Bedeutung des Frühstücks

Kellogg's® Informationsblatt

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler“ – dieses Sprichwort war zumindest in Deutschland für Generationen eine Richtschnur. Auch die Ernährungswissenschaft vertritt die Meinung: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Dennoch ist die Zahl derer, die auf das morgendliche Frühstück verzichten, nicht zu unterschätzen. Studien besagen, dass eines von drei Kindern im Schulalter[1] und jeder fünfte Erwachsene das Frühstück ausfallen lassen.[2]

Es gibt viele Argumente, die für ein morgendliches Frühstück sprechen: zum einen liefert es wichtige Nährstoffe, zum anderen wirkt es sich positiv auf unsere Konzentrationsfähigkeit aus, es verbessert die Leistungsfähigkeit im Alltag und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Das Frühstück regelmäßig ausfallen zu lassen, hat sowohl auf das körperliche als auch das mentale Wohlbefinden negative Auswirkungen.

Faszinierende Frühstücksfakten

- Der Begriff „Frühstück“ kann bis Mitte des 15. Jahrhunderts zurückverfolgt werden. Im Deutschen bedeutet Frühstück im Wortstamm „das erste Stück Brot.“
- Das englische Wort „breakfast“ beschreibt mehr – auch als Hinweis auf die Bedeutung – das „nächtliche Fasten brechen“ (to break the fast).
- Zwischen der letzten Abend- und der ersten Morgenmahlzeit liegen oft mehr als 10 Stunden.
- Müsli oder Frühstückscerealien werden in Deutschland von etwa der Hälfte aller Kinder und einem Drittel der Erwachsenen regelmäßig verzehrt und stellen so eine wichtige Option für das Frühstück dar.[3]

Frühstück - Eine soziale Mahlzeit

In unserem hektischen Alltag ist das Frühstück für einige Familien die einzige Möglichkeit, zusammen eine Mahlzeit einzunehmen. Gemeinsame Mahlzeiten haben nachgewiesenermaßen einen wichtigen Einfluss auf die Kommunikation innerhalb der Familie. Der Verzicht auf das tägliche Frühstück in der Familie kann sich negativ auf die Kommunikationsfähigkeit der Kinder sowie auf deren Selbstvertrauen auswirken.[4] Jeden Morgen einige Minuten als Familie zu frühstücken oder auch die Teilnahme an einem Frühstücksclub der Schule[5], bringen Vorteile mit sich, die weit über die einfache physische Stärkung jedes einzelnen Familienmitglieds für den Tag hinausgehen.

Stärkung von Körper und Geist

Das Frühstück kurbelt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit von Erwachsenen und Kindern an. Lehrer beobachten häufig, dass hungrige Kinder nicht in der Lage sind, effizient zu lernen.[6] Das belegt eine aktuelle Befragung von 500 Lehrern im Auftrag von Kellogg. Rund zwei Drittel geben an, dass sich hungrige Kinder nicht konzentrieren können und knapp die Hälfte registriert bei ihnen eine geringere Beteiligung am Unterricht. Zudem fallen diese Kinder oft entweder als Störenfriede auf oder sind lethargisch und müde. Etwa ein Drittel der Lehrer bestätigt, dass diese Schüler Lernprobleme haben und bei Tests häufiger schlecht abschneiden.[6]

Erwachsenen konnte anhand von Tests nachgewiesen werden, dass sich ein Frühstück positiv auf die kognitiven Fähigkeiten auswirkt. In einer Reihe von Untersuchungen zur Überprüfung der Erinnerung und Abrufungsfähigkeit haben diejenigen Teilnehmer eine deutlich bessere Leistung gezeigt, die vorher gefrühstückt hatten, im Vergleich zu den Teilnehmern ohne Frühstück. Auch die Erinnerungsgeschwindigkeit hat sich verbessert.[7,8]

Die Empfehlung eines gesunden Frühstücks an jedem Tag der Woche sollte ein wichtiger Bestandteil jeder Ernährungsberatung sein.

Gesundheitliche Effekte des Cerealienfrühstücks

Umfangreiche, weltweit durchgeführte Forschungsarbeiten haben bestätigt, dass Menschen, die regelmäßig Cerealien frühstücken, (sowohl Erwachsene als auch Kinder), gesünder sind als deren nicht frühstückende Pendants. [9, 10, 11, 12, 13, 14,15]

KONSUMENTEN VON FRÜHSTÜCKSCEREALIEN TENDIEREN ZU:

- Höherer Aufnahme von Kohlenhydraten und niedrigerer Aufnahme von Fett
- Niedrigeren Blutcholesterin-Werten
- Höherer Aufnahme von Ballaststoffen
- Niedrigeren Körpermasseindizes & niedrigeren Risiko von Fettleibigkeit

Kürzlich durchgeführte Studien deuten darauf hin, dass regelmäßig frühstückende Personen ein niedrigeres Risiko haben, Herzkrankheiten und Diabetes zu entwickeln. Es wurde herausgefunden, dass Männer, die das Frühstück normalerweise ausfallen lassen, eine um 27% höhere Wahrscheinlichkeit haben, eine koronare Herzerkrankung zu erleiden. Zudem erhöht sich die Wahrscheinlichkeit um 15% für eine bedeutende Gewichtszunahme und um 21% an Typ-2-Diabetes zu erkranken.[13]

Dies ist möglicherweise das Resultat eines veränderten Stoffwechsels wie beispielsweise erhöhter Lipidwerte und einer beeinträchtigten Insulinsensitivität. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich auch bei Frauen[14] und jungen Erwachsenen.[16]

Getreide + Milch(produkte)+ Obst = ein ausgewogenes Frühstück

Die Bedeutung des Frühstücks aus Cerealien basiert auf dem Verzehr mit seinen komplementären Produkten Milch und Obst und der Verdrängung ungünstiger Frühstücksvarianten.[17,18] Dadurch erhöht sich die Frühstücksqualität - sowohl hinsichtlich der Lebensmittelvielfalt als auch im Nährstoffgehalt und der Nährstoffrelation.[17] Zwar sollten wir das Sprichwort „Frühstücken wie ein Kaiser" nicht ganz so ernst nehmen, jedoch empfehlen Experten im Allgemeinen, dass das Frühstück etwa ein Fünftel der Tagesmengen von Energie, Proteinen, Ballaststoffen, Fetten, Zucker, Salz, Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sollte.[19]

Tabelle 1 zeigt, dass mit Milch eingenommene Frühstückscerealien in der Lage sind, die Aufnahme von Fett, Salz und Zucker niedrig zu halten, während ausreichende Mengen an Ballaststoffen zugeführt werden.

TABELLE 1: Übersicht der Produktnährwerte pro Portion im Vergleich zum empfohlenen Tagesbedarf.

Nährstoff	Empfohlener Tagesbedarf	20% beim Frühstück	30 g Special K Flakes (mit 125 ml fettarmer Milch)	45 g Müsli Classic (mit 125 ml fettarmer Milch)	45 g Special K Knuspermüsli (mit 125 ml fettarmer Milch)
Energie *	2000 kcal / 8.400 kJ	400 kcal	171 kcal	225 kcal	232 kcal
Fett insgesamt *	70 g	14 g	2,6 g	4,7 g	5,5 g
Gesättigte Fettsäuren *	20 g	4 g	1,4 g	1,8 g	1,8 g
Zucker *	90 g	18 g	10,4 g	14,9 g	13,6 g
Ballaststoffe *	25 g	5 g	1,4 g	3,5 g	4,5 g
Salz **	6 g	1,2 g	0,44 g	0,13 g	0,47 g

*Basierend auf dem empfohlenen Tagesbedarf (ETB) eines durchschnittlichen Erwachsenen.
**Europäische Nährstoffaufnahme-Referenzwerte.

Kellogg's Nutrition™ & Scientific Affairs

REFERENZEN:

1. DAK, Department of Psychology and ZAGG of the University of Lüneburg. 2010. Studie Study on student health (Survey on Student Health and Nutrition, 2010). **2.** The Kellogg's Breakfast Study (2013) **3.** Kellogg data (2014) **4.** Clarke C (2013)Talk at Mealtimes. National Literacy Trust. Heruntergeladen von http://www.literacytrust.org.uk/assets/0001/7937/Mealtimes_2013.pdf. **5.** Ott B. (2011): Evaluation von Frühstück-Clubs und den verschiedenen Früh-stücksangebots-Modellen – Erfassung der Energie- und Nährstoffversorgung der SchülerInnen. (noch unveröffentlicht) **6.** The Kellogg Company (2014). A Lost Education: Hunger in European Classrooms. Europäische Forschungsarbeit, durchgeführt von Opinion Matters. Gesamtgröße der Stichprobe betrug 500. Feldarbeit wurde im Juli 2014 durchgeführt. **7.** Benton D & parker PY (1998) Breakfast, blood glucose and cognition. Am J Clin Nutr 67: 772S-778S. **8.** Smith A et al (1994) Effects of breakfast and caffeine on cognitive performance, mood and cardiovascular functioning. Appetite 22:39-55. **9.** Affenito SG et al (2013) Ready-to-eat cereal consumption and the School Breakfast Program: relationship to nutrient intake and weight. J Sch Health 83: 28-35. **10.** Galvin MA et al (2003) Impact of ready-to-eat breakfast cereal consumption on adequacy of micronutrient intakes and compliance with dietary recommendations in Irish Adults. Public Health Nutrition 6: 351-363. **11.** Deshmukh-Tasker Pr et al (2010) The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. J Am Diet Assoc 110: 869-878 **12.** Kleemola P et al (1999) The effect of breakfast cereal on diet and serum cholesterol: a randomised trial in North Karelia, Finland. Eur J Clin Nutr 53: 716-721. **13.** Cahill LE et al (2013) Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. Circulation 128: 337-343. **14.** Mekary RA et al (2013) Eating patterns and type 2 diabetes risk in older women: breakfast consumption and eating frequency. Am J Clin Nutr 98: 436-443. **15.** Williams PG (2014) The Benefits of Breakfast Cereal Consumption: A Systematic Review of the Evidence Base. Adv Nutr 5: 636S-673S. Accessed on line at: http://advances.nutrition.org/content/5/5/636S.full.pdf+html **16.** Odegaard AO et al (2013) Breakfast frequency and development of metabolic risk. Diabetes Care 36: 3100-3006. **17.** Nicklas TA, O`Neil CE, Berenson GS (1998) Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: a review of data from the Bogalusa Heart Study. American Journal of Clinical Nutrition. 67: 4; 757S-763S **18.** Holmes BA et al (2012) The contribution of breakfast cereals to the nutritional intake of the materially deprived UK population. Eur J Clin Nutr 66: 10-17. **19.** Department of Health (2011) Healthier More Sustainable Catering. Zugriff über https://www.gov.uk/government/ publications/healthier-and-more-sustainable-catering-toolkit-and-supporting-nutrition-principles.

© Kellogg Company 2015