

Der Ernährungsberater



Siegfried Wintgen,
*Ernährungsberater,
Küchenmeister VKD,
Mitglied im Teampool
der Nationalmann-
schaft der Köche
Deutschland.*

Frühstück oder Frühstückchen

Obgleich die meisten Menschen auf eine entsprechende Frage nach der Bedeutung des Frühstücks sicher sehr ähnliche Vorstellungen präsentieren würden unterscheiden sich die Gewohnheiten doch eklatant. Aus ernährungsphysiologischer Sicht erachtet man im allgemeinen eine Aufteilung der Nahrungszufuhr auf fünf Mahlzeiten am Tag als sinnvoll, wobei die Hauptmahlzeiten mit morgens 25%, mittags 30% und abends 25% den größten Teil der Energiezufuhr abdecken sollten. Eine weitere Empfehlung sieht eine bedürfnisangepasste Verteilung der Hauptnährstoffe vor, wobei den energispendenden Kohlenhydraten mit 55-60% der Löwenanteil zufällt, gefolgt von den Fetten mit 30% sowie den Proteinen mit 12-15%. Ausschlaggebend bei der Auswahl der Kohlenhydrate ist deren Zusammensetzung. Komplexen Verbindungen mit einem hohen Anteil an Polysacchariden sollte hier der Vorzug gegeben werden, da ihr Abbau im Stoffwechsel langsam erfolgt und so-

mit eine gleichmäßige Energiezufuhr gewährleistet ist. Die körpereigenen Systeme wie die Hormonsteuerungen der Bauchspeicheldrüse werden nicht überstrapaziert und die Leistungsfähigkeit bleibt konstant. Aus diesen Überlegungen ergibt sich dann die mögliche Lebensmittelauswahl. Potente Lieferanten wären hier Getreide und Gemüse sowie Obst insofern die Produkte keine unnötigen Verarbeitungsschritte erfahren haben. Ein weiterer Aspekt kommt der Art Weise der Nahrungsaufnahme zu und hier spielen die Faktoren Zeit und Stress eine oft völlig unterschätzte Rolle. Insbesondere ein gutes und ausreichendes Kauen der Nahrung wäre eigentlich enorm wichtig um die Verdauung und die Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.

Übermäßige Hast lässt den Regulationsmechanismen des Körpers zu wenig Zeit und Raum so dass sich Folgeerscheinungen wie Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre, Übersäuerung usw. einstellen können. Doch wie sieht unser Alltag aus? Die für uns so wichtigen Rituale eines Tages erschöpfen sich gerade in der Früh auf ein eiliges Frühstückchen, dem dann im Laufe des Vormittages Ersatzhandlungen folgen, die naturgemäß eher zweckmäßig als gesundheitsförderlich ausgerichtet sind. Im Grunde starten wir somit eine Kettenreaktion deren Stadien nicht selten gekennzeichnet sind von einer hohen Aufnahme von Genussmitteln sowie Lebensmitteln mit einem unnötig dominanten Anteil an Ein- und Zweifachzuckern, tierischen Fetten und Weißmehlen. Unmittelbare Auswirkungen sind Unkonzentriertheit, Leistungseinbrüche, Kopfschmerzen usw., langfristige Erscheinungen finden wir in Form vieler Zivilisationskrankheiten und Mangelerscheinungen. Ernährung ist und bleibt etwas sehr persönliches und individuelles. Trotzdem schadet es nicht, seine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten einmal zu überprüfen und zu sehen, ob die Verteilung der Prioritäten wirklich der Gesundheit, dem Wohlbefindens und der Lebensfreude zuträglich sind oder ob wir uns nicht zu sehr von anderen Motiven leiten lassen.

Dazu erlaube ich mir die Überlegung eines bekannten Forschers anzubringen: In der ersten Hälfte unseres Lebens verdienen wir auf Kosten unserer Gesundheit das Geld, welches wir in der zweiten Hälfte des Daseins für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit benötigen.