



diabetesaargau

Information. Beratung. Prävention.

Abends - wie ein Bettler?



Julia Schärli, BSc BFH,
Ernährungsberaterin SVDE



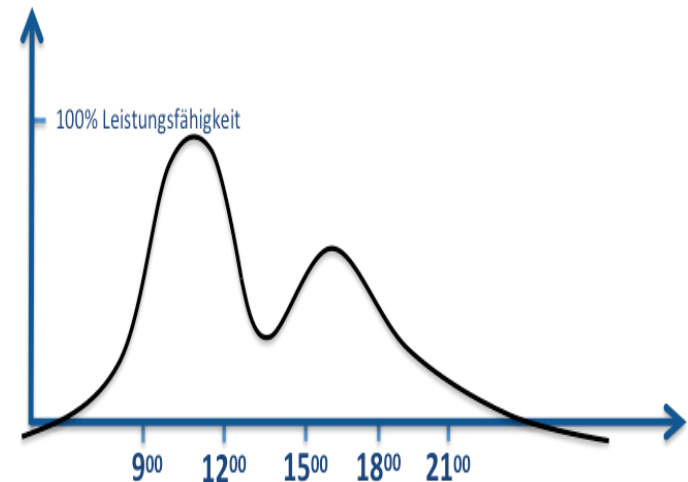
„Weisheit“ zum Essverhalten

«morgens wie ein Kaiser,
mittags wie ein König
und
abends wie ein Bettler»



Wozu

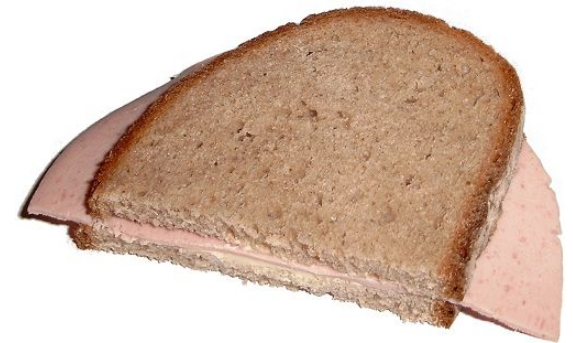
- für ein generell gesünderes Leben?
- für Gewichtsreduktion?
- für besseren Blutzucker?
- für Leistungssteigerung?



Was



«billig»?



«wenig»?



«kalt»?



«nichts»?

Was

...oder «leicht»?

Reiswaffeln?

einfache Zubereitung?

kalte Mahlzeit?

Suppe?

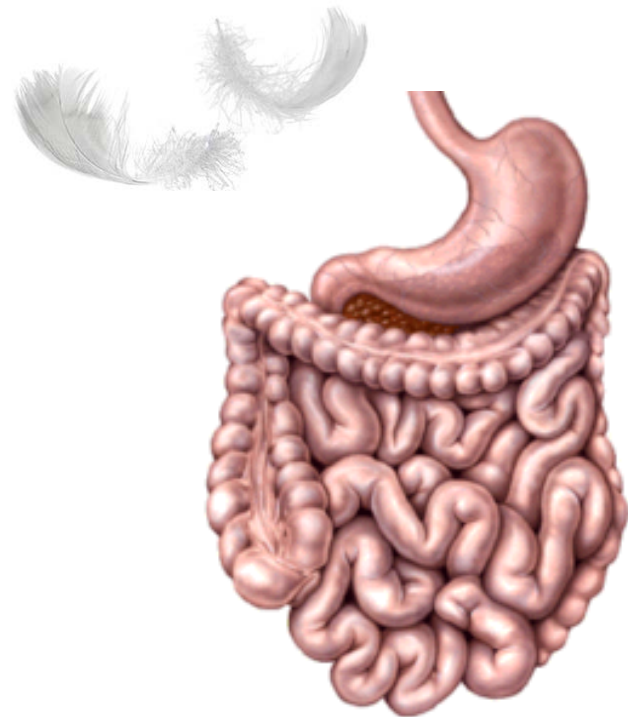
...



Was

... «leicht»
= leicht verdaulich?

→ individuell



Fakten

- bzgl. Gewichtsred. zählt Gesamtkalorienzufuhr
- Genug Frühstück (proteinreich) → weniger Hunger abends (z.B. auf Schokolade/ Chips)
- bzgl. Blutzucker Kohlenhydratmenge beachten

- The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review; [Edefonti V¹](#), [Rosato V¹](#), [Parpinel M¹](#), [Nebbia G¹](#), [Fiorica L¹](#), [Fossali E¹](#), [Ferraroni M¹](#), [Decarli A¹](#), [Agostoni C¹](#); [Am J Clin Nutr.](#) 2014 Aug;100(2):626-56. doi: 10.3945/ajcn.114.083683. Epub 2014 May 7
- A randomized crossover, pilot study examining the effects of a normal protein vs. high protein breakfast on food cravings and reward signals in overweight/obese “breakfast skipping”, late-adolescent girls; Heather A Hoertel¹, Matthew J Will² and Heather J Leidy¹[Email author](#); [Nutrition Journal](#)201413:80; licensee BioMed Central Ltd. 2014
- Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health ProfessionalsClinical Perspective; Leah E. Cahill, Stephanie E. Chiuve, Rania A. Mekary, Majken K. Jensen, Alan J. Flint, Frank B. Hu, Eric B. Rimm; [Circulation](#) 2013;128:337-343 / Originally published July 22, 2013
- Spiegel Online Ernährung Wie sieht das optimale Frühstück aus? (23.11.2014)

Am besten ausgewogen!

- reich an Vitaminen, Spurenelementen, Mikronährstoffen und Nahrungsfasern
- „ärmer“ an Kalorien und Kohlenhydraten
- Proteinkomponente enthalten

→ 3-Komponenten-Prinzip



zum Beispiel:



- Brokkoli, Spiegelei, Rösti
- Rüeblli, Fleischvogel, Stock
- Spinat, Fisch, Reis
- Gemüsespiess, Fleisch, Hörnlisalat



...

zum Beispiel:



- Salat, Käse, Geschwellti
- Gemüse-Linsen-Suppe, Hüttenkäse
- Salat und Käse-Wähe

...



zum Beispiel:



- Griechischer Salat (Feta), Vollkornbrot
- Tomaten, Mozzarella, Brot
- Gemüsestängel, Quarkdipp, Kartoffelsalat



...Birchermus/ Wähe?

Fazit

- besser nicht wie ein Bettler (nichts/ irgendwas)
- wenig/ kalorienarm/ günstig? - **ausgewogen!**
→ **3-Komponenten-Prinzip**
- Mahlzeitenverteilung und Mahlzeitengestaltung
→ wichtig für
 - Blutzuckereinstellung
 - Hunger-/ Gewichtsmanagement
 - Leistung