



GESUNDHEIT

GESUNDE ERNÄHRUNG IM ARBEITSALLTAG, TEIL 1

Die Mittagspause naht, der Magen knurrt, das Telefon läutet und es wären aber noch so viele Arbeiten zu erledigen, bis man sich auf das Essen konzentrieren möchte. Zwischendurch kommt der Gedanke „Was esse ich heute wieder?“ Schnell zum Supermarkt für eine Wurstsemmel, zum Imbiss für eine Schnitzelsemmel oder nur schnell etwas Süßes mit einer Tasse Kaffee. Danach tritt das Ungewollte ein: Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsmangel, schlechte Laune und Heißhunger.

Die hohen Anforderungen am Arbeitsplatz verlangen nach einer abwechslungsreichen Ernährung mit einer ausgewogenen Energie- und Nährstoffversorgung. Heutzutage wird immer mehr außer Haus gegessen und regelmäßige Mahlzeiten werden durch schnelle Snacks zwischendurch ersetzt. Wer sich einseitig und nährstoffarm ernährt, ist nicht nur anfälliger für Stress, auch die Leistungsfähigkeit und somit der Arbeitserfolg wird dadurch gemindert. Gerade im stressigen Arbeitsalltag soll daher besonders auf die Qualität der Ernährung geachtet werden. Das betrifft jeden, egal, ob gesund oder krank, dick oder dünn.

REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN

Ob drei, vier oder fünf Mahlzeiten am Tag gegessen werden, hängt von der Arbeitssituation und dem persönlichen Bedürfnis ab.

FRÜHSTÜCK

Wichtig ist das Frühstück. Frühstück bedeutet jedoch nicht, dass sofort nach dem Aufstehen etwas gegessen werden muss. Spätestens wenn Gehirn und Computer auf Höchstleistung laufen, soll gefrühstückt werden. Um optimal versorgt in den Tag zu starten und seine Leistungskurve positiv zu beeinflussen, ist es empfehlenswert, dass das Frühstück langsam verdauliche Kohlenhydrate (z.B. Müsli, Obst, Brot) und Eiweiß (z.B. Käse, Milch und Milchprodukte) enthält.

Beispiele für ein gesundes, stärkendes Frühstück sind

- ungezuckertes Müsli mit Milch oder Joghurt und Obst
- Vollkornbrot mit Topfen und Gemüse
- Grahamweckerl mit Käse / Schinken und Gemüse
- Vollkorngebäck mit Aufstrich aus Hülsenfrüchten (z.B. Linsenaufstrich) und Gemüse

- für Nicht-Frühstücksmenschen ein Smoothie aus frischen Früchten mit Haferflocken und Joghurt gemixt

Ungeeignet für ein Frühstück sind

- gesüßte Müslisorten und Cerealien
- Gebäck oder Brot mit Butter und Marmelade
- Honigsemmel
- Croissant
- Plundergebäck

Ein unausgewogenes Frühstück enthält häufig viel Zucker und Fett. Zucker führt zu einem schnellen Blutzuckeranstieg und danach zu einem ebenso schnellen Abfall, wodurch die Leistung maßgeblich negativ beeinflusst und gesenkt wird. Zu viel Fett, wie z.B. in Plundergebäck, führt lediglich zu einer sehr hohen Kalorienzufuhr und begünstigt eine Gewichtszunahme. Häufig sind Zucker und Fett zusammen versteckt und wirken sich somit gemeinsam negativ auf unsere Leistung und auf unsere Gesundheit aus.

ZWISCHENMAHLZEIT

Wenn die Leistung nachlässt und Bauch und Hirn leer sind, braucht der Mensch eine Pause um neue Energie zu tanken. Manche glauben, dass dieser Zustand durch Ignorieren vorübergeht. Dies ist jedoch häufig der Grund, warum viele gestresst, gereizt und schlecht belastbar sind. Kleine Zwischenmahlzeiten helfen, dieses Leistungstief zu verhindern. Die Pause sollte bewusst gemacht werden, das heißt, nicht schnell zwischen Mail und Telefonat einen Snack einnehmen. Somit gehen die Wir-

kung und das Gefühl etwas gegessen zu haben verloren.

Um einen neuen Energieschub zu bekommen, ist es sinnvoll sich von seinem Arbeitsplatz kurz zu erheben, ein Fenster zu öffnen um frische Luft und Sauerstoff zu tanken und bewusst eine kleine Mahlzeit einzunehmen.

Geeignet für Zwischenmahlzeiten sind

- 1 Handvoll Obst und Gemüse
- ¼ l Joghurt oder ½ Pkg. Topfen mit frischem Obst
- ¼ l Buttermilch, Kefir, Sauermilch, ...
- 1 Handvoll Nüsse (Haselnuss, Walnuss, Erdnüsse aus der Schale, ungesalzene Pistazien, Mandeln)
- 2 – 3 Stk. Vollkornkekse
- 1 Stk. Vollkornbrot mit Belag (Käse und/oder Schinken) und Gemüse wenn das Frühstück etwas kleiner ausgefallen ist.

Ungeeignet für Zwischenmahlzeiten sind

- Schokoriegel
- Müsliriegel mit viel Zucker, Honig, etc.
- gesüßte Milchprodukte
- Mehlspeisen

Nach einer erholsamen Pause kann das Arbeiten mit neuer Energie erfolgreich weitergehen. Fortsetzung folgt...



Jennifer Kellner, BSc
Praxis: Hoher Hausberg 1
2115 Ernstbrunn
Mobil: +43-676-505 19 52
Praxis @jk-diaetologie.at