

Frühstücken – ja oder nein?

Unter dem Begriff Frühstück versteht man in der Regel die erste Mahlzeit des Tages. Es handelt sich hierbei um ein Phänomen, das in fast allen Kulturkreisen zu finden ist, sich aber jeweils in Umfang, Gestaltung und (Nahrungs-) Bestandteilen unterscheidet. Ursprünglich bezeichnete das Wort Frühstück das frühmorgens gegessene Stück Brot. Es löste im 15. Jahrhundert das bis dahin gebräuchliche mittelhochdeutsche Wort *morgenbröt* ab. In europäischen Regionen besteht das Frühstück oftmals aus einem Heißgetränk (zum Beispiel Kaffee), Brot mit herzhaftem Belag oder süßem Aufstrich oder einer Müsli-variante.



Frühstücksgewohnheiten der Deutschen

Laut einer Statista-Umfrage zu den Frühstücksgewohnheiten in Deutschland (statista 2024b) ist der Kaffee das beliebteste Getränk. Für die Meisten ist ein Brötchen zum Beispiel mit Käse oder Wurst regelmäßiger Frühstücksbestandteil, dicht gefolgt von Eiern oder auch Müsli. Elf Prozent der Deutschen gaben an, dass sie gar nicht frühstücken. In einer anderen Umfrage gaben 51 % der Deutschen an, dass das Frühstück für sie die wichtigste Mahlzeit des Tages ist. (statista 2024a)



Aktuelle Empfehlungen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat im März 2024 neue lebensmittelbezogene Ernährungs-



empfehlungen herausgegeben, bei deren Entwicklung auch die üblichen Verzehrsgewohnheiten in Deutschland berücksichtigt wurden. Daraus ergeben sich für einzelne Lebensmittelgruppen jeweils Mengeneempfehlungen für den täglichen Verzehr – konkrete Angaben zu Mahlzeiten gibt es hier nicht, da die Empfehlungen nur als Orientierungshilfe dienen sollen.

Fachinstitutionen wie das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE), das Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN) und auch die DGE sprechen sich allgemein für den Verzehr eines Frühstücks aus. Dieses sollte den Empfehlungen zufolge Ballaststoffe in Form von Vollkornprodukten und Eiweiß in Form von Kuhmilchprodukten oder pflanzlichen Alternativen enthalten. Gleichzeitig wird empfohlen, die Menge an zugesetztem Zucker und Fett auf ein Minimum zu begrenzen und Beeren, Steinobst sowie Nüsse als zusätzliche Vitamin- und Mineralstofflieferanten zu nutzen.

Abläufe im Körper

Die erste Mahlzeit, die am Tag eingenommen wird, sorgt dafür, dass neuronale Signale zwischen Magen-Darm-Trakt und Gehirn ausgetauscht werden. Magen und Darm werden zum Beispiel durch die Menge und die Zusammensetzung der Nahrung überhaupt erst in Schwung gebracht: mit einem heißen Getränk wird die Wärmeproduktion angekurbelt, bei der Verstoffwechslung der Nahrungsbestandteile kommt es zu einer zusätzlichen Wärmeproduktion. Bei dieser so genannten postprandialen Thermogenese wird Energie verbrannt und an die Umgebung abgegeben.

Pro und Kontra

Warum manche Menschen ausgewogen und ausführlich frühstücken, während andere völlig darauf verzichten, hat

zunächst einmal ganz unterschiedliche Gründe: Für viele spielt schlicht und einfach der Zeitfaktor eine Rolle, dem Einen ist es wichtig, sich genug Zeit für ein Frühstück zu nehmen, Andere essen lieber erst später bei der Arbeit ihr Frühstück, wenn sie in Ruhe angekommen sind. Einige Menschen verspüren morgens gar keinen Hunger oder Appetit, sondern eher leichte Übelkeit, die sie dann auf die Mahlzeit verzichten lässt. Es gibt aber auch ein Ernährungskonzept, das den Verzicht auf das Frühstück beinhaltet: das Intervall-Fasten. Hierbei wird die tägliche Nahrungsaufnahme auf einen bestimmten Zeitraum beschränkt – oftmals zu Lasten des Frühstücks.

Aktuelle Studienlage

Was aber sagt die Wissenschaft genauer zur Sinnhaftigkeit eines täglichen Frühstücks? Welche gesundheitlichen Vor- und Nachteile das Frühstück bzw. beziehungsweise Nichtfrühstückens hat, wird im Folgenden näher beleuchtet:

Ohne Frühstück erhöhtes Krankheits-Risiko

Die Ergebnisse der prospektiven Kailuan-Kohortenstudie aus China mit 62 746 Teilnehmern zeigen ein höheres Risiko für Magen-Darm-Krebs durch regelmäßiges Auslassen des Frühstücks. Es wird angenommen, dass der Frühstücksverzicht chronische Entzündungen fördert. (Liu et al. 2023a) In der Studie wurden die Auswirkungen der Frühstücksfrequenz auf das Auftreten von Magen-Darm-Krebserkrankungen untersucht. Während einer mittleren Nachbeobachtungszeit von 5,61 Jahren wurden 369 Fälle von Magen-Darm-Krebs identifiziert.

Um die genauen Zusammenhänge zu erforschen sind weitere Studien notwendig: das Autorenteam hält es für sehr wichtig, die Bevölkerung über die Folgen von Frühstücksverzicht aufzuklären und damit zur Krebsprävention beizutragen.

In anderen Untersuchungen wurde bereits deutlich, wie stark ein regelmäßiges Frühstück das Risiko, an der koronaren Herzkrankheit oder Bluthochdruck zu erkranken, vermindert. Weiterhin konnte bereits in epidemiologischen Studien gezeigt werden, dass Nicht-Frühstücker ein höheres Risiko für *Diabetes mellitus* Typ 2 haben.



Auch das ist Frühstück: Britinnen und Briten lieben es deftig; ob das „englisch breakfast“ gesund ist, ist strittig...

Mahlzeitenverzicht besser abends

Zur Gewichtskontrolle wird häufig das Intervallfasten angewendet, bisher war jedoch unklar, welches Mahlzeiten-Zeitfenster sich dabei vorteilhafter auswirkt. Die Ergebnisse einer Metaanalyse aus China mit zwölf randomisierten kontrollierten Studien (730 Teilnehmende) zeigen, dass beim zeitlich begrenzten Essen (Time-Restricted-Eating <TRE>, **Intervallfasten**) sowohl die frühere als auch die spätere Variante zu einer Verringerung des Körpergewichts und Verbesserung der Insulinresistenz führen. Im Vergleich ist beim frühen TRE eine größere Wirksamkeit hinsichtlich der Insulinresistenz zu erkennen als beim späteren TRE. In Bezug auf einen Gewichtsverlust lässt sich kein Unterschied feststellen. (Liu et al. 2023b)

Nährstoffreiches Frühstück wirkt positiv bei Demenz / Alzheimer

Neben Energie benötigt unser Gehirn essenzielle Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen. Eine Studie aus Großbritannien zeigte kürzlich, dass ein nährstoffreiches Frühstück die Denkleistung positiv beeinflussen kann. (Kennedy et al. 2017) David Kennedy und Philippa Jackson vom Brain, Performance and Nutrition Research Centre der Northumbria Universität in Newcastle-upon-Tyne (GB) gehen davon aus, dass bei vielen Erwachsenen ein leichter bis ausgeprägter Mangel an Vitamin C, B₂ und B₁₂ besteht und untersuchten den Einfluss einer gezielten Nährstoffgabe auf die Denkleistung. Die Forschenden führten hierzu eine randomisierte Doppelblindstudie mit insgesamt 105 gesunden Erwachsenen zwischen 21 und 40 Jahren durch. Die Teilnehmenden erhielten 56 Tage lang zum Frühstück eine Art Müsliriegel, entweder ohne oder mit

speziellen Nährstoffen (Alpha-Linolensäure, L-Tyrosin, L-Theanin, Theobromin, Tryptophan, Cholin, Lysin, Vitamine (A, B5, B6, B9, B12, E), Calcium, Zink, Magnesium, Eisen und Koffein).

Die Ergebnisse machten deutlich, dass nicht nur gesunde Erwachsene davon deutlich profitieren, sondern eine nährstoffangereicherte Kost kann insbesondere auch für Menschen mit Demenzsymptomen von Vorteil sein: Die Teilnehmenden mit nährstoffangereicherter Frühstück waren nach dem Frühstück geistig wacher, aufmerksamer, schneller und genauer. Im Vergleich dazu waren Studienteilnehmende ohne Zusatz-Nährstoffe stärker durch die Tests geistig erschöpft. (Kennedy et al. 2017)

Frühstück ist gut für das Gewicht?

Eine chinesische Forschungsgruppe untersuchte verschiedene Studien zum Zusammenhang von Frühstück und Gewicht genauer. In der Meta-Analyse wurde deutlich, dass Frühstück gut für das Gewicht ist. So findet zum Beispiel je nach Tageszeit eine unterschiedliche Kalorienverwertung statt, weshalb es besser ist, ausgiebig zu frühstücken, anstatt ein üppiges Abendessen zu sich zu nehmen. (Ma et al. 2020) Auf diese Weise können Übergewicht oder Blutzuckerspitzen bei *Diabetes mellitus* vermieden werden. (Richter et al. 2020)

Im Gegensatz dazu kommt eine aktuelle Übersichtsstudie jedoch zu dem Schluss, dass Frühstück bei der Gewichtskontrolle nicht unbedingt hilfreich ist. (Sievert et al. 2019) Australische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler hatten den Effekt des regelmäßigen Frühstücks auf das Körpergewicht und die tägliche Energieaufnahme von Erwachsenen untersucht und festgestellt, dass Frühstück über den Tag verteilt sogar mehr Kalorien (+260 kcal) zu sich nehmen als Nicht-Frühstücker und auch etwas mehr Gewicht (+0,44 kg) auf die Waage brachten. Unterschiede bei den Stoffwechselraten konnten hingegen nicht gezeigt werden. Die Forschenden verweisen auf notwendige Langzeitstudien, um die Ergebnisse besser interpretieren zu können.

Ohne Frühstück schlechte Genesung nach Herzinfarkt

Eine neue beobachtende Studie lässt erkennen, dass bei Herz-Kreislauf-

Erkrankungen sowohl die Zusammensetzung der Nahrung als auch das zeitliche Ernährungsverhalten eine wichtige Rolle spielt. Scheinbar kann ein gesünderes Ernährungsmuster, welches ein Frühstück und ein frühes Abendessen beinhaltet, bei schweren, kurzfristigen Folgen eines Infarkts helfen. (Vieira Musse et al. 2020)

Fazit: Bitte Frühstück!

Zusammenfassend lässt sich schlussfolgern, dass ein ausgewogenes regelmäßiges Frühstück mit verschiedenen Nährstoffen eine Gewichtsreduktion unterstützen kann und das Risiko für Krebs, Diabetes und Herzkrankungen deutlich reduziert. Ein regelmäßiger Verzicht auf das Frühstück zeigt keine gesundheitlichen Vorteile.

Cindy Marèchal

Quellen:

Kennedy DO, Wightman EL, Forster J, Khan J, Haskell-Ramsay CF, Jackson PA: Cognitive and mood effects of a nutrient enriched breakfast bar in healthy adults: A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel groups study. *Nutrients* 9 12 (2017) 1332, Zusammenfassung in DGP vom 13. Dezember 2022

Liu T, Wang Y, Wang X, Liu C, Zhang Q, Song M, Song C, Zhang Q, Shi H: Habitually skipping breakfast is associated with the risk of gastrointestinal cancers: evidence from the Kailuan cohort study. *J Gen Intern Med* 38 11 (2023a) 2527-36: Zusammenfassung in DGP vom 23. März 2024

Liu J, Yi P, Liu F: The effect of early time-restricted eating vs later time-restricted eating on weight loss and metabolic health. *J Clin Endocrinol Metab* 108 7 (2023b) 1824-34, Zusammenfassung in DGP vom 04. September 2023

Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, Long Y, Xu Y: Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract* 14 1 (2020) 1-8

Richter J, Herzog N, Janka S, Baumann T, Kistenmacher A, Oltmanns KM: Twice as high diet-induced thermogenesis after breakfast vs dinner on high-calorie as well as low-calorie meals. *J Clin Endocrinol Metab* 105 3 (2020) e211-21

Sievert K, Hussain SM, Page MJ, Wang Y, Hughes HJ, Malek M et al.: Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials *BMJ* 364 (2019) 142

Statista: Umfrage zu Frühstücksgewohnheiten in Deutschland 2019 und 2022, 02. Januar 2024

Vieira Musse GN, Moreira T, Ayumi Kimura M et al.: Skipping breakfast concomitant with late-night dinner eating is associated with worse outcomes following ST-segment elevation myocardial infarction. *Eur J Prev Cardiol* 27 19 (2020) 2311-3

Abbildungen:

Kaffee, Brötchen: PNG All CC 4.0

English breakfast / Müsli / Café: Marco Verch CC 2.0