

Wie wichtig ist das Frühstück wirklich?

Das Frühstück - Viele lassen es gerne aus, doch es heißt doch, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist. Wie wichtig ist das Frühstück wirklich?

Das Frühstück für den Durchschnittsdeutschen

Für den ganz normalen Menschen, der früh morgens aufsteht und sich auf den Weg zur Arbeit macht, um dann den Rest des Tages mit seiner Familie zu verbringen und lediglich etwas Sport in seiner Freizeit betreibt, ist es in der Tat so, dass das Frühstück nicht die wichtigste Mahlzeit ist. Vielmehr ist es hier eigentlich mehr oder weniger egal, wie er die Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nimmt. Studien zeigen, dass es für den Durchschnittsverbraucher nur darauf ankommt, wie viele Kalorien er im Laufe des Tages zu sich nimmt und aus welchen Lebensmitteln diese stammen. Der genaue Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme ist dabei nicht so wichtig.

Aber wer unserer Leser gibt sich mit dem Durchschnitt zufrieden? Wer mehr will, muss auch mehr beim Frühstück beachten!

Ob Sie Frühstücken oder nicht, kann sich auf Ihren Hormonspiegel auswirken

Ohne ein entsprechendes Frühstück, bildet Ihr Körper mehr Cortisol und Ghrelin. Ghrelin ist unter anderem zusammen mit dem Insulin mit für das Hungergefühl verantwortlich. Auch der Insulinspiegel ist besonders niedrig. Ein niedriger Insulinspiegel sorgt zwar dafür, dass die Tore zur Fettverbrennung offen stehen, schließt aber gleichzeitig die Tore für die Versorgung der Muskelzelle. Insulin ist also signifikant wichtig für den Muskelaufbau. Und Ihr Körper wird dieses nur ausreichend ausschütten, wenn die ihm Nahrung zuführen, für dessen Nährstofftransport er das Insulin braucht. Kohlenhydrate.

Außerdem ist üblicherweise morgens der Cortisol Spiegel besonders hoch. Ohne ein Frühstück mit ausreichend Kohlenhydraten, bleibt dieser hohe Spiegel des katabol wirkenden Cortisols länger erhalten.

Dieses wirkt übrigens nicht nur muskelabbauend, sondern auch fettabbauend. Wenn es also um Fettreduktion geht, ist ein Verzicht auf das Frühstück gar nicht so verkehrt. Um unnötigen Muskelabbau zu verhindern, empfehlen wir trotzdem etwas auf der Grundlage ungesättigter Fette und Eiweiß zu sich zu nehmen.

Fazit: Für den Otto-Normalverbraucher ist es egal, ob gefrühstückt wird oder nicht. Der aktive Sportler kann durch sein Frühstück bestimmte Prozesse in seinem Körper bewusst regulieren.