

Gesundes Frühstück

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Das beste Rezept für einen guten Start in den Tag

Ob süß, deftig oder körnig: um mit voller Power in den Tag zu starten, ist ein ausgewogenes Frühstück unerlässlich. Aktuelle Studien zeigen: das beliebteste Frühstück der Deutschen besteht aus Brot oder Brötchen mit verschiedenen Belägen wie Käse und Marmelade.

Bestimmte Lebensmittel versorgen unseren Körper mit wichtigen Mineralstoffen, Eiweißen und Vitaminen und machen zudem lange satt, andere hingegen lassen den Blutzuckerspiegel schlagartig ansteigen und genauso schnell wieder abfallen. Die Folge: Heißhunger und fehlende Energie im Tagesverlauf. Wir zeigen Ihnen heute, wie wichtig ein gesundes Frühstück ist und welche gesunden Alternativen sich anbieten, um durch kleine Veränderungen in der Lebensmittelauswahl schon morgens nachhaltig mit essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt zu sein.

Ist der Hunger morgens echt?

Es gibt Menschen, die bereits morgens mit einem ausgeprägten Hungergefühl aufwachen. Dies ist oft der Fall, wenn am Abend zuvor eine sehr kohlenhydratreiche oder große Mahlzeit gegessen wurde. Durch den hohen Zuckergehalt im Blut wird von der Bauchspeicheldrüse über Nacht zu viel Insulin produziert. Dies führt dazu, dass man sich am Morgen danach besonders hungrig fühlt. Unser Tipp: bereits durch ein gemäßigtes Abendessen an den gesunden Start in den Tag denken.



Ist Brot ein gesundes Frühstück?

Hier kommt es auf die Inhaltsstoffe an. In Weißbrot finden sich kaum gesunde Nährstoffe, Vollkorn- oder Saatenbrote (wie Dinkel- oder Haferbrot) sind dagegen eine ausgewogene Alternative. Wichtig: gesunde Brotsorten werden bekömmlicher, wenn sie vor dem Verzehr getoastet werden.

Anstelle des klassischen Brotbelags wie Wurst oder Käse sind Gemüseaufstriche eine leckere Alternative. Diese kann man auch sehr leicht selbst herstellen: dazu einfach das eigene Lieblingsgemüse, zum Beispiel Tomaten, Paprika oder gekochte Gemüsearten wie Zucchini in einen Mixer geben. Zerdrückte Avocado, ein paar Chia-Samen oder gemahlene Leinsaat zum Verdicken hinzugeben. Je nach Geschmack mit Meersalz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, Mandelmus und frischen Kräutern würzen: fertig ist ein köstlicher Brotaufstrich, der sich im Kühlschrank mehrere Tage lang hält. Durch Gemüsesticks, Tomatenschreiben oder Radieschen kann das Brot-Frühstück noch weiter auf frische Art ergänzt werden.

Marmelade als Tabu?

Süßes zum Frühstück? Prinzipiell schon, aber auch hier kommt es auf die Zusammensetzung an: Laut Konfitüren-Verordnung ist ein Erzeugnis erst dann eine „Marmelade“, wenn mindestens 60 Prozent Zucker enthalten sind. Die bessere Alternative sind Fruchtaufstriche mit einem höheren Fruchtanteil und somit auch niedrigerem Zuckergehalt. Am gesündesten ist es, selbst die gewünschten Früchte mit ein paar entsteinten Datteln sowie etwas Chia-Samen zur Verdickung zu vermischen. Besonders geeignet sind hierfür Aprikosen, Pflaumen oder Beeren. So einfach und so schnell entsteht eine gesunde Marmelade aus der basischen Vitalkostküche.

Darf es ein Ei zum gesunden Frühstück sein?

Natürlich kann ein Ei (oder zwei) gefrühstückt werden, im Idealfall von den eigenen Hühnern oder aus regionaler, ökologischer Landwirtschaft. Laut einer Studie bleibt der Hunger





nach dem Genuss eines Ei-Frühstücks länger fern und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant. Besonders gut verdaulich ist es als weich gekochtes Ei. Aber auch in Kokosöl gebraten passt es wunderbar zu einer Scheibe Dinkeltoast mit Butter oder Pflanzen-Margarine. Servieren Sie es beispielsweise gemeinsam mit Tomatenvierteln; Kräutersalz und Oregano geben dem Gericht zusätzliche Würze. Im Eigelb sind zudem die Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin enthalten, die helfen können, bestimmten Augenerkrankungen vorzubeugen.

Porridge

Für all diejenigen, die morgens lieber eine warme Mahlzeit zu sich nehmen möchten, eignet sich Porridge sehr gut. Hergestellt aus Haferflocken und Milch (oder heißem Wasser), bringt es viele Antioxidanten sowie sättigende und verdauungsfördernde Ballaststoffe mit sich, die den Körper lange mit Energie beliefern und den Blutzuckerspiegel konstant halten können. Außerdem kann das in den Haferflocken vorhandene Beta-Glucan zu einem niedrigen Cholesterinspiegel beitragen.

Früchte

Bei einem gesunden und leckeren Frühstück darf frisches Obst natürlich nicht fehlen. Durch verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Vitamin C sowie sättigende Ballaststoffe kann es sich positiv auf die Gesundheit auswirken, bei zugleich relativ geringem Kaloriengehalt. Gerade im Sommer sollte die Beerenzeit ausgenutzt werden, da beispielsweise Heidel-, Brom-, Erd-, und Himbeeren durch die zellschützenden Antioxidantien einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken und die Herzgesundheit fördern können. Tipp: Servieren Sie die Früchte am besten mit Hüttenkäse, Eiern oder griechischem Joghurt.

Joghurt

Man geht häufig davon aus, dass man seinem Körper etwas Gutes tut, wenn man einen fertig zubereiteten Frucht-Joghurt isst. Aber Vorsicht: in diesem verstecken sich bis zu vier Würfelstücke Zucker. Die gesunde Alternative: zu einem mit Obst aufgepeppten Naturjoghurt greifen. So erhält der Körper schon am Morgen eine Portion Eiweiß, Kalzium, Magnesium und wichtige Vitamine aus den frischen Früchten.

Leinsamen

Besonders geeignet sind Leinsamen als Topping in einem Joghurt, Müsli oder auch im Brot. Neben dem leckeren Geschmack bringen sie auch einen gesundheitlichen Mehrwert mit, da sie durch die enthaltenen Ballaststoffe einen großen Sättigungseffekt mit sich bringen. Sie sollen einen konstanten Blutzuckerspiegel begünstigen. Neben den Ballaststoffen beinhalten sie auch wichtige Omega-3-Fettsäuren, die den Aufbau von Gehirn- und Nervenzellen unterstützen und zu einer besseren Fließfähigkeit des Blutes führen. Bekannt sind Leinsamen deswegen auch als die hochwertigste pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Literaturverzeichnis

AOK- Die Gesundheitskasse (2021). 7 gesunde Frühstücksideen für die ganze Familie. Zugriff am 30.06.2021. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesund-es-fruehstueck-7-ideen-fuer-eine-guten-start/>

EatSmarter (2021). Wie sieht ein gesundes Frühstück aus? Zugriff am 30.06.2021. Verfügbar unter <https://eat-smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/wie-sieht-ein-gesundes-fruehstueck-aus>

Zentrum der Gesundheit (2021). Gesundes Frühstück – Welcher Frühstückstyp sind Sie? Zugriff am 30.06.2021. Verfügbar unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/gesund-ernaehrung/fruehstueck-gesund-und-schnell>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.