

Zur Morning-Show gesund frühstücken

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag: Viele Deutsche lieben das Frühstücksritual, um gesund, fit und gestärkt in den Tag zu starten. Uneinig ist man aber, ob man früh oder spät, süß oder herzhaft den Morgen beginnen sollte. Was tut gut und ist gesund? Max Zimmermann hat für uns nachgefragt:

Sprecher: Was gibt es Schöneres, als zur Morning-Show lecker zu frühstücken? Nun ist es allerdings nicht jedermanns Sache, gleich in der Früh schon üppig zu essen, schreibt das Apothekenmagazin der "Senioren Ratgeber". Wir haben den stellvertretenden Chefredakteur gefragt, ob es gesundheitlich wichtig ist, gleich am Morgen zu frühstücken:

O-Ton Kai Klindt: 17 Sekunden

Also, man sollte sich ganz gewiss morgens zum Frühstück nicht zwingen. Und wenn man zum Beispiel gerne um 10 oder 11 Uhr zum ersten Mal isst, ist das auch in Ordnung. Ob man nun Kaffee oder Tee nimmt als Muntermacher, das ist jedem selbst überlassen, das ist eigentlich Geschmackssache. Das eine Getränk ist nicht gesünder als das andere.

Sprecher: Die Frage stellt sich auch, ob man besser Brot oder Brötchen zum Frühstück essen sollte?

O-Ton Kai Klindt: 20 Sekunden

Auch da kann man eigentlich ganz nach seinen Vorlieben entscheiden. Man sollte aber darauf achten, dass es Vollkornprodukte sind, denn die enthalten viele Ballaststoffe, und das bremst den Blutzuckeranstieg, sättigt auch besser. Übrigens ist es so, dass dunkle Farbe allein noch kein Vollkorn garantiert, oft ist es nur gefärbt, also besser nachfragen oder auf dem Etikett nachlesen.

Sprecher: Geschmack und Gesundheit stehen bei Butter und Co. häufig in Konkurrenz: Was gibt es zu beachten?

O-Ton Kai Klindt: 15 Sekunden

Generell gilt: Wer aufs Gewicht achten will, sollte mit Fett sparsam

umgehen, das ist eigentlich auch in der Regel gesünder. Eine gute Alternative, auch sehr lecker, ist Magerquark, weil der säuerliche Geschmack sehr gut passt zu süßen Aufstrichen, also zu Honig oder Marmelade.

Abmoderationsvorschlag:

Bei salzigen Aufstrichen, wie Leber- und Teewurst, kann man gut ganz aufs Fett verzichten und bei Salaten mit Mayonnaise sowieso, empfiehlt der "Senioren Ratgeber".

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla

Tel. 089 / 744 33 123

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de

www.senioren-ratgeber.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3919/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0173 2015-09-10/13:42

101342 Sep 15

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150910_OTS0173