

*Hier erfahren Sie Wissenswertes
rund um die vegetarische Ernährung.*

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zum Thema: „Gesund und vegetarisch frühstücken“

Morgens soll man essen wie ein Kaiser, so heißt es zumindest landläufig. Doch was genau gehört zu einem gesunden Frühstück? Dr. Markus Keller erklärt, was unser Körper braucht, um fit in den Tag zu starten.

1 Welche Bedeutung hat das Frühstück in der Ernährung?

Das Frühstück liefert dem Körper Energie und Nährstoffe und bereitet uns auf die Anforderungen des Tages vor. Ein vollwertiges Frühstück füllt die Energiespeicher auf, die während der Nacht verbraucht wurden, und fördert so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Wer morgens früh noch nichts essen mag, kann den Tag mit einem Glas Obstsaft, möglichst frisch gepresst, oder z. B. mit einer Dinkel-Mandel-Milch beginnen und legt dann im Laufe des Vormittags das richtige Frühstück ein.

2 Welche Auswirkungen hat es, wenn man auf das Frühstück verzichtet?

Wir sind weniger leistungsfähig und können uns schlechter konzentrieren, weil sich der Körper im Hungerzustand befindet. Ohne Frühstück muss die Leber in aufwändigen Stoffwechselschritten das Kohlenhydrat Glukose (Traubenzucker) herstellen, auf das insbesondere unser Gehirn zum Funktionieren angewiesen ist. Studien zeigen, dass Menschen, die frühstücken, nicht nur eine bessere Gedächtnisleistung und Konzentration aufweisen, sondern auch seltener zu Übergewicht neigen.

3 Wie sollte ein vollwertiges vegetarisches Frühstück aussehen?

Brot und Toast aus vollem Korn, ungesüßtes Müsli, frisch hergestellte Getreideflocken oder ein Getreidebrei auf Vollkornbasis liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Milch und Joghurt, in der veganen Variante auf pflanzlicher Basis, ergänzen Müsli und Flocken. Frisches Obst und Nüsse liefern weitere Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Als Brotaufstrich bieten sich ungehärtete Margarine oder Butter, Nuss- oder Sesammus sowie Marmelade an. Wer gerne deftig frühstückt, greift zu einem pflanzlichen Brotaufstrich, der zusätzlich z. B. mit Avocado, Gurken- oder Tomatenscheiben belegt werden kann.

4 Welche Getränke sind zum Frühstück zu empfehlen?

Um morgens körperlich und geistig fit zu werden, müssen wir ausreichend mit Wasser versorgt sein. Daher sind insbesondere Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees empfehlenswert. Aber auch Kaffee, grüner oder schwarzer Tee liefern Flüssigkeit und wirken zudem anregend. Ein Glas Obst- oder Gemüsesaft versorgt den Körper zusätzlich mit wichtigen Nährstoffen.



Viele Menschen fühlen sich mit einem warmen Frühstück, zum Beispiel einem Haferbrei, morgens wohler: So muss der Körper nicht zusätzliche Energie aufwenden, um die Nahrung zu erwärmen.

5 Warmes Frühstück hat in vielen Ländern Tradition. Und hierzulande erlebt der warme Getreidebrei zum Frühstück einen Boom. Ist ein warmes Frühstück besser?

Die traditionelle chinesische Ernährungslehre empfiehlt für das Frühstück eine warme Mahlzeit, ebenso wie die ayurvedische Ernährung für bestimmte Konstitutionstypen. Nach Vorstellung dieser Medizinsysteme wird so der Körper entlastet, da er keine Energie für die Erwärmung der Nahrung aufbringen muss. Viele Menschen fühlen sich mit einem warmen Getreidebrei (oder auch einem warmen Toast) wohler, um in den Tag zu starten – besonders im Winter. Ob man warm oder kalt frühstückt, ist daher eher eine Frage des individuellen Wohlbefindens.



Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler, Leiter
des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen
und Autor des Buches „Vegetarische
Ernährung“ (UTB-Verlag),
www.ifane.org