Ontbijten is belangrijk, maar waarom?

door **Chantal Bakker**

Waarom je de dag met een goed ontbijt moet beginnen.

'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar', is een veel gehoord gezegde. Veel voedingsdeskundigen menen dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. Maar waarom is ontbijten nou zou belangrijk? En wat kun je het beste eten in de ochtend?

Lege maag
Als je ’s morgens wakker wordt, heb je vaak acht tot twaalf uur niets gegeten. Het is belangrijk dat je je energieniveau weer helemaal oplaadt.

Betere concentratie
Een goed, gevarieerd ontbijt zorgt er voor dat je je beter kunt concentreren. Door deze betere concentratie zijn je prestaties vaak ook beter.

Op gewicht blijven
Overslaan van het ontbijt zorgt er vaak voor dat je later op de dag meer – en waarschijnlijk slechtere – producten eet. Na een ontbijt is de verleiding minder groot om in de loop van de morgen of dag veel te snacken of te snoepen. Ook zet het je spijsvertering en darmen aan het werk en stimuleert het je stoelgang.

Aardappelen?
Pannenkoeken, aardappelen of toch liever rijstebrij? Honderden jaren geleden werden deze gerechten vaak gegeten als ontbijt. Pas in de 17e eeuw werd het normaal om brood te eten wanneer je wakker werd. Ook tegenwoordig ontbijten de meeste mensen met brood.

Geheim van een gezond ontbijt
Het geheim van een gezond ontbijt zit hem in variatie. Het is belangrijk dat je tijdens de eerste maaltijd van de dag vezels, eiwitten en vitaminen binnenkrijgt. Begin de dag in ieder geval met brood of ontbijtgranen, fruit en zuivel. Zorg dat je voldoende eet, maar overdrijf het niet. Een ontbijt moet vooral voedzaam zijn, dus zorg dat je de juiste producten eet.

Tip: zorg ook dat je genoeg drinkt bij het ontbijt. Bij voorkeur drink ‘s ochtends een glas melk of een glas water. Je verliest namelijk veel vocht in je slaap. Maak ook eens een lekkere ontbijtsmoothie.

Ontbijt jij als een keizer? Zorg je dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt?