

„Break fast“ - mit dem Frühstück das Fasten brechen

In der Nachtschlafphase stellt sich unser Körper auf Nahrungsentzug ein. Vorrangig finden jetzt Regenerations- und Reparaturprozesse statt.

Um während dieser Phase den Körper, wie z. B. das Gehirn, Herz und Lunge, stets mit ausreichend Energie zu versorgen, verfügen wir über körpereigene Energiespeicher. Diese befinden sich in Leber und Muskeln und stehen kurzfristig bereit.

Spätestens vier Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme werden diese Reserven bereits beansprucht. Nach etwa weiteren zwei Stunden setzt die Gluconeogenese (Zuckerneubildung) ein. Hierbei werden in der Leber körpereigene Eiweiße in Glukose umgebaut und dem Körper zur Energieversorgung zur Verfügung gestellt.

Morgens müssen diese Speicher entsprechend wieder aufgefüllt, die Gluconeogenese unterbrochen und der Stoffwechsel aktiviert werden. Hierfür ist ein ausgewogenes Frühstück unerlässlich! Um möglichst lange satt und versorgt zu bleiben, kommt es auf die richtige Auswahl der Lebensmittel an. Das Frühstück erlaubt als einzige Mahlzeit kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Knäckebrot, Cerealien und Obst. Am Morgen kann der Körper mit einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit am besten umgehen.

Für ein gesundes, vollwertiges Frühstück sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. So kann zwischen Eiern als Omelette, Rühr- oder Spiegelei, Knäckebrot mit Fruchtaufstrich oder herzhafter Geflügelcreme, Smoothies, Shakes, Müsli, Obstsalat, Quarkspeisen oder Porridge gewählt werden.

Frühstücksmuffel sollten zumindest versuchen einige Nüsse und etwas Obst zu verzehren.

Die Ausrede, dass morgens die Zeit zur Zubereitung fehlt, zählt nicht!



Overnight oats – zu deutsch „Nacht Haferflocken“ werden bereits am Vorabend vorbereitet. Sie sind gerade ein absoluter Frühstückstrend. Hierfür werden Flocken mit Milch- oder Milch(ersatz)produkten vermischt sowie mit frischem Obst und nach Belieben mit Nüssen, Kernen, Samen, Superfoods kombiniert. In einem Glas mit Schraubverschluss quillt die Mischung über Nacht. Am nächsten Tag wird das leckere Frühstück zum Arbeitsplatz mitgenommen und bietet einen kraftvollen Start in den Tag!

Ein leckeres Rezept finden Sie hier.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia