



GESUNDHEIT



GESUNDE ERNÄHRUNG IM ARBEITSALLTAG, TEIL 2

MITTAGESSEN

Die Leistung sinkt natürlicherweise zur Mittagszeit. Um einen zu starken Abfall zu vermeiden, sollte unbedingt etwas gegessen werden. Das optimale Mittagessen besteht aus einer leicht verdaulichen, vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreichen Mahlzeit. Wenn etwas schwer Verdauliches gewählt wird liegt die Mahlzeit länger im Magen und wirkt sich dadurch leistungshemmend aus, das Mittagstief wird noch schneller erreicht und kann nur mehr schwer überwunden werden. Das Essen soll fit und leistungsfähig halten.

Wenn es nicht immer das gefüllte Weckerl vom Bäcker oder Supermarkt sein soll, gibt es viele weitere simple Alternativen, um sich ein gesundes Mittagessen zu zaubern.

Bereiten Sie am Vorabend oder in der Früh eine Mahlzeit vor, welche Sie in Ruhe zu Mittag verspeisen können. Der Aufwand schreckt die meisten anfangs ab. Doch es muss nicht unbedingt aufwendig sein, wenn man sein Essen plant.

■ Wenn regulär gekocht wird (abends oder am Wochenende), kochen Sie einfach eine größere Menge und portio-

nieren nach dem Essen das übriggebliebene. Dieses können Sie einfach am nächsten Tag in die Arbeit mitnehmen oder tiefkühlen und irgendwann später mitnehmen.

■ Wenn Sie Reis, Nudeln, Bulgur, etc. zubereiten, kochen Sie wieder eine Portion mehr. So haben Sie eine perfekte Basis für Mitnehmsalate. Einfach nur mehr Gemüse, Mozzarella, Schafkäse oder auch Thunfisch oder ein Ei dazu, Dressing mitnehmen und fertig ist eine nährstoffreiche und sättigende Mahlzeit.

■ 2016 ist auch das Jahr der Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte wie Bohnen, dazu zählt auch Soja, Linsen und Erbsen lassen sich leicht zubereiten oder gibt es schon gekocht in Dosen zu kaufen. Sie enthalten viel pflanzliches Eiweiß und viele Ballaststoffe und sind somit perfekt geeignet für ein leichtes und ausgewogenes Mittagessen.

Die Nachspeise kann für den Nachmittag aufgehoben werden. Somit ist die Mittagsmahlzeit nicht zu groß und die Zeit zwischen Mittag und Abend kann sehr gut überbrückt werden. Geeignet hierfür wären ähnlich wie bei der Zwischenmahlzeit eine Topfcreme mit Früchten, eine Joghurt-Speise, auch zwei bis drei Stück Vollkornkekse, ein selbstgemachter Obstkuchen oder Strudel zum Kaffee.

TRINKEN

Trinken im Arbeitsalltag nicht vergessen! Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist äußerst wichtig. Täglich sollen mindestens 1,5 bis 2 Liter kalorienarme und -freie Flüssigkeiten getrunken werden. Geeignet sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft).

Limonaden, Energy Drinks und pure Säfte zählen nicht zu den Getränken und sind somit für die Flüssigkeitsversorgung ungeeignet.

Eine Flasche Wasser gehört auf jeden Arbeitsplatz. Wer kein Wasser trinken möchte kann auch Zitronenscheiben und -saft, Orangenscheiben, Kräuter und im Sommer auch Melonenstücke und Gurkenscheiben ins Wasser legen. Somit erhält das Wasser Geschmack, bleibt aber trotzdem kalorienfrei.

Mit einer ausgewogenen Ernährung kommen Sie gut gestärkt durch den Arbeitsalltag, egal ob im Büro oder Außendienst, und haben auch noch genug Kraft für Freizeitaktivitäten zu Hause.

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