

Warum sollen wir Frühstücken?

Das englische Wort «Breakfast» bedeutet wörtlich übersetzt «Fastenbrecher».

Während wir schlafen und uns erholen, ist unser Körper in der Nacht mit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen beschäftigt. Herz, Lunge und andere wichtige Organe arbeiten auch in der Nacht ohne Pause, die Körpertemperatur wird konstant gehalten.

Durch diese Nachtarbeit werden die Kohlenhydratspeicher geleert, die körpereigenen Energien sind verbraucht und die natürliche Reaktion am Morgen ist ein Hungergefühl, das durch ein nahrhaftes Frühstück befriedigt werden sollte.

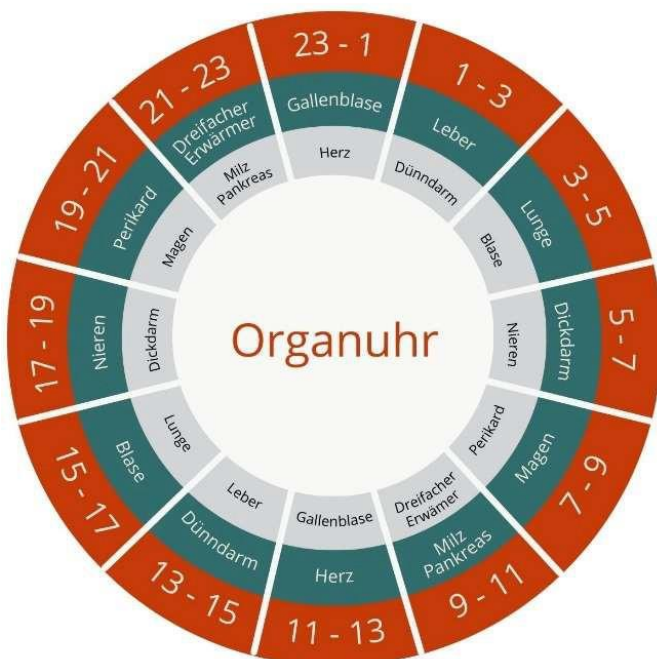
Das Frühstück gibt das Rüstzeug für die Anstrengungen des Tages!

Wer nicht frühstückt, macht mehr Fehler, ist reizbar und schneller müde.

Mit der Morgenmahlzeit sollen 25 - 30 % der Tagesenergiemenge aufgenommen werden.

Zu Frühstücken ist sehr ökonomisch, denn durch das Frühstück werden die individuellen Leistungen, Konzentration und Aufnahmefähigkeit verbessert, es bringt Wohlbefinden und erhöht die Stimmung!

Jedes Organ hat seine Uhrzeit, wann es am besten funktionieren und seine Aufgaben erfüllen kann. Bei den Verdauungsorganen (Dickdarm, Magen, Milz) ist die Funktionstüchtigkeit zwischen 5 Uhr morgens und 11 Uhr vormittags am stärksten, was auch auf der sog. «Organuhr» ersichtlich ist.



5 Uhr – 7 Uhr Dickdarm
7 Uhr – 9 Uhr Magen
9 Uhr – 11 Uhr Milz















Was passiert, wenn ich nicht frühstücke?

Der Stoffwechsel arbeitet trotz gleichbleibendem Lebens- und Ernährungsstil nach einigen Jahren nicht mehr optimal, dies kann zu plötzlicher Gewichtszunahme führen. Weitere Befindlichkeitsstörungen wie Konzentrationsmangel, chronische Müdigkeit, extreme Süßgelüste machen sich bemerkbar.

Die besten Energielieferanten sind Kohlenhydrate, die reichlich in div. Getreideprodukten enthalten sind. Ein gesundes Frühstück muss weder langweilig schmecken, noch braucht es für die Zubereitung besonders viel Zeit am Morgen.

Ich empfehle ein warmes, bzw. gekochtes Frühstück!
Es soll ausreichend sättigen, d.h. 4 – 6 Stunden kein Hungergefühl.

Vorteile:

-  gut bekömmlich
 -  leicht verdaulich
 -  gibt Energie
 -  fördert die Konzentration
 -  sorgt für angenehm wohligen Gefühl im Bauch – besonders im kalten Winter
 -  sättigt
 -  verhindert Süßgelüste am Nachmittag
 -  grosse Auswahlmöglichkeit – süßes Frühstück oder pikantes Frühstück
 -  kann gut vorbereitet werden
 -  sehr preiswert (besonders im Vergleich zu Brot, Gebäck, Aufstrich, Wurst, Käse etc.)
-
-  besonders wichtig für Berufstätige, die tagsüber kaum Zeit haben, vernünftig zu essen
so wird mind. einmal am Tag eine ausgewogene Mahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen aufgenommen
 -  immer auf das eigene Gespür achten!
wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes/sicheres Zeichen, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel für dich «richtig» ist
 -  spüre was dir guttut!
Blähungen, Aufstossen, Völlegefühl zeigen, dass diese Nahrungsmittel nicht guttun
 -  übernimm selbst Verantwortung für dich!

Tipp

Frühstücke in der kommenden Woche unterschiedlich und probiere auch neue Sachen aus.
Probiere aus den zur Verfügung gestellten Rezepten aus und sei auch selbst kreativ.

Schreibe z. Bsp. in ein Notizheft, was Du gegessen hast und wie es dir danach geht.
Achte auf dein Bauchgefühl beim essen, nach dem essen und auch in den Stunden danach.
Achte auch darauf, wie lange Du nach dem Frühstück satt bist.

Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes Zeichen, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel für dich «richtig» ist. Blähungen, Aufstossen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass das Nahrungsmittel dir nicht gut tut. Spüre wie es dir geht nach den Mahlzeiten und in der kommenden Woche speziell während und nach dem Frühstück.

Viel Spass!