



Ein ausgewogenes Frühstück stärkt den Energiehaushalt des Körpers und sorgt bei Groß und Klein für einen gelungenen Start in den Tag.
mso/Foto: Deutsche Annington

Jeder Zehnte frühstückt erst bei der Arbeit

Tipps fürs gesunde Frühstück

Der Start in einen neuen Tag beginnt für die meisten mit dem Frühstück. Die Mehrheit der Deutschen frühstückt am liebsten in Ruhe Zuhause in der Küche oder im Esszimmer (70 Prozent der Befragten). Dennoch nimmt jeder Zehnte erst bei der Arbeit die erste Mahlzeit des Tages ein. Dies hat eine repräsentative Umfrage von TNS Emnid unter 1.000 Mietern in Deutschland im Auftrag der Deutschen Annington - Deutschlands größtem Wohnungsunternehmen - ergeben. Während 6 Prozent aller Befragten unter 40 Jahren vollständig aufs Frühstück verzichten, wird das Frühstück mit dem zunehmenden Alter jedoch immer beliebter.

Ein regelmäßiges und ausgewogenes Frühstück stärkt den Energiehaushalt des Körpers. So sollte man morgens vor allem zu Vollkornprodukten greifen, die lange sättigen. Gepaart mit Joghurt

oder Milch und dazu frischem Obst erhält man wichtige Nährstoffe für den Start in den Tag. Damit das Sättigungsgefühl auch einsetzt, sollte man sich morgens für das Frühstück in etwa 15 bis 20 Minuten Zeit nehmen. Das hat außerdem den Vorteil, dass man entspannt in den Morgen startet und vielleicht noch etwas Zeit mit Familie und Partner verbringt, bevor der Alltagsstress beginnt. Immerhin - laut der Umfrage - bleibt das Fernsehen beim Frühstück bei den meisten Deutschen ausgeschaltet.

Ausführliche Tipps für eine gesunde Auswahl beim Essen und Trinken in allen Lebensbereichen bietet das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat wertvolle Regeln für eine gesunde und reichhaltige Ernährung formuliert. (wwp/gz)