance during high- and low-carbohydrate obesity treatment», A. Markis et al., Nutrition & Diabetes, 2013
- «Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller!», N. Worm, 2008
- «Mehr Fett!», U. Gonder, N. Worm, 2010

Swissmilk Publikationen:

- «Milch. Starkmacher für Knochen und Zähne», Maillaiter, 2013
- «Milch und Proteine. Stark in jeder Lebensphase», Maillaiter, 2013
- «Knochengesundheit. Knochenrelevante Inhaltsstoffe der Milch», Maillaiter, 2012
- «Milchfrühstück verbessert die Vitamin-D-Versorgung bei Jugendlichen», Maillaiter, 2012
- «Wie gross ist eine Portion», Le Menu, 2012
- «Streicheleinheiten fürs Frühstücksbrot», Le Menu, 2012
- «Kinderfrühstück und Znünpause», Regula Thut Borner, Symposium für Ernährungsfachleute, 2009
- «Familienfrühstück. Weshalb Frühstücken wichtig ist», Newslaiter, 2009

Impressum

© Swissmilk 2014
Herausgeber: Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg,
Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Redaktion: Birchmeier Communications AG, Zug
Gestaltung: Monica Kummer, Menzingen
Fotos: Dennis Savini Photography, Zürich/Swissmilk
Styling: Sarah Semrau, Zürich, und Katja Rey, Zürich
Geschirr Titelseite: Globus
Litho: Denz digital AG, Bern
Druck: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl
Art.-Nr. 133093D

