

# Muss ein Frühstück sein? Die Daten über den Nutzen sind widersprüchlich

VON INGRID TEUFL

## Ernährung.

Die Frühmahlzeit gilt als „gesunder Start in den Tag“. Doch ein Verzicht muss kein Nachteil sein.

Das Frühstück als erste Mahlzeit des Tages hat eine wichtige Funktion, um die über Nacht geleerten Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen und vormittägliche Tiefs zu verhindern. Diese Meinung hat sich tief ins kollektive Bewusstsein eingepreßt. Und auch unzählige Werbespots suggerieren: Ohne Frühstück ist der Tag praktisch schon gelaufen, bevor er richtig begonnen hat. Besonders, wenn es um Müsli und Cerealien geht, die seit den 1970er-Jahren die Frühstückshitlisten anführen. Nun mehren sich jedoch Stimmen, die dies infrage stellen.

„Alles, was über Nacht verstoffwechselt wird, muss aufgefüllt werden“, erklärt Univ.-Prof. Jürgen König vom Department für Ernährungswissenschaften an der Uni Wien. „Man braucht dafür eine gewisse Energiezufuhr. Das Frühstück spielt dabei sicher eine Rolle. In Summe ist allerdings die Gesamtenergiezufuhr über den Tag wichtiger.“ Das wird jene beruhigen, die morgens keinen Bissen runterbringen.

## Gesundheitsschäden?

Mittlerweile gibt viele Studien zum Thema Frühstück und Gesundheit. Zu einem eindeutigen Urteil kommen sie aber nicht, die Ergebnisse sind sogar zum Teil widersprüchlich. Laut manchen Studien soll das Auslassen des Frühstücks zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. So stellte etwa eine US-Studie einen Zusammenhang mit Übergewicht sowie Bluthochdruck her. Die US-Adipositas-Gesellschaft und das US-Gesundheitsministerium kamen nun aber im Magazin *American Journal*



Fertigmüsli-Mischungen haben oft einen zu hohen Zuckergehalt. Er lässt den Blutzucker rasch ansteigen – aber auch wieder schnell abfallen

of *Clinical Nutrition* zum Schluss: „Der Glaube an einen Zusammenhang ist stärker als der wissenschaftliche Nachweis.“

Auch beim heimischen Medizinportal *medizin-transparent* an der Donau-

Uni Krems betont man: „Die derzeitige wissenschaftliche Studienlage ist nicht eindeutig bzw. zu gering.“ Andere Experten kritisieren, dass viele Studien von Cerealien-Herstellern zumindest mitfinanziert worden seien.

Frühstücksflocken sind seit Jahren ein Riesens Wachstumsmarkt. Am New Yorker Times Square eröffnete Anfang Juli Gigant Kellogg sogar eine eigene Müsli-Bar. Gerade als Fertigprodukt ist diese unkompliziert

empfundene Morgenmahlzeit wegen des hohen Zuckergehalts in Verruf gekommen. Von 143 von *Foodwatch* getesteten Produkten hatte fast jedes zweite mehr als 30 Prozent Zuckergehalt.

Das ist eindeutig zu viel, betont Ernährungsexperte König. Glukose ist zwar als Energielieferant wichtig. Aber: „Zucker liefert nur kurzfristig Energie, die schnell verpufft. Es ist gescheiter, wenn die Energie nach und nach zur Verfügung gestellt wird, in Form komplexer Kohlenhydrate.“ Der Zuckergehalt soll 15 Prozent nicht übersteigen. „Die Menge muss auch auf der Packung ausgewiesen sein. Ideal wäre ein hoher Vollkornanteil, zum Beispiel Haferflocken, und ein relativ niedriger Zuckergehalt.“ Bei Fertigmischungen sollte man überhaupt auf die Zusammensetzung achten. „Zucker spielt auch bei den Trockenfrüchten eine Rolle.“ Rosinen enthalten vier Mal so viel Zucker wie frische Trauben.

# Mehr Schlaf, weniger Übergewicht

Kinder. Frühes Zubettgehen reduziert Risiko für Probleme als Teenager

Kinder im Vorschulalter, die bis spätestens acht Uhr am Abend ins Bett kommen, haben ein deutlich geringeres Risiko, im Teenageralter übergewichtig zu werden. Das zeigt jetzt eine Studie der Ohio State University, USA. Werden sie hingegen erst nach neun Uhr abends zu Bett gebracht, verdoppelt das die Wahrscheinlichkeit, dass sie als Jugendliche deutlich zu viel Gewicht auf die Waage bringen.

Für die Studie wurden die Daten von immerhin knapp 1000 Kindern (Durch-

schnittsalter 4,5 Jahre) ausgewertet. Die Gründe für die Bedeutung des frühen Zubettgehens sind nicht eindeutig geklärt: Generell ist bekannt, dass eine kurze Schlafdauer zu hormonellen Veränderungen und mehr Heißhunger führt.

Auch der Hunger der Eltern kann sich auf den Nachwuchs auswirken: Eltern, die Kindern zwischen drei und sechs Jahren im hungrigen Zustand deren Essen richten, geben ihnen größere Portionen, als satte Eltern dies tun. Studienautorin Sarah Strom-

berg von der University of Florida erklärt das so: „Kinder in diesem Alter haben noch Schwierigkeiten, ein Sättigungsgefühl zu erkennen. Je mehr man ihnen bei den Mahlzeiten vorsetzt, desto wahrscheinlicher ist, dass sie mehr essen.“ Die Studie, für die 29 Eltern und ihre Kinder über ihre Ernährungs- und Spielgewohnheiten befragt wurden, sieht sie als Ansporn für größere Untersuchungen. „Wenn wir die Faktoren für Übergewicht identifizieren, können wir rechtzeitig gegensteuern.“

## STUDIE

# Neue Hoffnung im Kampf gegen resistente Antibiotika

**Pilz-Produkt.** Auf der Suche nach neuen antimikrobiellen Substanzen sind österreichische Forscher auf eine Substanz gestoßen, die als Antibiotika-Verstärker wirkt. Einem Team der Vetmeduni Vienna und der Universität für Bodenkultur gelang es nun erstmals, die seltene Substanz cPM mit einer speziellen Methode aus einem Pilz zu gewinnen. Diese Substanz bewirkt, dass resistente Krankheitserreger wieder auf Standardantibiotika reagieren. Bei zwei Bakterienarten, bei denen das Antibiotikum Ampicillin nicht mehr wirkte, wurde die Resistenz deutlich verringert, berichten die Forscher im Fachjournal *Frontiers in Microbiology*.

Die ständige Zunahme von Antibiotika-resistenten Keimen steht im krassen Gegensatz zur Anzahl neu entdeckter, keimtötender Substanzen. Die Wahrscheinlichkeit, einen neuen Stoff zu finden, sei sehr gering, das sei auch der Grund, warum die



Laborschälchen mit den Kulturen der Pilze

Industrie die meisten Screening-Projekte stillgelegt habe, erklärt Kathrin Rychli vom Institut für Milchhygiene der Veterinärmedizinischen Universität Wien.

Pilze produzieren Stoffwechselprodukte, die als natürliche Antibiotika gegen Bakterien und andere Keime genutzt werden können – Penicillin ist das wohl bekannteste Beispiel.

Oft werden solche Substanzen allerdings nur bei Bedarf abgesondert – den Forschern ist es gelungen, die Produktion von cPM dauerhaft anzuregen. Jetzt untersuchen sie, ob diese Substanz auch in Kombination mit anderen Antibiotika wirkt.

## HOROSKOP

### Ihre Sterne heute



REGINA BINDER

**Steinbock**  
(22. 12. bis 20. 1.)

**Erfolg:** Heute kann es stressig werden, da sich einiges als nicht kalkulierbar erweist. **Liebe:** An Gelegenheiten sollte es Ihnen nicht mangeln, nun müssen Sie aktiv werden. **Wohlbefinden:** Ihr Energiepegel steigt. Diese Zeit genießen!

**Wassermann**  
(21. 1. bis 19. 2.)

**Erfolg:** Heute sind Sie ganz bei der Sache. Weiter so, dann schaffen Sie Ihr Plansoll. **Liebe:** Nicht ständig aufeinanderkleben! Lassen Sie einander ein wenig mehr Freiraum! **Wohlbefinden:** Heute ist es wichtig, für ausreichende Ruhepausen zu sorgen.

**Fische**  
(20. 2. bis 20. 3.)

**Erfolg:** Absichern, was Sie haben. Etwas Neues nur beginnen, wenn es gut durchdacht ist. **Liebe:** In der Liebe geht es aufwärts, da schaut die Welt gleich viel freundlicher aus. **Wohlbefinden:** Sie lechzen heute nach Herausforderungen.

**Widder**  
(21. 3. bis 20. 4.)

**Erfolg:** Heute ist ein guter Tag um schwelende Konflikte anzusprechen und beizulegen. **Liebe:** Heute üben Sie eine große Anziehungskraft aus. Flirten fällt überaus leicht. **Wohlbefinden:** Alles, was Ihnen guttut, ist erlaubt, denn Sie brauchen Spaß.

**Stier**  
(21. 4. bis 20. 5.)

**Erfolg:** Formulieren Sie genau, was Sie meinen. Geben Sie Unklarheiten keine Chance. **Liebe:** Beziehungen zeigen sich von der herausfordernden Seite. Beharrlich bleiben! **Wohlbefinden:** Aufbauendes Training schafft ein Guthaben an Kondition.

**Zwillinge**  
(21. 5. bis 21. 6.)

**Erfolg:** Beruflich werden Sie hart gefordert, da lässt die Konzentration schnell nach. **Liebe:** Gemeinsame Unternehmungen bringen Sie und Ihren Schatz wieder näher zusammen. **Wohlbefinden:** Hobbys, bei denen Fantasie gefragt ist, tun Ihnen besonders gut.

**Krebs**  
(22. 6. bis 22. 7.)

**Erfolg:** Mal sehen! Wer es sich leisten kann, lebt einfach gemütlich in den Tag hinein. **Liebe:** Ein wenig mehr Engagement könnte nicht schaden. Initiative macht sich bezahlt. **Wohlbefinden:** Entspannungsübungen helfen Ihnen, Ihre Mitte zu finden.

**Löwe**  
(23. 7. bis 23. 8.)

**Erfolg:** Geduld mit langsameren Zeitgenossen haben, nicht jeder ist so schnell wie Sie! **Liebe:** Der erotische Appetit ist groß. Ein kleiner Funke genügt, um Sie zu entflammen. **Wohlbefinden:** Etwas Sport und Bewegung kann nur gut sein.

**Jungfrau**  
(24. 8. bis 23. 9.)

**Erfolg:** Manche Ziele brauchen noch etwas Zeit. Bitte haben Sie noch ein wenig Geduld. **Liebe:** Durch Ihre Anwesenheit kommt mehr Harmonie in Ihre Beziehung. **Wohlbefinden:** Nicht nur vor dem PC sitzen, sonst werden Sie genauso breit wie Ihr Bildschirm.

**Waage**  
(24. 9. bis 23. 10.)

**Erfolg:** Bauen Sie Ihre Kontakte zur Chefetage aus. Das wird Ihnen sehr nützlich sein. **Liebe:** Ärger nicht schlucken. Heute lieber gleich sagen, was Ihnen missfällt. **Wohlbefinden:** Nehmen Sie sich heute die Zeit, wenigstens am Abend auszuspannen.

**Skorpion**  
(24. 10. bis 22. 11.)

**Erfolg:** Lernen Sie dazu, informieren Sie sich. Sie können nun leicht Neues lernen. **Liebe:** Sie brauchen Zeit für die Liebe, denn heute ist ein lustvoller Nahkampf fällig. **Wohlbefinden:** Hobbys, die Ihren Horizont erweitern, sind heute ideal.

**Schütze**  
(23. 11. bis 21. 12.)

**Erfolg:** Hüten Sie sich vor schnellen Urteilen, der Schuss geht sonst nach hinten los! **Liebe:** Gehen Sie aus und amüsieren Sie sich! Es ist eine gute Zeit für Liebe und Flirt. **Wohlbefinden:** Ein Verwöhntag ist wieder fällig. Erfüllen Sie sich einen Wunsch.

# Auf Steinböcke wartet Stress