

Gesundes Frühstück – für bessere Leistungsfähigkeit

Umfragen in Schulklassen ergeben immer wieder dasselbe Bild: etwa ein Drittel der Kinder isst kein Frühstück. Obwohl vielleicht so mehr Zeit zum Schlafen bleibt, leidet die Leistungsfähigkeit von Frühstücksmuffeln unter der geringeren Energie- und Nährstoffversorgung. Das äussert sich in mangelnder Aufmerksamkeit und Konzentration, Müdigkeit und Leistungsabfall.

Diverse Studien (wie auch vom deutschen Forschungsinstitut für Kinderernährung) belegen, dass ein gesundes Frühstück einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat, was sich durch bessere Arbeitsergebnisse (Noten) zeigt. Ebenso positiv beeinflusst wird der Serotoninspiegel, was für eine gute Stimmung sorgt.

Nur wer gesund isst, kann körperliche und geistige Hochleistungen vollbringen. Das gilt übrigens nicht nur für Kinder.

Vollwertiges Frühstück – die ideale Zusammensetzung

1. Getreideprodukte

Die Leistungsfähigkeit wird durch den Verlauf des Blutzuckerspiegels (glykämischer Index) bestimmt. Je langsamer Kohlenhydrate verdaut und verstoffwechselt werden, desto länger hält die Sättigung an und der Blutzuckerspiegel bleibt länger stabil. Wir sind leistungsfähiger.

Weissbrot mit Konfitüre sättigt nur kurz, der Blutzuckerspiegel sinkt relativ schnell und damit auch die Leistungsfähigkeit. Es kommt schneller wieder zu Heisshunger.

Ideale Kohlenhydratlieferanten sind: Vollkornbrot, Kernenbrote, Nussbrot, Vollkornbrötchen, Mehrkornbrote, Pumpernickel, Vollkorn-Crackers, Knäckebrot, Reiswaffeln, Haferflocken, ungesüsste Flockenmischungen.

Diese sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und liefern lang anhaltende Energie.

Viele Müeslimischungen sind oft stark überzuckert und deshalb nicht empfehlenswert.

2. Milchprodukte

Sie liefern dem Körper wichtige Proteine, Mineralstoffe und Vitamine.

Geeignet sind: Milch, Joghurt, Buttermilch, Saurer Halbrahm, Frischkäse, Hüttenkäse.

3. Obst und Gemüse

Sie versorgen uns mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Zudem verlängern die Ballaststoffe die Sättigung und halten den Blutzuckerspiegel länger stabil.

Ideal sind: Beeren, Obst und Gemüse in einem Müesli oder als Brotbelag.

4. Getränke

Ideale Durstlöscher sind: ungesüsste Tee, verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser.

Auch eine Tasse Kaffee oder Grüntee haben ihren Platz auf dem Frühstückstisch. Sie enthalten unter anderem auch gesundheitsfördernde Stoffe und bringen den Kreislauf in Schwung.

Kreative Frühstücksideen

Brot, Butter, Konfitüre – wie langweilig! Starten Sie doch etwas kreativer in den Tag. Die Palette reicht vom Powermüsli bis zu trinkbaren Vitaminbomben. Hier finden auch Frühstücksmuffel eine reiche Auswahl an Fitmachern.

Diese Frühstücksvorschläge sind ebenso als Zwischenmahlzeit oder leichtes Nachtessen geeignet.

Brotaufstriche:

Quark oder Frischkäse (natur oder mit Kräutern), Hüttenkäse, Senfbutter
Nusspürees (aus dem Reformhaus)

Brotbeläge:

- Käsescheiben: Camembert, Mozzarella, Greyerzer usw.
- Gemüsescheiben: Radiesli, Rettich, Gurken, Tomaten, Essiggurken
- gehackte Kräuter, Bärlauch, Kresse oder Sprossen
- Schinken (roh oder gekocht), Lachs
- Bananenscheiben (auf Quark oder Frischkäse), mit gehackten Haselnüssen
- Avocado: mit einer Gabel zerdrücken, 1 Ei Saurer Halbrahm, 1 Tl. Zitronensaft, Kräuter und Gewürze zugeben
- geraffelte Rüeblis mit Hüttenkäse oder Frischkäse und gehackten Nüssen vermischt
- fein gewürfelte Peperoni und Oliven mit Hüttenkäse oder Frischkäse vermischt
- Eier: gekocht in Scheiben, Spiegelei, Rührei

Mixgetränke:

- Smoothies (Fruchtmixgetränke)
- Milchmixgetränke

Müsli in verschiedenen Variationen:

- ungezuckerte Getreideflocken oder gepuffte Körner (z.B. Amaranth-Popps)
- Früchte und Beeren je nach Saison
- Trockenfrüchte: Datteln, Rosinen, Cranberry,
- Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir oder Quark
- Nüsse: Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Kokosflocken, Cashewnüsse, Pinienkerne, Pistazien
- Samen: Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam

anderes:

- Porridge mit Apfelmus
- Milchgriss (mit Vollkorngriss) mit Fruchtkompott

