

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 11

Rubrik: Bouquet garni : Seite für de Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Frühstücks-Favorit Cerealien

DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES*

Eine grossangelegte aktuelle Studie des Nestlé-Forschungszentrums untersucht die ernährungsphysiologische und psychologische Bedeutung der wichtigsten Mahlzeit des Tages und gibt Aufschluss über Frühstücksgewohnheiten in verschiedenen Ländern und Kulturen.

Ein vollwertiges Frühstück mit Getränken, Getreideprodukten und Milch stimuliert den Stoffwechsel, reguliert den Energiehaushalt und verbessert – vor allem bei Schulkindern – die intellektuelle Leistung. Dies ist das Fazit des umfassenden Berichts zum Thema Frühstück.

In den Nestlé-Forschungslaboratorien wurden zum Beispiel drei in westlichen Ländern typische Frühstücks-Arten auf ihre Auswirkungen bezüglich Blutzucker- und Insulinspiegel untersucht: Das «Continental breakfast» mit Croissants und einem heissen Getränk, das traditionelle «English breakfast» mit gebratenem Fleisch und Eiern und das moderne Frühstück mit Cerealien und Milch. Am besten schnitt im Vergleich das Cerealien-Frühstück ab: Was Sättigung und Blutzucker-Kurve betrifft, unterschied es sich nicht wesentlich vom «English breakfast». Aber es lieferte bedeutend weniger Kalorien (–23 Prozent) und Fett (–67 Prozent). Die steilste Blutzucker-Kurve bewirkte das «Continental breakfast», da es wenig Stärke und Nahrungsfasern enthält.

Ähnliche Resultate ergaben Studien, die mit verschiedenen Müesli-Arten durchgeführt wurden: komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten vorkommen, werden langsamer verdaut und absorbiert und sind dank ihrem Nahrungsfasergehalt sättigender als Einfachzucker (z.B. in Konfitüre).

Spezielle Zutaten für Diabetiker

Im Nestlé-Forschungszentrum wird ständig auch nach geeigneten Frühstückskomponenten für Menschen mit gesundheitlichen Problemen geforscht. Bei Diabetikern zum Beispiel kann eine schnell resorbierbare Kohlenhydratzufuhr nach der langen Nachtruhe zu Ermüdungserscheinungen oder Schwin-

delgefühlen und somit zu langfristig gesundheitsgefährdenden Folgen führen.

Es gibt zwei Typen von Diabetes: erstens der insulinabhängige Typ 1, der auf eine genetisch bedingte Zucker-Stoffwechsel-Schwäche zurückzuführen ist und meist von der Kindheit an auftritt. Zweitens der insulinunabhängige Typ 2, unter dem etwa 3 bis 5 Prozent der Bevölkerung leiden: Die Betroffenen entwickeln im Lauf der Jahre einen unausgebalancierten Zucker-Stoffwechsel oder eine abnormale oder zu schwache Insulin-Reaktion. In beiden Fällen kann der Zucker-Stoffwechsel durch Diäten beeinflusst werden.

Im Nestlé-Forschungszentrum wird mit neuen Grundnahrungsstoffen und Kombinationen von Zutaten experimentiert, die den Zuckerhaushalt von Diabetikern günstig beeinflussen könnten. Mit Produkten, die komplexe, langsam verdauliche Kohlenhydrate und einen hohen Anteil an Nahrungsfasern enthalten – wie weisse Bohnen oder Hafer, angereichert mit löslichen Fasern –, konnten bereits verbesserte Zucker-Insulin-Reaktionen bei Diabetikern beobachtet werden. Diese Erkenntnisse werden möglicherweise auch bei anderen Gesundheitsproblemen von Nutzen sein. So ist beispielsweise erwiesen, dass bei älteren Menschen ein Zusammenhang zwischen dem Nachlassen des Gedächtnisses und dem Zuckerhaushalt besteht.

Idealgewicht dank Cerealien

Damit die Frühstücksflocken bei jungen und älteren Menschen eine optimale Wirkung auf Verdauung, Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel haben, werden bei der Herstellung neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und modernste Technologien angewendet. Das Grundprodukt Mehl wird dabei in einem kurzen Prozess von 15 bis 20 Sekunden unter Druck erhitzt. Es dehnt sich aus und kann in die gewünschte Form gepresst werden. Durch die grössere

Oberfläche werden die Cerealien leichter verdaulich. Die neuen Weizenvollkorn-Flakes «Clusters» von Nestlé zum Beispiel sind auf Erwachsene zugeschnitten und liefern Nahrungsfasern im idealen Verhältnis von 15 g pro 1000 kcal.

Ernährungsumfragen in verschiedenen Ländern zeigen, dass vor allem Kinder immer noch zu oft ohne Frühstück («breakfast skipping») aus dem Haus gehen: In der Schweiz sind es 27 Prozent der Mädchen und 24 Prozent der Jungen, die auf den notwendigen morgendlichen Energienachschub verzichten – sei es wegen vermeintlicher Gewichtsprobleme oder einfach aus Zeitmangel. Das «breakfast skipping» führt aber zu Ermüdungserscheinungen, Leistungsabfall, Konzentrations-

MIT CEREALIEN IN TOP-FORM

Getreide und Milch sind die ideale Nährstoffkombination für das Frühstück oder für zwischendurch:

Eine Portion (30 g Cerealien + 125 ml fettarme Milch)

deckt zirka 8 bis 10 % des täglichen Energiebedarfs und ist aus folgenden Nährstoffen zusammengesetzt:

zirka 12 bis 15 % Eiweiss

zirka 60 bis 70 % Kohlenhydrate
in Form von Stärke, Zucker
und Milchzucker

zirka 15 bis 25 % Fett (Hafervollkornmehl, pflanzliche Öle,
Milchfett)

Eine Portion Cerealien mit Milch deckt zudem:

35 % des täglichen Bedarfs der
wichtigsten Vitamine: B1,
B2, B6, B12, C, Niacin, Fol-
säure, Pantothensäure

35 % des täglichen Bedarfs an
Eisen

20 % des täglichen Bedarfs an
Kalzium

15 % des täglichen Bedarfs an
Phosphor

* Pressedienst Nutritio, Nestlé Schweiz, Abteilung für Ernährung.

schwierigkeiten – und zu Heisshungeranfällen im Lauf des Tages, die einen höheren Kalorienkonsum zur Folge haben als ein Knusperflocken-Frühstück. Stärkekaltige, nahrungsfaserreiche Frühstücks-Cerealien bilden zusammen mit Milch, bzw. Milchprodukten und Getränken die Basis einer ausgewogenen Ernährung und helfen ohne Kalorien zählen mit, das Gewicht zu regulieren. Schulkinder, die reelmässig zu Hause frühstücken, nehmen mit Mahlzeiten aus Getreideprodukten zudem automatisch mehr Vitamine (B2, B12, A und Folate) und Mineralien (Kalzium, Phosphor und Magnesium) zu sich als Kinder, die das Morgenessen auslassen.

Frühstücksgewohnheiten in aller Welt

In den letzten 30 Jahren haben sich die Essgewohnheiten weltweit parallel zum ökonomischen Fortschritt drastisch verändert. Ob «Continental breakfast» mit Gipfeli, Kaffee und Fruchtsaft, ob Cerealien-Frühstück mit Obst und Milch, ob «English breakfast» mit Speck und Ei: Der moderne Frühstückstisch ist meist reichhaltig gedeckt. In asiatischen Ländern wird zum Frühstück meist Reis gegessen, in Südamerika Tortillas, in Polen Milchsuppe, in Zimbabwe Maisporridge: Nescafé und vollwertige Cerealien mit Milch sind daneben rund um den Globus zur beliebten Morgenmahlzeit avanciert.

Frühstück rund um die Welt

Ein grosser Teil der Bevölkerung in Ländern wie Malaysia oder den USA hat die Gewohnheit, sich morgens ausser Haus an Ess-Ständen oder in «fast food»-Restaurants recht kalorienreich zu ver-

pfehlen, das ergaben andere Umfragen. In den USA, in Europa, in Lateinamerika und in Nigeria gehören Frühstücks-Cerealien mit Milch und Früchten wiederum zu den beliebtesten kleinen Mahlzeiten «zwischendurch». In asiatischen Ländern hingegen werden von Nestlé entwickelte Snacks auf der Basis von Reis bevorzugt.

Getränke spielen rund um den Globus eine wichtige Rolle beim Frühstück. Nach dem nächtlichen «Fasten» braucht der Körper Flüssigkeit. Nescafé, Nesquik, Fruchtsäfte, Nestea, Contrex oder Vittel sind – je nach Kontinent und Land – beliebte Frühstücksgetränke. In Spanien, Italien, Frankreich, England oder Indien wird der traditionelle «Café au lait» mit viel Milch oder Kondensmilch angereichert. In Ländern mit heissem Klima, wie etwa in Brasilien, trinkt man zum Frühstück geeisten Nescafé oder Milchshakes.

Aus den verschiedenen Erhebungen geht hervor, dass in manchen Ländern noch auf althergebrachte Weise gefrühstückt wird, das heisst, die erste Mahlzeit des Tages unterscheidet sich kaum vom Mittag- oder Abendessen. Gleichzeitig haben sich aber vielerorts die Essgewohnheiten während der letzten 30 Jahre parallel zum ökonomischen Fortschritt drastisch verändert: Die Nahrungsmittelindustrie trägt mit ihrem grossen Angebot an vielfältigen, schnell zubereiteten und ernährungsphysiologisch ausgewogenen Frühstücksprodukten zur Umstellung bei. Viele Menschen in den typischen «Teetrinker-Nationen» – wie etwa England, Australien oder Japan – bevorzugen inzwischen zum Frühstück Nescafé. Und vollwertige Cerealien mit Milch sind rund um den Globus zur allgemein beliebten Morgenmahlzeit avanciert.

Frühstück macht optimistisch

Dass eine gute Morgenmahlzeit auch auf die Stimmung einen wesentlichen Einfluss hat, beweisen psychologische Untersuchungen. Nicht nur stimuliert der Duft von frischem Kaffee und warmen Brötchen und der unverwechselbare Geschmack von Cerealien, kombiniert mit Früchten und Milchprodukten, das ganze Nervensystem und damit das Stimmungsbarometer, sondern es spielen auch andere Faktoren eine Rolle für das seelische Gleichgewicht: So kann das Gefühl, in der Familie geborgen zu sein, oder aber das ungestörte Geniessen eines ruhigen Viertelstündchens vor der Hektik des Arbeitsalltags zur guten Laune während des ganzen Tages beitragen. ■

WIE STEHT ES MIT DEM ZUCKER?

100 g Cerealien enthalten
25 bis 45 g Zucker

1 Portion à 30 g enthält
7 bis 13 g Zucker

1 Portion + 125 ml teilentrahmte
Milch enthält
13 bis 20 g Zucker (inkl. Milchzucker)

Zum Vergleich: Zuckergehalt in

100 ml Limonade	12 g
20 g Konfitüre	12 g
10 g Kakaopulver	7 g
100 ml Fruchtjoghurt	10 g
1 Esslöffel Zucker	20 g

Neue Studien aus Schweden und Holland

GEMÜSE SENKT LUNGENKREBS-RISIKO

Wer regelmässig Kohl, Karotten, Salat und andere Gemüse konsumiert, seine Speisen mit grünem Pfeffer würzt und frische Früchte und Beeren zum Dessert bevorzugt, halbiert sein Lungenkrebsrisiko. Dies ergab eine Untersuchung an achthundert Männern und Frauen in Schweden, meist im Alter zwischen 50 und 70 Jahren.

Nach dieser schwedischen Studie trinkt man zur optimalen Verhütung

von Lungenkrebs besser Tee statt Kaffee und zieht Sauermilch der süssen Milch vor. Butter ebenso wie Margarine darf man nach Belieben aufs Brot streichen, sollte aber den Konsum von Käse und Leberpastete einschränken.

Zwiebeln, denen eine positive Wirkung auf Herz und Kreislauf nachgesagt wird, scheinen gegen Lungenkrebs nicht ganz so wirksam zu sein. Dasselbe gilt für Zitrusfrüchte und Bananen.

Andere Früchte und Beeren stehen dagegen der krebsverhütenden Wirkung von Gemüse kaum nach.

Doch gerade Raucher, die am meisten davon profitieren könnten, essen nach einer holländischen Untersuchung deutlich weniger Früchte als Nichtraucher.

Quellen:

Axelsson: Int J Epidem 1996, 25, 32
Zondervan: Int J Epidem 1996, 25, 70