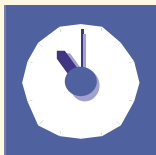


Energieschub

Den ganzen Tag fit - mit Snacks und Zwischenmahlzeiten

In Deutschland gehören bei Vielen gerade einmal zwei bis drei Mahlzeiten zum klassischen Tagesablauf. Der Tag ist durch Hektik geprägt: Morgens bis zur letztmöglichen Minute im Bett geblieben, deshalb kaum Zeit fürs Frühstück gehabt. Tagsüber jagte ein Termin den nächsten. Als der kleine oder große Hunger kam, schnell etwas vom Kiosk oder der Imbissbude gegessen und nachmittags wundert man sich, dass man sich kaum noch konzentrieren kann.

Dabei lässt sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, gezielt verbessern.



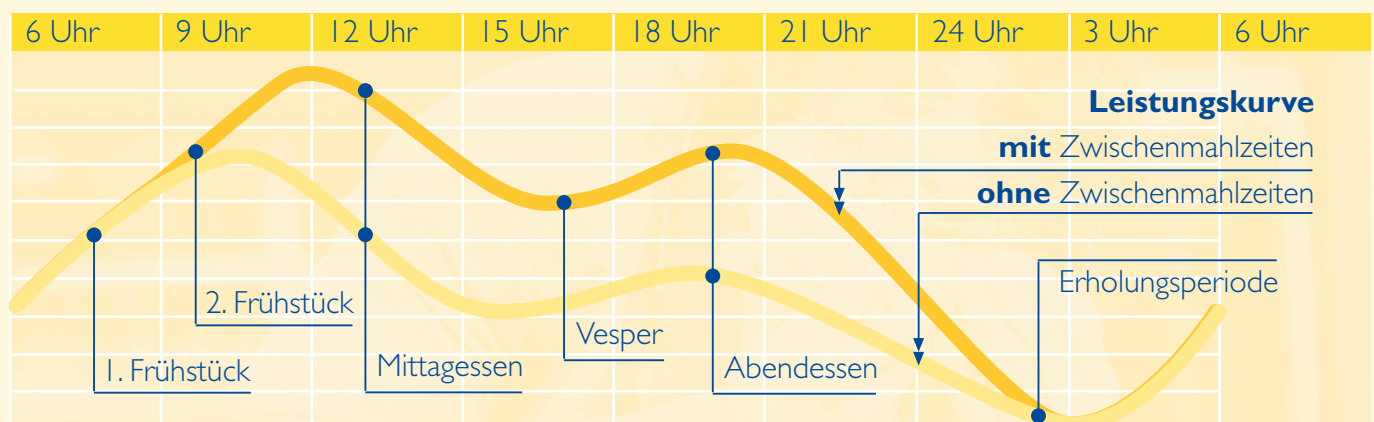
Mit Zwischenmahlzeiten gegen Durchhänger

Ein aktiver Tag sollte mit einem Frühstück beginnen. Meist ist die letzte Energieaufnahme zehn bis zwölf Stunden her, höchste Zeit also für Nachschub. Wer zu dieser frühen Stunde noch absolut keinen Appetit hat oder zu spät dran ist, sollte zumindest ein Glas Saft, Milch oder Buttermilch trinken, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, und ein reichhaltigeres zweites Frühstück einplanen. Ein bis zwei Stunden nach dem Frühstück wird das erste Leistungshoch des Tages erreicht: die richtige Zeit für knifflige Aufgaben in Schule und Büro. Im weiteren Verlauf des Vormittags nimmt die Konzentrationsfähigkeit dann merklich ab, wir werden fahrig oder leicht gereizt. Ein „pünktliches“, also rechtzeitiges, zweites Frühstück vor Eintritt dieses Tiefs bringt verbrauchte Energie zurück und hält die Leistungsfähigkeit konstant.

durch Snacks



Starthilfe





Leistungskurve

Wenn zwischen zwölf und ein Uhr überall in Deutschland der Gruß „Mahlzeit“ ertönt, ist es Zeit für die Mittagspause. Menge und Zusammensetzung des Mittagessens beeinflussen dabei ganz entscheidend die Leistungsfähigkeit nach dem Essen. Wer keine Zeit für einen ausgiebigen Mittagsschlaf hat, sollte beim Mittagessen darauf achten, dass es nicht zu voluminös und schwer verdaulich ist. Je größer die Portion, desto tiefer der Leistungseinbruch danach - so lautet eine einfache Formel. Denn nach dem Essen braucht der Körper alle Energie für die Verdauungstätigkeiten. Doch auch das andere Extrem, nur ein Schälchen Salat oder einen Naturjoghurt zum Mittagessen, schützt nicht vor dem Mittagstief, da die Energiemenge nicht ausreicht. Idealerweise liefert das Mittagessen ca. 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr. Für normalgewichtige Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit sind dies etwa 700 kcal.

Am Nachmittag steigt die Leistungskurve wieder an und erreicht ein zweites Hoch, das allerdings die Spitze vom Vormittag nicht wieder erreicht. Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist für diejenigen besonders empfehlenswert, die am Abend noch fit sein wollen. Sportler, bei denen das Training meist in die frühen Abendstunden fällt, sollten auf jeden Fall eine Zwischenmahlzeit ca. zwei Stunden vor dem Training einplanen.

Wann das Abendessen eingenommen wird, hat übrigens keinen Einfluss darauf, wie gut es verwertet wird. Dass man von Speisen, die nach zwanzig Uhr gegessen werden, automatisch zunimmt, gehört zu den weit verbreiteten Ammenmärchen. Solange nicht mehr gegessen wird, als der Körper benötigt, ist der Zeitpunkt unerheblich. Allerdings kann eine sehr reichhaltige Abendmahlzeit bei empfindlichen Personen den Schlaf und das Einschlafen stören.

3 oder 5 Mahlzeiten täglich?

Manche Ernährungsratgeber empfehlen, maximal drei Mahlzeiten täglich zu sich zu nehmen, um Übergewicht zu vermeiden. Begründet wird dies damit,

dass bei drei Mahlzeiten pro Tag der Insulinspiegel nicht so stark ansteige wie bei vielen kleinen Mahlzeiten. Insulin, ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, ist unter anderem am Aufbau von Fettgewebe beteiligt. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Studien, die eine Gewichtszunahme durch Zwischenmahlzeiten belegen. Wichtig ist, dass die Energieaufnahme insgesamt nicht zu hoch ist. Für viele Übergewichtige ist es allerdings leichter, auf Mahlzeiten ganz zu verzichten, als eine begonnene Mahlzeit zu beenden. Wer Probleme mit dem Gewicht hat, sollte deshalb die Zwischenmahlzeiten bewusst auswählen und vor dem Verzehr portionieren. Sinnvoll zusammengestellte Zwischenmahlzeiten können Heißhungerattacken vorbeugen, die dazu verleiten, bei den verbleibenden Mahlzeiten über die Stränge zu schlagen.



Mengenlehre



Speiseplan



Geeignete Zwischenmahlzeiten

Welchen Umfang Zwischenmahlzeiten haben sollten, ist abhängig von der körperlichen Aktivität, dem Alter und Geschlecht und natürlich der Größe der Hauptmahlzeiten. Als Anhaltspunkt empfehlen Ernährungswissenschaftler folgende Nährstoffverteilung:

1. Frühstück	ca. 25 %
2. Frühstück	ca. 10 %
Mittagessen	ca. 30 %
Nachmittagssnack	ca. 10 %
Abendessen	ca. 25 %

Für Leichtarbeiter, wie auch Schüler und Studenten, sind ideale Zwischenmahlzeiten z.B.:

- ▶ frisches Obst à la Saison
- ▶ ein Glas Milch oder ein großes Glas Buttermilch
- ▶ Milchprodukte wie Joghurt oder Dickmilch
- ▶ Vollkornbrötchen mit Bierschinken oder Putenbrust und Salat
- ▶ eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse und Tomate
- ▶ Gemüsestücke mit Joghurtdip
- ▶ eine Portion Milchreis mit Früchten
- ▶ ein paar Butterkekse
- ▶ ein Stück Hefe- oder Obstkuchen



Aktive Freizeitsportler und Menschen, die einem körperlich anstrengendem Beruf nachgehen, brauchen mehr Energie. Sie wählen einfach je zwei dieser Vorschläge aus um ihren Bedarf zu decken. Damit solche Zwischenmahlzeiten auch im Berufsalltag praktikabel sind, empfiehlt sich eine Vorratshaltung. Denn wer eine Obstschale im Büro, eine Auswahl an Joghurt oder Milchreis im Kühlschrank der Teeküche oder einfach eine Packung Kekse und Knäckebrot in der Schreibtischschublade aufbewahrt, denkt leichter an den Snack zwischendurch.

Snacks als Ausgleich

Ergänzung

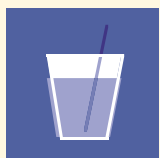
Nach den Erhebungen des Ernährungsberichts 2000 liegt die Aufnahme von Calcium, Folsäure, Pantothensäure und Ballaststoffen, unabhängig von Geschlecht und Alter, wesentlich unter der emp-

fohlenen Menge für die Nährstoffzufuhr. Mit der richtigen Auswahl der Zwischenmahlzeiten lassen sich diese Nährstoffe, die bei den Hauptmahlzeiten häufig zu kurz kommen, ganz gezielt ergänzen. Milchprodukte sind zum Beispiel die besten Quellen für Calcium (wichtig für den Aufbau und Erhalt der Knochen). (Vollkorn-)Brot und Gemüse sind entscheidend für die Versorgung mit Ballaststoffen.





Die halten nicht nur den Darm in Schwung, sondern sättigen auch besonders gut. Gemüse- und Obststücke sind außerdem exzellente Lieferanten für Folsäure. Dieses zu den B-Vitaminen gehörende Vitamin beeinflusst die Zellbildung im Blut und den Schleimhäuten. Pantothensäure, ebenfalls ein B-Vitamin, ist in Milchprodukten, Wurst und Getreideprodukten enthalten. Es ist an vielfältigen Stoffwechselreaktionen als Bestandteil von Enzymen beteiligt.



Das Trinken nicht vergessen

Flüssigkeit

Zur optimalen Leistungsfähigkeit gehört auch unbedingt eine ausreichende Trinkmenge. Ein Glas Saft, Milch oder ein Becher Buttermilch zählen gleichzeitig auch als Zwischenmahlzeit. Darüber hinaus sollte mindestens ein Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Frucht- oder Gemüseschorlen und ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees getrunken werden. Bei Hitze oder körperlichen Anstrengungen sind sogar bis zu drei Litern empfehlenswert, um den natürlichen Flüssigkeitsverlust über Schweiß und Harn auszugleichen. Studien haben belegt, dass eine ausreichende Trinkmenge gerade auch für „Kopfarbeiter“ sehr wichtig ist. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern sich dadurch deutlich.



Fast food - kein Grund für ein schlechtes Gewissen

Abwechslung

Fast food bedeutet übersetzt „schnelles Essen“. Dazu gehört ein Brötchen vom Bäcker und die Wurst beim Metzgerei-Imbiss genauso wie der Burger aus den typischen Fast food-Restaurants. Häufig pauschal verurteilt, sollte man das Angebot differenziert betrachten. Manche Fast food-Gerichte wie Pizza oder ein doppelter Burger mit Beilagen gehören aufgrund ihres Energiegehaltes eindeutig zu den Hauptmahlzeiten, während ein einfacher Hamburger oder ein Stück Pizza auch als Zwischenmahlzeit geeignet sind. Wie bei allen anderen Lebensmitteln, gilt auch beim Fast food: Entscheidend ist die Wochenbilanz. In einer ausgewogenen Ernährung ist allemal Raum für eine gelegentliche Fast food-Mahlzeit auf die Schnelle. Wer sich häufig von Fast food ernährt, sollte auf geeignete Beilagen achten: Mit einem kleinen Salat und einem Glas Saft erhält der Körper zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe. In Studien konnte eine Verringerung des Körperfettanteils durch Gabe von CLA nachgewiesen werden.

Herausgeber:

CMA Referat Wissenschafts-PR

Postfach 20 03 20, 53133 Bonn

www.cma.de

Weitere Exemplare mit der Bestellnummer 5964 sind kostenlos bei der CMA erhältlich.

Fax: 0228/847-202 oder E-Mail: Wiss-PR@cma.de

 **CMA Deutschland**