



„Frühjahrskur ist der ideale Begleiter“

Aktion der Krankenkasse BKK24 greift Ergebnisse aus großer Ernährungsstudie auf / Prof. Glaeske: „Gesundes Frühstück ist besonders wichtig“

Wie schafft man es, Übergewicht abzubauen, dabei über 13 Kilogramm abzunehmen und dies dann auch noch ein Jahr lang zu halten? Mit dieser Frage hat sich eine Studie, die wahrscheinlich größte ihrer Art, zum Verhalten in Sachen Ernährung beschäftigt. Die Ergebnisse, die von 10.000 Menschen aus den USA stammen, wurden jetzt in der „National Weight Control Registry“ veröffentlicht. Prof. Gerd Glaeske hat sich damit beschäftigt und sieht darin eine „Bestätigung durch die Wissenschaft.“. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, meint damit vier Strategien, die von den Teilnehmenden der Studie beachtet wurden: regelmäßiges Wiegen, wenig fernsehen, viel bewegen und regelmäßig frühstücken.

So gaben 78 Prozent der Befragten an, sich Zeit für das tägliche Frühstück zu nehmen. Wer das Frühstück ausfallen ließ, hatte dagegen ein deutlich höheres Risiko, übergewichtig zu werden. Prof. Glaeske ist insbesondere dieser Aspekt wichtig und gibt gleich die passende Antwort auf die Frage nach einem gesunden Frühstück: „Es geht um einen ausgewogenen Mix aus Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Zum Beispiel wäre ein Gemüse-Omelette mit einer Scheibe Vollkornbrot ein ideales Frühstück. Wichtig sind zudem Ballaststoffe, wie aus Roggenbrot. Dies sollte möglichst nicht abgepackt gewesen sein, da sich über zugefügten Zuckerrüben- oder Malzsirup der Gehalt an Ballaststoffen deutlich verringert.“ Bei Müsli sei die Anreicherung mit Hanfsamen oder Leinsaat wichtig und

vor allem, so der Rat von Prof. Glaeske: Am besten Müsli selber machen, denn Fertigmüslis seien zumeist sehr zuckerhaltig.

Persönlich favorisiert der Gesundheitsexperte eine Mischung aus Obst, 70 Gramm Haferflocken und 250 Gramm Naturjoghurt oder Kefir – angereichert mit Samen, Nüssen oder Kernen. Wichtig dabei: Die Mischung von Obst mit Quark, Kefir oder Joghurt sollte erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden, weil Enzyme im Obst Milchprodukte bitter machen können. Ob morgens Kaffee oder Tee getrunken wird, sei dagegen weniger wichtig, vielmehr gehe es darum, sich Zeit für ein gutes Frühstück zu nehmen.

Vor dem Hintergrund der Studie freut sich Prof. Glaeske besonders auf die Anfang Februar startende Frühjahrskur der BKK24. „Beim Thema gesunde Ernährung ist die Frühjahrskur der ideale Begleiter.“ Ob spezielle Produkte, Rezepte, lokale Veranstaltungen oder viele weitere wertvolle Informationen, die Anmeldung auf www.bkk24.de/fruehjahrskur sei ein erster Schritt in Richtung „Länger besser leben.“

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.bkk24.de/lbl-institut