

## ERNÄHRUNG

### Das Frühstück

Das Frühstück ist für den Organismus die wichtigste Energiequelle. Am Morgen, beim Aufwachen, wurde dem Körper seit 8, 9 oder mehr Stunden keine Energie mehr zugefügt. In der Nacht war der Stoffwechsel aber sehr aktiv, Schadstoffe wurden abtransportiert, Zellen repariert und neue aufgebaut, Viren bekämpft usw. Für diese Arbeiten benötigte der Körper Energie, die er während der Nacht hauptsächlich über die Fettverbrennung bezog. Kohlenhydrate werden für die Fettverbrennung aber immer auch benötigt und so sind die Glykogenvorräte in Leber und Muskeln am Morgen auf einem Tiefstand und müssen wieder aufgefüllt werden. Wenn jetzt keine Energie zugeführt wird, sieht der Körper dies als Hungersnot und senkt den Grundumsatz ab. Mit dem Frühstück sollte ein Viertel bis ein Drittel der benötigten Tageskalorien zu sich genommen werden.

### Was essen zum Frühstück

Am Morgen sind vor allem Kohlenhydrate („Brennstoff“) für unseren Organismus wichtig. So kommt auch das Gehirn in Schwung, denn dieses bezieht seine Energie hauptsächlich über Kohlenhydrate (ca. 120 Gramm pro Tag). Ideal ist Vollkornbrot oder ein Müesli. Auch frisches Obst als Kohlenhydrat- und Vitamin-spender darf nicht fehlen. Nüsse liefern wichtige Vitalstoffe und ungesättigte Fettsäuren, die den Fettstoffwechsel ankurbeln. Wie bei jeder Mahlzeit darf auch beim Frühstück das Eiweiss nicht fehlen. Als Baustoff werden damit neue Zellen aufgebaut und repariert. Käse, Eier, Quark, Milch oder Joghurt liefern die dazu benötigten Aminosäuren.

Ideal ist zum Frühstück ein Frischkornmüesli. Dazu wird am Vorabend Getreide gemahlen und über die Nacht in Wasser eingelegt. Das ganze Korn liefert dem Körper hochungesättigte Fettsäuren, hochwertiges Eiweiss und lebenswichtige Vitalstoffe.

### Frühstück bei Diät

In der Nacht bezieht der Körper seine Energie vorwiegend aus der Fettverbrennung. Damit dieser Prozess am Morgen nicht gestoppt wird, können zum Frühstück über eine begrenzte Zeitdauer die Kohlenhydrate weggelassen werden. Das Frühstück besteht dann zum Beispiel aus Käse, Naturejoghurt, angezündete Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Fleisch, Fisch, Oliven, Nüssen oder Avocado. Wichtig ist, dass ein Viertel bis ein Drittel der benötigten Tageskalorien damit aufgenommen wird.

### Empfehlung

Das Morgenessen sollte wenn immer möglich eingenommen werden, da der Körper über die Nacht „Reparaturarbeiten“ ausgeführt hat. Wer nichts essen mag sollte mindestens ein Glas Milch und eine Frucht zu sich nehmen. Optimal wäre ein Frischkornmüesli, angereichert mit Früchten, Nüssen, Joghurt und Quark.