

# 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 besonders am Morgen wichtig, um die Wasserreserven des Körpers wieder aufzufüllen. Starten Sie zunächst mit einem Glas Wasser in den Tag. Danach können Sie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Kaffee genießen.

### 2. Getreide

Getreideprodukte eignen sich besonders gut, um morgens die nötige Energie zu liefern – eine Scheibe Vollkornbrot oder Getreideflocken im möglichst ungesüßten Müsli sind die Basis eines gesunden Frühstücks. Ob erwärmt oder nicht, ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht unerheblich. Gehackte Nüsse können das Müsli um wichtige Omega-3-Fettsäuren ergänzen.



### 3. Obst oder Rohkost

Obst und Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit, so auch zum Frühstück. Sie liefern wichtige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Wählen Sie Obst und Gemüse der Saison und aus der Region. Obst eignet sich auch hervorragend als Süßungsmittel im Müsli. Ihr Frühstücksbrot können Sie herzhaft z.B. mit Tomatenscheiben und frischem Schnittlauch belegen.



### 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 und Calcium gut versorgt zu sein, gehören Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark auf den Tisch. Wählen Sie naturbelassene Produkte ohne zugesetzten Zucker. Wer lieber zu pflanzlichen Alternativen greift, findet in Produkten aus Soja-, aber auch aus Hafer-, Reis- oder Mandelmilch eine gute Möglichkeit für eine ausreichende Proteinzufuhr.