

Regelmäßiges Frühstück hält Gewicht im Zaum

Regelmäßiges Frühstück hält schlank. Zu dieser Ansicht sind Forscher der Universität von Minnesota gelangt. Sie beobachteten das Essverhalten von über 2.000 Jugendlichen. Nach fünf Jahren wurden die Testpersonen gewogen: Jene, die auf die erste Mahlzeit des Tages verzichteten, wogen im Durchschnitt 2,3 Kilogramm mehr als die Frühstückler. Bei der Analyse des Essverhaltens stellten die Wissenschaftler fest, dass ein regelmäßiges Frühstück oft mit einem gesundheitsbewussten Lebensstil einhergeht. Es kann auch mit der sozialen Herkunft der Familie zu tun haben. Doch auch bei Erwachsenen hat das Frühstück Einfluss auf das Gewicht, wie eine Studie der Universität Cambridge an knapp 7.000 Menschen mittleren Alters ergeben hat: Frühstückler nehmen am wenigsten zu.

„Morgens nichts zu essen, betrachten zwar viele Menschen als Möglichkeit für eine Kalorienreduktion“, sagt Birgit Mennekes, von der Naturheilpraxis im Kampener Weg 2a, in Wenningstedt, Telefon 449881. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass das Gegenteil der Fall ist: Ein gesundes Frühstück bewahrt nachweislich vor ungesundem Essverhalten und unkontrolliertem Essen im Laufe des Tages und in den Abendstunden. Anregungen für ein schmackhaftes Frühstück sind im Internet (www.gesund-aktiv.com) unter den Rezepten zu finden, wie z.B. das *Feinschmecker-Knäckebrötchen* oder auch der bekannte *Frischkornbrei*.