

Frühstück wichtig oder nicht?

Ein Frühstück ist der beste Start in den Tag.

Um den Körper eine Ruhephase zu ermöglichen, ist es sinnvoller am Abend weniger zu essen oder auf sehr späte Mahlzeiten zu verzichten. Dann kann sich der Organismus in der Nacht auch regenerieren und ist nicht mit der Verdauung des Abendessens beschäftigt.

Die Nachtruhe stellt für den Körper eine „Fastenzeit“ dar. Physiologisch bedeutet das, eine Unterbrechung der Energie und Nährstoffzufuhr und der Blutzuckerspiegel fällt ab.

Das Gehirn ist auf Glucose als Energiequelle angewiesen und erst mit dem Frühstück kann sich der Glukosestoffwechsel für den Tag einspielen.

Mit einem optimalen Frühstück kann die Leistungskurve bei Kindern und Jugendlichen bis zum späten Vormittag auf einem hohen Niveau gehalten und ein ausgeprägtes Hungergefühl vor dem Mittagessen vermieden werden.

Wer nicht frühstückt hat vormittags Hunger, das kann die Aufmerksamkeit und das Interesse von Schülerinnen und Schülern ungünstig beeinflussen und mit Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit einhergehen.

TIPP: Wasser trinken ist ausschlaggebend für unsere Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit! Ein Glas Wasser in der Früh, sollte jedes Kind getrunken haben, bevor es außer Haus geht.

Ist es sinnvoll, auf das Frühstück zu verzichten, wenn man abnehmen will (da spart man ja praktisch gleich eine Menge Kalorien ein)?

Wer nicht frühstückt nimmt nicht unbedingt weniger Kilokalorien im Tagesverlauf zu sich, denn meist wird am Abend nachgeholt, was am Morgen versäumt wurde.

Wer aufs Frühstück verzichtet, sollte noch Folgendes beachten: Viele Menschen ersetzen die Morgenmahlzeit durch mehrere kleine Snacks am Tag, die immer wieder den Blutzucker- und den Insulinspiegel hochschrauben. Dies kann zur Gewichtszunahme führen.

Geregelte Mahlzeiten verschaffen einen Überblick über die Menge, die gegessen wurde und was gegessen wurde.

Wie groß jedoch diese erste Mahlzeit ausfällt, würde ich den Jugendlichen und ihrem Hungergefühl überlassen.

Wann sollte man frühstücken? Gleich nach dem Aufstehen oder sollte man erst ein bisschen Zeit verstreichen lassen?

Je nach Gewohnheit setzt auch das Hungergefühl ein. Das wichtigste ist, Zeit einzuräumen. Um noch am Outfit zu „arbeiten“ verlängert sich meist die Zeit im Bad und die Zeit für ein Frühstück wird gerne eingespart. Schade, denn in einer gemütlichen, familiären Atmosphäre verdaut es sich besser als am Weg in die Schule. Wer gleich nach dem Aufstehen nichts essen mag, sollte die Vormittagspause nutzen und eine gut gefüllte Jausen-Box mithaben.

Was sollte man frühstücken? Immer dasselbe oder lieber jeden Tag etwas anderes?

Zunächst einmal sollte morgens mit einem Glas Wasser begonnen werden.

Das Frühstück sollte schmecken und unseren Organismus mit notwendigen Nährstoffen versorgen. Das macht die Schokolade nun mal nicht. Getreide, Milchprodukte, Obst und Gemüse enthalten Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Bei den Getreideprodukten sollte bedacht werden, dass alles was im Mund schon süß schmeckt, auch schnell ins Blut geht. Stark gesüßte Müslis oder Schokoaufstriche lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, der aber bald wieder schnell abfällt. Das macht hungrig und unkonzentriert. Habermus und Porridge machen länger satt und versorgen unser Gehirn mit wertvollen Kohlenhydraten.

Ist ein warmes Frühstück besser als ein kaltes?

Warmer Porridge oder Habermus sind die kulinarischen Senkrechtstarter am Frühstückstisch. Warum das so ist? Ganz einfach: Getreidebrei besteht aus einfachen aber hochwertigen Zutaten und ist kostengünstig und ruck-zuck sowie kinderleicht zubereitet. Er weckt unseren Magen sanft auf, sorgt für ein warm-wohlige Bauchgefühl, sättigt lange, versorgt uns mit einer Extraportion Ballast- und Nährstoffen und am allerwichtigsten: er schmeckt einfach köstlich!

Dennoch lässt sich die Frage auch im Rhythmus der Jahreszeiten betrachten. Im Winter kann es ein warmer Getreidebrei mit Äpfeln und Nüssen sein. Im Sommer ein kühlendes Joghurt mit Beeren oder ein Brot mit Butter und wasserreichen Gurken oder Tomaten.

Mit den Jahreszeiten zu essen bringt Abwechslung und eine Vielfalt an Lebensmitteln auf unseren Teller.

Ist Frühstück in jedem Alter gleich wichtig – oder nur für Kinder und Jugendliche sinnvoll?

Ja, das Frühstück ist in jedem Alter wichtig, bei Kindern und Jugendlichen kommt noch dazu, dass in der Schule eine kontinuierliche Konzentration und Gedächtnisleistung abverlangt wird.

Was macht man, wenn man in der Früh partout keinen Hunger hat? Sollte man sich zwingen, etwas zu essen?

Wie und ob wir frühstücken hängt stark von unseren Vorbildern ab.

Die Zeit die man sich eben nimmt oder nicht nimmt ist das eine, das Vorbild dazu aber die zweite wichtige Komponente zum Gelingen.

Um am Outfit zu „arbeiten“ verlängert sich die Zeit im Bad vor dem Spiegel und die Zeit für ein Frühstück wird gerne eingespart. Wenn das so ist, dann sollte aber die zweite Mahlzeit – also die Brotbox für die Schule – üppiger ausfallen, ausgewogen und abwechslungsreich sein. *Es muss ja nicht unbedingt eine große Mahlzeit sein.*

Kann er oder sie morgens noch nicht viel essen, genügt eine nahrhafte Kleinigkeit wie etwa ein Naturjoghurt oder ein Milchshake.



Katrin Fischer MSc BSc
Ernährungswissenschaftlerin