

GESUNDE TIPPS

Ein vollwertiges Frühstück gibt Kraft und ist der optimale Start in den Arbeitstag!
Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wer ohne Frühstück das Haus verlässt, tut sich keinen Gefallen!

WARUM FRÜHSTÜCKEN?

- Frühstück fördert die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft
- Konzentration sowie Koordination werden durch das Frühstück positiv beeinflusst
- Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes
- Frühstück gibt Kraft und Energie für den gesamten Tag
- Frühstück beeinflusst unbewusst die Ernährungsgewohnheiten des gesamten Tages

FRÜHSTÜCK IST NICHT GLEICH FRÜHSTÜCK

Über Nacht wird die komplette Energie der Lebensmittel vom Vortag sowie viel Flüssigkeit und sämtliche Nährstoffe verbraucht. Daher gilt es beim Frühstück dies wieder aufzufüllen. Was man frühstückt, beeinflusst zu welchen Lebensmitteln man tagsüber greift: Einfache Kohlenhydrate (Zuckerhaltige Frühstücksflocken, Cerialien, Weißbrot, Toast, Marmeladesemmel, Topfengolatsche, Kipferl etc.) verursachen einen hohen Anstieg des Blutzuckers. Die automatische Schutzreaktion des Körpers ist den Zucker durch Ausschüttung von Insulin aus dem Blut zu nehmen und den Überschuss in Fett umzuwandeln. Ergebnis: der Blutzucker fällt weit unter den Normalwert, man ist müde, erschöpft, kann sich nicht konzentrieren und hat Heißhunger.

GEFAHR HEISSHUNGER

Da Heißhunger meist nicht dazu führt, gute und gesunde Lebensmittel zu essen, greift man wieder zu einfachen Kohlenhydraten. Der Blutzuckerspiegel steigt erneut extrem an und dieser Kreislauf wiederholt sich mehrmals im Laufe eines Tages. Das ist eine der Hauptursachen für die Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht. Verzichtet man, wie mehr als 60% der Bevölkerung, komplett auf das Frühstück, sinkt der Blutzuckerspiegel gleich einmal stark ab und schon ist man im oben genannten Kreislauf.

DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK

Das optimale Frühstück sollte so viele gesunde, vollwertige Lebensmittel wie möglich enthalten und 1 Liter Wasser sowie 30g hochwertiges Eiweiß liefern. Ein großes (am besten lauwarmes) Glas Wasser auf nüchternen Magen, bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung und führt dem Körper einen Teil der verbrauchten Flüssigkeit wieder zu.

WAS SIND GESUNDE UND VOLLWERTIGE LEBENSMITTEL?

Gesunden und vollwertige Lebensmittel nimmt man am besten in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu sich. Der Eiweißbedarf lässt sich gut mit pflanzlichem Eiweiß aus Nüssen oder Vollkornprodukten decken. Gute Eiweißlieferanten sind auch Eier, magerer Käse, magerer Schinken und Milchprodukte (ungezuckert). Das Eiweiß macht lange satt, gibt Energie und greift nicht in die Blutzuckerkurve ein.

PASSENDE LEBENSMITTEL

- Vollkorngebäck mit magerem Schinken oder Käse
- 1-2 Eier - gekocht, weich, als Eierspeis oder Omelette - schmecken soll's
- Naturjoghurt mit Trockenfrüchten und Müsli
- Magertopfen mit frischen Früchten
- Nüsse - können einfach so oder auch im Joghurt bzw. Topfen gegessen werden
- Mozzarella oder Hüttenkäse
- Obst und Gemüse am besten roh
- Obst und Gemüse zu Säften gepresst oder passiert
- Wasser, ungezuckerte Fruchtees oder Kräutertees

Frühstücken leicht gemacht

Anlaufschwierigkeiten? Viele Menschen haben sich das Frühstücken abgewöhnt und bringen nach dem Aufstehen einfach nichts runter. In dem Fall am besten mit einer Kleinigkeit anfangen und den Rest, ein "zweites Frühstück", in der Vormittagspause einnehmen. Das erste Glas Wasser nach dem Aufstehen trinken - das macht munter und regt Stoffwechsel und Verdauung an.

Der "Gesunde Tipp" stammt von Stephan Poschik, Diplomierter Personal Fitnesstrainer und Ernährungsberater.

feel the energy by Stephan Poschik e.U.

Stephan Poschik

Diplomierter Personal Fitnesstrainer &
Ernährungsberater

Tel.Nr.: +43 (0) 676 / 8783 8990
Email: office@ernaehrungimспорт.com
www.ernaehrungimспорт.com

