



Interview mit der Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Bettina Hermey zum Thema „Frühstück und Stimmung“ – Bremen, 26.01.2009

1. Warum hat das Frühstück einen so großen Einfluss auf unseren Körper?

Der nächtliche Schlaf stellt in der Regel die längste Fastenzeit unseres Tagesablaufs dar. Daher leitet sich auch der englische Begriff für Frühstück (breakfast) von „to break the fast“ („Das Fasten brechen“) ab. Auch während der Nacht verbraucht unser Körper Energie so z.B. für die Herztätigkeit. Deshalb ist es so wichtig morgens genug Kraft für den Tag zu tanken. Dies geschieht am besten mit einer kohlenhydratreichen Frühstücksmahlzeit. Ob wir frühstücken oder nicht, wie viel Gemüse, Obst und Getreide wir dann zu uns nehmen, beeinflusst entscheidend unser allgemeines Wohlbefinden.

2. Was gehört aus Ihrer Sicht zu einem nährstoffreichen und belebenden Frühstück dazu?

Das tägliche Frühstück soll uns nach dem Schlaf ausreichend Nachschub an Energie und Nährstoffen liefern, vorzugsweise den „Brennstoff“ Kohlenhydrate für unsere Muskel- und Denkarbeit.

Die allgemeine Empfehlung für ein ausgewogenes Frühstück lautet „3+1“: das heißt Getreideprodukte z.B. Müslis aus Hafer als Basis, eine Portion Obst oder Gemüse sowie Milch oder Milchprodukte und ein Getränk. So hat man eine gute und belebende Grundlage, um schwungvoll in den Tag zu starten.

3. Besteht zwischen Ernährung und Psyche ein Zusammenhang, d.h. kann ein Frühstück meine Stimmung beeinflussen?

Essen ist ein komplexer psycho-physiologischer Vorgang, der natürlich auch unsere Stimmung beeinflussen kann. So kennt zum Beispiel jeder die Situation, dass der Genuss eines Stückchens Schokolade über schwierige Momente hinwegtröstet. Bei der Wahl unserer Speisen wirken verschiedene Faktoren zusammen, deren Einfluss auf unser Essverhalten je nach Alter mehr oder weniger groß ist. Morgendliche Essrituale verhelfen generell zu einem guten Start in den Tag.

4. Kann man im Hinblick auf die Stimmung auch „das Falsche“ frühstücken?

Protein- und fettreiche Frühstücksmahlzeiten wie zum Beispiel Rührei mit Speck und gebratene Kartoffeln belasten die Verdauungsarbeit sehr. Man wird schnell träge und fühlt sich schlapp, müde und kraftlos. Dies wiederum wirkt sich dann natürlich auch negativ auf unsere Stimmung aus.