

# Fünf Bausteine für ein gesundes Frühstück

Mit diesen Bausteinen können Sie sich ein gesundes Frühstück zusammenstellen:

## Weitere Tipps

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



### 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 Kolleginnen und 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.