

Always Müsli?

Die Freiheit beim Frühstück!

von Dr. Stefan Graf

Als Max Bircher 1900 ein „kleines Mus“ aus Getreide, Früchten und Nüssen kreierte, ahnte er kaum, dass sein Müsli einmal zum Sinnbild des Fitness-Frühstücks würde, das auf keinem Morgenbuffet fehlt – leider oft als maßlos überzuckerte Fertigmischung. Mit empfehlenswerten Zutaten stecken in der Rohkost allerdings komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette und Eiweiße sowie ein durch zugefügte „Weichmacher“ – Milch, Joghurt, Orangensaft – noch erweitertes Vitamin-Mineralien-Potpourri. Jedoch ist die Bioecke nicht jedermanns Sache. Der eine hat morgens mit fester Nahrung sein Problemchen, der andere mag es deftiger und dem nächsten lässt der hohe Ballaststoffanteil seine Därme ergrimmen. Zudem schafft der Low-Carb-Trend eine Verunsicherung ob des cerealienlastigen Tagesstarts.

Nüchternstart vermeiden

Im Gegensatz zu frühfitten „Lerchen“ bereitet noch schlaftrunkenen „Eulen“ allein der Gedanke an die morgendliche Nahrungsaufnahme Unbehagen. Aber ist nüchtern aus dem Haus zu gehen eine Option? Und spielt es diesbezüglich eine Rolle, ob Training, Regeneration oder Wettkampf auf dem Tagesprogramm stehen? Ein Nüchternstart ist keine gute Lösung. Das Absinken des Blutzuckerspiegels bedeutet eine Kon-



zentration- und Leistungsminderung. Unser Gehirn ist auf die permanente Glucosezufuhr angewiesen. Selbst Appetitlose sollten zumindest eine Kleinigkeit wie ein Stück Obst oder ein Glas Apfelsaftschorle zur Blutzuckerstabilisierung und Vermeidung von Heißhungerattacken verzehren. Die Frage nach dem optimalen Sportlerfrühstück kennt nur eine Antwort: „jedem das Seine!“

Jeder is(s)t anders

7,3 Milliarden Menschen – 7,3 Milliarden Unikate. Die „One-fits-all“-Ernährung gibt es nicht, sondern lediglich einige Grundprinzipien, bei deren individueller Ausgestaltung Eigenbeobachtung gefragt ist.

Was leistet ein gutes Frühstück?

- umfassende Nährstoffversorgung
- bedarfsangepasstes Mengenverhältnis (Stoffwechsellyp, Tagesaktivität)
- nachhaltige Blutzuckerstabilisierung
- Sättigung bei leichter Verdaulichkeit
- Genuss und Bekömmlichkeit

Müsli ist nicht out

Passend gemixt, liefert ein Frucht-Nuss-Müsli die von der Gesellschaft für Ernährung empfohlene Kombination aus etwa 55 Prozent (komplexen) Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß. Diese schon 1859 von Jakob Moleschott formulierte Empfehlung hat, wissenschaftlich untermauert und mit Anpassungen an den individuellen Energiebedarf, bis heute Bestand.

Vor- und Nachteile eines Frucht-Nuss-Müslis:

- Vollwert-Nährstoffmix
- individuelle Zusammenstellung
- hohe Energie- und Nährstoffdichte
- niedriger Kristallzuckeranteil → keine drastischen Insulin-/Blutzuckerschwankungen
- nachhaltige Sättigung
- Nährstoffaufschluss aus Rohkost ist aufwendiger
- hoher Ballaststoff- und Fruchtzuckeranteil sowie fettreiche Nüsse können Verdauungsbeschwerden (Blähungen) verursachen

- Vollkorn verstärkt Darmperistaltik, was während des Sportes unangenehm werden kann (StuhlDrang)
- Fruchtzucker: Passiver Resorptionsmechanismus vom Dünndarm ins Blut kann Darmbeschwerden durch nicht aufgenommenen Fructoserest verursachen

Die zahlreichen aktuellen Ernährungstrends – Low-carb, Low-fat, Hollywood oder Paleo – mögen für besondere Konstellationen (Allergien, Intoleranzen, Gewichtsreduktion) Erfolge verzeichnen. Das Maß aller Dinge sind sie nicht.

Stopp Kohlenhydrat-Bashing

Die keine Nahrungsmittelgruppen ausschließende, durch individuelle Anpassungsmöglichkeiten punktende Mischkost bleibt von der momentanen Kohlenhydrat-Hatz nicht verschont. Diese viel Unsicherheit stiftende Kritik ist überzogen. Kohlenhydrate in naturbelassener, komplexer Form sind für Ausdauersportler ein wichtiger Energieversorger.

Individualität bei Geschmack und Bekömmlichkeit bleiben in der Diskussion um das gesunde Essen oft außen vor. Fehlender Genuss wirkt leistungsmindernd. Und wer trotz ausgeschlossener Allergie/Intoleranz vom Vollkornbrot Bauchgrimmen, von der Banane Sodbrennen oder der Milch Blähungen bekommt, sollte darauf verzichten. Es gibt unzählige Alternativen, zumal einige der herumgeisternden Warnungen längst entkräftet sind.

➤ Eier

Das befleckte Image von Hühnereiern als Cholesterinbomben und Herz-Kreislauf-Krankmacher ist haltlos. Ohne Cholesterin gäbe es keine Zellmembranen, keine Fettverdauung, kein tierisches Leben. Gefährlich ist ein ungünstiges HDL/LDL-Verhältnis – insbesondere ein gefäßschädigend überhöhter LDL-Spiegel. Doch sind diese Entgleisungen primär keine Ernährungsfrage. Zwei Drittel unseres Cholesterins stammen aus der Eigenproduktion (Leber, Darmschleimhaut), die bei erhöhter Zufuhr gedrosselt wird. Ungünstige Cho-

DAVERT

Frühstück ist fertig!

Couscous und Hafer warm genießen



Gemeinsam mit Ayurveda Koch Volker Mehl haben wir vier leckere Frühstücksmahlzeiten kreiert.

NEU

Praktische Portionsbeutel



Entdecke vier leckere Sorten. Von klassisch bis außergewöhnlich – und in unseren Portionsbeuteln ideal im Büro und für unterwegs. www.davert.de

Vielfalt für die kreative Küche

lesterinwerte sind meist die Folge genetisch bedingter Stoffwechselstörungen. Gesunde Menschen profitieren vom regelmäßigen Eierverzehr. Hühnereiweiß ist mit einer biologischen Wertigkeit von 100 optimal nutzbar. Die Vitamine A, B12, D, E sowie Lecithin liefern weitere Pro-Argumente.

► **Orangensaft**

Selbst frischgepresst, steht der Saft aus Orangen seines Fruchtzucker- und oft mit Cola verglichen Energiegehaltes wegen in der Kritik. Fructose-Überschüsse sind nicht speicherbar und werden schnell von der Leber in Fett umgewandelt. Zudem wirkt Fructose wenig sättigend, da sie keine Ausschüttung von Insulin erzwingt, das dem Sättigungszentrum im Gehirn die Energiezufuhr signalisiert. Aber als energetisch berücksichtigte Komponente bietet Orangensaft reichlich wertvollen Inhalt (zum Beispiel Vitamine). Die Fruchtsäure kann sensiblen Mägen allerdings „aufstoßende“ Probleme bereiten.

► **Weißbrot**

Toast mit Honig, ein beliebter Wettkampf-Frühimbiss, gilt wegen des nähr- und ballaststoffarmen Weißmehl- und hohen Zuckergehaltes nicht eben als ausgewogen. Doch als leicht verdaulicher Energielieferant hat er im Vorfeld der sportlichen Belastung seine Daseinsberechtigung. Ungünstigen Insulin-/Blutzucker-Turbulenzen ist mit individuell erprobter Wettkampfverpflegung beizukommen. Vor dem Rennen ist gegen den Honey-Toast nichts einzuwenden, was man von den vor Industriezucker und gehärteten Fetten strotzenden Nuss-Nougat-Cremes nicht unbedingt sagen kann. Wer keinesfalls drauf verzichten mag, gönne es sich als Belohnung nach, aber nicht direkt vor dem Wettkampf.

► **Smoothies**

Das Selfmade-Smoothie aus frischen Obst- und Gemüsezutaten ist eine gute Alternative für all jene, denen feste Nahrung zu früher Stunde wenig zusagt. Bei Fertigprodukten die Zutatenliste (Zu-



WETTKAMPF-FRÜHSTÜCK

... von unserem Leser **Pascal Dethlefs**. Der 32-Jährige ist seit 2001 läuferisch aktiv. Seine persönlichen Bestzeiten stehen über 10 Kilometer bei 30:51 Minuten und über die Halbmarathon-Distanz bei 1:07:47 Stunden.

- 75-85 Gramm → Hirseflocken
- 15 Gramm → Bananen (gefriergetrocknet)
- 15 Gramm → Korinthen (Bio)
- 1 TL → Zimt (Ceylon)
- 1 TL → Matcha

Wer mag kann noch einen TL Kokosblütenzucker zugeben.

Alle Zutaten zusammen mit einem Hirse-Drink von 250 ml (alternativ auch Hafer-Drink, Hirse besitzt aber mehr Kohlenhydrate) aufgießen. Vorsichtig in einem Topf etwa drei Minuten erhitzen, bis die Masse eine Konsistenz aufweist, die man selbst bevorzugt. Bei der Verwendung von Hirsemilch ist das Frühstück vollkommen glutenfrei.

ckerfalle) beachten! Die gerade aus Amerika hinüberschwappende „Detox“-Entgiftungswelle versucht zum x-ten Mal, den Schlackenmythos gewinnbringend zu beleben. Entgiften wovon? Leber, Nieren, Darm und Lungen entsorgen zuverlässig alle Schadstoffe. Der Begriff Schlacke ist dem Umfeld der Kohleverbrennung zuzuordnen, aber nicht der Ernährungsphysiologie.

Training, Wettkampf, Ruhetag

Das Frühstück kompositorisch dem Tagesprogramm anzupassen, macht Sinn:

1. An Ausdauer-Trainingstagen sollte es kohlenhydratbetont (Müsli, Obst, Vollkornprodukte) ausfallen, da selbst bei hoher Fettverbrennungsrate die Energierückgewinnung aus Kohlenhydraten zum limitierenden Faktor wird.
2. Krafttrainings- und Ruhetage lassen sich durch Eiweißorientierung in ihrer Effektivität steigern. 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht als Tagesration versorgen Muskelaufbau- beziehungsweise Regenerationsprozesse optimal mit Aminosäuren. Eier, Milchprodukte, Hähnchen-/Putenbrust sowie Fisch sind ergiebige Eiweißquellen.

3. Das Wettkampffrühstück darf kohlenhydratreich, ballaststoffarm und leicht verdaulich sein. Individualität wird groß geschrieben. Erlaubt ist fast alles, was der Einzelne mag und im Training getestet hat. Eine einzelne Mahlzeit löst keine Nährstoffdefizite aus.

Experte in eigener Sache

Aufgrund der selbst bei sehr schlanken Athleten angelegten (Unterhaut-)Fettdepots und versteckter Nahrungsfette bedarf es beim Frühstück keiner gesonderten Fettzufuhr. Maßhalten bei tierischen Fetten und generell bei Streichfetten erleichtert die Verdauung. Butter oder Margarine? Gering dosiert, schadet beides nicht, aber es geht auch ohne. Das Sektfrühstück ist physiologisch kontraproduktiv. Alkohol wird prioritär von der Leber entgiftet. Dies verlängert die Verweildauer der Nahrung im Magen, verzögert die Verdauung und Energiegewinnung. Sensibilität für und Vertrauen in die eigenen Körpersignale sind gute Wegweiser. Wissenschaftliche Vorgaben sind Orientierungspunkte, die individuelle Ausgestaltung obliegt jedem selbst. Gerade beim Sportlerfrühstück gilt: Bekömmlich sowie selbsterprobt muss es sein und schmecken – die Seele isst mit!

FOTO: INGER DIEBERICH



Für alle, die es natürlich mögen.

Der natürlich leckere Snack für deinen Sport!

Saftige Haferflocken bilden die Basis für den EnergyOatSnack, der je nach Geschmacksvariation mit ausgewählten Zutaten hergestellt wird. Egal ob kräftig schokoladig, fruchtig, nussig oder fein aromatisch – bei 12 leckeren Sorten von Banane-Schoko bis Vanille-Apfel-Zimt ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die handgemachten Sport-Riegel bröseln nicht, kleben nicht und bleiben immer in Form. EnergyOatSnacks sind auch bei Extrem-Bedingungen einfach zu portionieren und leicht zu kauen. Das macht sie zum idealen Begleiter für alle sportlichen Aktivitäten.



Von Hand gemacht und mit Liebe gebacken. Das schont die Nährstoffe und erhält den Geschmack.