

Expertentipp des Monats zum Thema „Mit einem gesunden Frühstück fit in den Tag“

von Hannelore Schlager
(Diätologin und diplomierte Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen)



Gerade in der kühler werdenden Jahreszeit ist das Frühstück ein besonders wichtiger Energielieferant, da es den Organismus für den Tag stärkt. Die Energiereserven werden aufgefüllt, Konzentrationsmangel und Leistungstiefs können somit ausgeglichen werden. Ein gesundes Frühstück hebt den Blutzuckerspiegel an, die langsame Freisetzung der Kohlenhydrate verursacht ein Gefühl von lang anhaltender Sättigung, welches hilft, spätere Heißhungerattacken auf Süßigkeiten und kalorienreiche Snacks zu vermeiden. Dennoch nehmen sich gerade für diese Mahlzeit viele Menschen keine oder nur unzureichend Zeit. Wie sollte das optimale Frühstück für Schulkinder und erwachsene Menschen aussehen? Unsere Diätologin, Hannelore Schlager, hat die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst:

Vier Säulen eines gesunden Frühstücks

„Die Zusammenstellung des Frühstücks sollte abwechslungsreich, ausgewogen und vollwertig sein, das heißt, es sollte ausreichend Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe beinhalten.

Fettarme **Milch und Milchprodukte** versorgen den Körper mit wertvollem Calcium, Jod und wichtigen Vitaminen. Durch die Auswahl fettarmer Produkte spart man deutlich Kalorien und reduziert so die Aufnahme von Fett. Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind **Brot und Getreideflocken**. Besonders im Keimling und in den äußeren Randschichten des Getreidekorns sind Vitamine, Mineralstoffe und wesentliche Ballaststoffe enthalten. Aus diesem Grund sollten Brot und Getreideprodukte unbedingt in der Vollkornvariante verzehrt werden. Auch **Obst** ist ein empfehlenswerter Frühstücksbegleiter. Vor allem saisonales Obst stellt einen wichtigen Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Faserstoffen und sekundären Pflanzenstoffen dar.

Natürlich sollte auch beim Frühstück nicht auf das richtige Getränk vergessen werden. Wer seinen Stoffwechsel aktivieren möchte, trinkt morgens nüchtern etwa ein Glas warmes Leitungswasser. Als **Frühstückstrunk** ist Tee bestens geeignet, aber auch gegen eine Tasse Kaffee ist aus der Sicht der Ernährungsberatung nichts einzuwenden. Tagsüber sind Leitungswasser, Kräutertees, verdünnte Obstsaftsäfte (z.B. Johannisbeer-, Birnen- oder Traubensaft) und verdünnte Gemüsesäfte optimal. Sie sollten über den Tag verteilt jedenfalls eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Meine Frühstückstipps:

Das Müsli für jeden Tag

Vermischen Sie cremiges Naturjoghurt mit Haferflocken, Hirseflocken, gehackten Nüssen und Obst der Saison. Süßen Sie nach Bedarf mit Honig.

Das warme Müsli für kühle Tage. Für alle, die in der kalten Jahreszeit leicht frieren.

Rösten Sie eine Tasse Haferflocken mit gehackten Nüssen und Trockenfrüchten an, gießen Sie mit heißem Wasser auf und geben eine Prise Salz, eine Prise Kardamon, etwas Zitronensaft, Zimt und etwas frisch gehackten Ingwer dazu. Lassen Sie das Müsli auf kleiner Flamme leicht köcheln. Bei Bedarf können Sie weiteres Wasser nachgießen und Ihr warmes Müsli mit Ahornsirup oder Gerstenmalz abschmecken. Dazu passt auch Birnenkompott oder warmer Zwetschkenröster.“

Falls Sie mehr über das Thema Ernährung erfahren und eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Hannelore Schlager, Diakonissen-Krankenhaus Salzburg, Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
Tel.: 0662/6385-712; E-Mail: h.schlager@diakoniewerk.at;

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Diakonie-Zentrum Salzburg (Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen);

Sitz und Anschrift: Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg, Österreich;

Tel.: +43 / 662 / 6385-0, E-Mail: info-sbg@diakoniewerk.at, Web: www.diakonie-zentrum.at

Fotos: Günther Ringelhann, Rotes Kreuz, istock, privat;