

## Gesundes Frühstück

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig – auch im Berufsleben. Was genau macht ein „gesundes Frühstück“ aus? Marmeladenbrötchen oder Käsestulle? Cornflakes oder Chia-Pudding? Und sollten Menschen im Schichtdienst anders Frühstücke als Angestellte im Büro?

Schafft der DGE: Ein gesunder Erwachsener sollte Zeitpunkt und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme nach individuellem Bedürfnis ausrichten und darauf achten, Mahlzeiten bewusst zu planen, vollwertig und ausgewogen zu essen und wenig zwichendurch zu snacken.

### 2. „Morgens wie ein König...“?

Als erste Mahlzeit des Tages gehört das Frühstück dazu. Gesund, regelmäßig und vitalstoffreich zu essen, hilft bei schätzigsten, fit und leistungsfähig zu bleiben. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen für eine bewusste und gesunde Ernährung ein ebenso bewusstes Frühstück die Speicher wieder aufzufüllen, um so eine optimale Konzentration und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu gewährleisten. Tierische oder pflanzliche Eiweiße (wie zum Beispiel in Nüssen) sind hier genauso erlaubt wie Kohlenhydrate (beispielsweise aus Haferflocken).

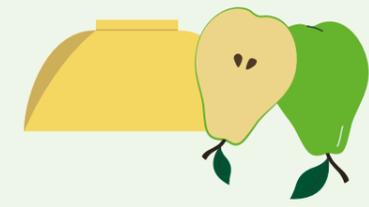
### 1. „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag“

Für viele Menschen gehört das Frühstück zum Start in den Tag. Schließlich versorgt die erste Mahlzeit des Tages den Körper mit Energie und Nährstoffen und begünstigt, am Tag leistungstark zu bleiben. Dennoch mag nicht jeder direkt nach dem Aufstehen essen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gibt es keine pauschale Empfehlung, wann und wie viele Mahlzeiten am Tag gegessen werden sollten. Vielmehr lautet die Bot-

### 3. Es ist ungesund, nicht zu frühstücken.

Gesunde Menschen, die morgens keinen Appetit haben, können das Frühstücksausfallen lassen. Wer dagegen gerne frühstückt, sollte das auch weiterhin tun. Zur Gewichtsregulation und Kontrolle der Kalorienaufnahme kann es sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken, viele Stunden lang nichts zu essen und eine Mahlzeit ausfallen zu lassen. Das kann, muss aber nicht das Frühstück sein.

### Weitere Infos finden Sie auf [aok.de/pk/magazin/ernaehrung/](http://aok.de/pk/magazin/ernaehrung/)



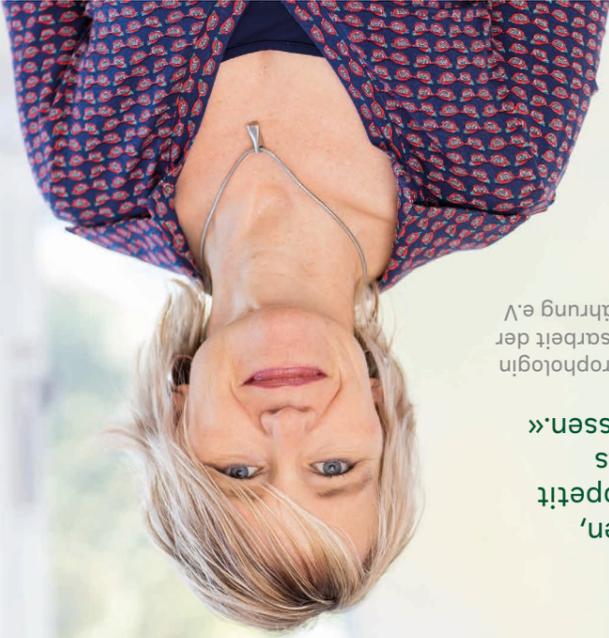
- 1 Birne
- 100 ml Apfelsaft
- 35 g Haferflocken
- 300 ml Milch
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Zimt
- 1 TL geröstete Haselnussblättchen
- 2 TL Leinsamen
- Zitronenmelissblatt zum Garnieren

## Rezept: Birnen-Porridge (für 1 Person)

Birne waschen, vierteln, schälen, Kerntrennen, Apfelsaft in einem Topf erhitzen und die Birnenspalten darin ca. 3 Minuten dünsten, herausnehmen. Restliche Zutaten zum Apfelsaft geben, aufkochen lassen, vom Herd ziehen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Porridge in ein Schälchen geben, die Birnen darauf verteilen und mit den Haselnüssen und Melissblättchen garniert servieren.

Anja Gahl ist diplomierte Öcötophologin und Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

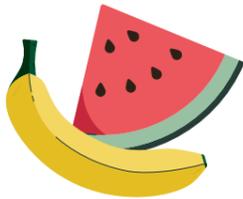
«Gesunde Menschen, die morgens keinen Appetit haben, können das Frühstück ausfallen lassen.»



## So unterstützt die AOK

Im stressigen Arbeitsalltag ist es oft schwierig, gesunde Ernährungsvorsätze in die Praxis umzusetzen. Die AOK hilft Arbeitgebern, die Ernährung im Unternehmen zu verbessern.

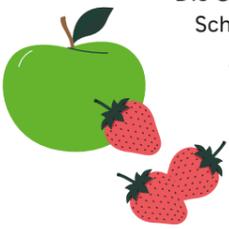
[aok.de/fk/fruehstueck/](http://aok.de/fk/fruehstueck/)



Ihre AOK bietet handfeste Unterstützung, um Betriebliche Gesundheitsförderung im eigenen Betrieb umzusetzen.

Die Gesundheitskasse begleitet Unternehmen Schritt für Schritt bei diesem Prozess.

[aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/betriebliche-gesundheitsfoerderung/bgf-und-bgm-in-der-praxis-umsetzen](http://aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/betriebliche-gesundheitsfoerderung/bgf-und-bgm-in-der-praxis-umsetzen)



## Maßgeschneidert für Ihren Betrieb

Die AOK PLUS ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter geht. Sie wünschen eine persönliche Beratung? Dann melden Sie sich bei den Experten für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK PLUS.

[aok.de/fk/plus/ansprechpartner](http://aok.de/fk/plus/ansprechpartner)

Fotos: Adobe Stock, nenetus (Vorderseite und (r.); AOK Gemeinschaft (oben)



**AOK PLUS**

Poster auf der Rückseite

## Gesundes Frühstück

Download des Posters unter [aok.de/fk/plus/medien-und-seminare/medien/poster](http://aok.de/fk/plus/medien-und-seminare/medien/poster)

## Fünf Bausteine für ein gesundes Frühstück

Mit diesen Bausteinen können Sie sich ein gesundes Frühstück zusammenstellen:

### Weitere Tipps

zum Thema finden Sie unter:  
[aok.de/fk/fruehstueck/](https://aok.de/fk/fruehstueck/)



### 1. Getränke

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich für die Funktion des menschlichen Körpers. Nach dem Aufstehen empfehlen sich Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees, doch auch der heißgeliebte Kaffee am Morgen darf in Maßen sein.

### 2. Getreide

Getreideprodukte eignen sich besonders gut, um morgens die nötige Energie zu liefern – eine Scheibe Vollkornbrot oder Getreideflocken im möglichst ungezuckerten Müsli sind die Basis eines gesunden Frühstücks. Ob erwärmt oder nicht, ist in diesem Fall aus ernährungswissenschaftlicher Sicht unerheblich.



### 3. Obst oder Rohkost

Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe – in einem Müsli oder den Haferflocken eignen sich zum Beispiel Äpfel, Kiwis oder Bananen auch hervorragend als Süßungsmittel (auch als Porridge zubereitet sehr lecker). Rohkost wie Gurken oder Tomaten unterstützen zusätzlich den Wasserhaushalt.



### 5. Zeit

Die Wissenschaft gibt keine genaue Uhrzeit für die Einnahme des Frühstücks vor. Vor allem empfiehlt es sich, genug Zeit für die erste Mahlzeit am Tag einzuplanen. Gerade in Haushalten mit Kindern, aber auch im ansprechend gestalteten Pausenraum mit den Kollegen kann die Frühstückszeit erholsam sein und ganz nebenbei das Miteinander positiv beeinflussen. Für Familien sind gemeinsame Mahlzeiten besonders wichtig.



### 4. Milch oder Milchprodukte



Um auch mit anderen Nährstoffen wie Eiweiß, Calcium und Eisen gut versorgt zu sein, gehören Milch und Milchprodukte wie Käse oder Quark auf den Tisch. Aber Vorsicht: Bei manchen Quarks und Joghurts ist es ratsam, den enthaltenen Zucker im Blick zu behalten. Wer lieber zu Pflanzendrinks und pflanzlichen Joghurtalternativen greift, findet in Sojaprodukten eine gute Möglichkeit für eine ausreichende Protein- und zusätzliche Ballaststoffzufuhr.