

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32294/1510707/ein-gutes-fruehstueck-hilft-beim-abnehmen-ernaehrungsforscher-empfehlen-muesli-und-ein> abgerufen werden.

# Men's Health

Ein gutes Frühstück hilft beim Abnehmen  
Ernährungsforscher empfehlen Müsli und ein Frühstücksei

12.11.2009 - 10:45 Uhr, Men's Health

Hamburg (ots) - Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Aber wie soll es aussehen, damit es möglichst lange vorhält und sogar beim Abnehmen hilft? Australische Forscher der Sydney University haben nach Angaben des Männer-Lifestylemagazins "Men's Health" (Ausgabe 12/2009, EVT 11. November 2009) in einer Studie herausgefunden, dass zu einem guten und gesunden Frühstück auf jeden Fall Milch gehört. Ihr hoher Proteingehalt sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl als etwa Fruchtsäfte, heißt es in der Untersuchung. Weil die Milch allein jedoch noch nicht satt macht, sollte man sie mit klassischem Müsli genießen: Haferflocken, Bananenchips, Rosinen und zerkleinerte Nüsse sind dafür am besten geeignet. Aber auch für Menschen, die keine Milch mögen, gibt es lang anhaltende Leckerbissen für die erste Mahlzeit des Tages.

Wissenschaftler der Louisiana State University empfehlen etwa das traditionelle Frühstücks-Ei als perfekten Abnehm-Booster. Die Ernährungsberaterin Iris Lange vom Verband der Oecotrophologen aus Bonn bestätigt diese Einschätzung der US-amerikanischen Forscher. "Eiweiß hat einen appetithemmenden Effekt, weil der Ghrelinspiegel länger niedrig gehalten wird", erklärt die Expertin. Ghrelin ist ein Hormon, das für Hungergefühle sorgt. Zwei Scheiben Vollkornbrot mit einem gekochten Ei und Radieschenscheiben - schon ist der Stoff in seine Schranken verwiesen und der Tag kann beginnen.

Der persönliche Frühstücks-Favorit von Ernährungsberaterin Lange ist allerdings ein knuspriges Vollkornbrötchen, weil es gut schmeckt und die darin enthaltenen Ballaststoffe den Heißhunger nachhaltig zügeln. Außerdem halten sie den Blutzuckerspiegel konstant niedrig und verhindern so Schwankungen. Langes Rezept: 1 Vollkornbrötchen mit 1 Esslöffel ungesüßtem Erdnussmus und einer halben Banane - das sättigt bis zum Mittagessen. Guten Appetit!

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Markus Stenglein  
stv. Chefredakteur/Men's Health  
Tel. 040/853303-920  
E-Mail: [mstenglein@menshealth.de](mailto:mstenglein@menshealth.de)

Originaltext:

Men's Health

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32294/men-s-health>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_32294.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_32294.rss2)