



ERNÄHRUNG IM ALLTAG FÜR BERUFSTÄTIGE

Sie verbringen den Großteil des Tages in Ihrer Arbeit. Daher findet Essen und Trinken mehrmals pro Tag am Arbeitsplatz bzw. während des Arbeitsprozesses statt.

Das, was Sie essen und trinken beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration mehr als Sie denken. Ungünstige Ernährung führt oft zu Leistungsabfall und Müdigkeit - ausgewogene Ernährung dagegen kann zu Höhenflügen anregen.

In der Ernährungsaufklärung hat sich Einiges getan. Die meisten von uns wissen über die Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung Bescheid. Es hapert meistens an der Umsetzung. Beim Essen und Trinken spielen auch immer Emotionen mit – daher funktioniert die Umsetzung laut Lehrbuch meist nicht auf Knopfdruck.

Es ist aber gar nicht so schwer, die geltenden Empfehlungen umzusetzen. Oft reichen schon kleine Veränderungen, um einen Erfolg zu erzielen und das Essen trotzdem auch genießen zu können.

Nährstoffe für einen leistungsfähigen Arbeitsalltag

Um das volle Potential unserer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit ausnützen zu können, ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung notwendig.

1. Glukose

Unser Gehirn benötigt Kohlenhydrate als Energiequelle. Da es den Zucker nicht speichern kann, ist es auf eine konstante Zufuhr angewiesen. Optimale Zuckerlieferanten für das Gehirn sind die komplexen Kohlenhydrate (Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Obst etc.). Diese Lebensmittel werden im Zuge der Verdauung langsam abgebaut und der Zucker wird dadurch kontinuierlich, in kleinen Mengen, ans Blut abgegeben. Ist der Blutzuckerspiegel zu niedrig, kommt es zu Einbußen in der Leistungsfähigkeit.

2. Eiweiß

Eiweiß ist eine Bausubstanz für unsere Nervenzellen und somit an der Informationsweiterleitung beteiligt. Optimale Eiweißquellen für das Gehirn sind fettarme Milchprodukte, magere Fleischwaren, Fisch, Sojaprodukte, Lupine, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen, sowie Vollkorngetreide.

3. Fett

Fett ist Bestandteil von Gehirn- und Nervenzellen. Sie sind eine Art „Schmiermittel“ und für einen optimalen Informationsfluss im Gehirn verantwortlich. Die Fettqualität ist dabei entscheidend. Bevorzugen Sie fettreiche Seefische (Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Sardine) und pflanzliche Öle (Raps-, Oliven-, Lein-, Walnuss- und Hanföl). Auch in Walnüssen und Leinsamen sind die wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten.

4. Vitamine und Mineralstoffe

Für eine optimale Denkleistung sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe notwendig. Im Folgenden sind einige wichtige Vertreter mit den dazugehörigen Lebensmitteln angeführt.

Vitamin B-Komplex	Nüsse, Haferflocken, Weizenkleie, Fleisch, grüne Gemüsesorten, Vollkorn, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Kerne und Samen, Hering, Makrele, Eidotter etc.
Vitamin C	Obst und Gemüse - v.a. Zitrusfrüchte, Paprika, Kohlgemüse, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Hagebutte, Sanddorn etc.
Vitamin E	Nüsse, Kerne, Samen, Pflanzenöle, Vollkorngetreide etc.
Magnesium	Nüsse, Kerne, Samen, Vollkorngetreide, Hirse, Obst und Gemüse - v.a. Banane, Kiwi, Himbeeren, Spinat, Brokkoli, Kohlrabi, Kakao, Soja etc.
Eisen <i>pflanzliches Eisen wird in Kombination mit Vitamin C besser aufgenommen, z.B.: zum Eierschwammerlragout einen Hagebuttentee trinken.</i>	rotes Fleisch (Rind, Schwein, Wild), Roggenvollkorn, Hirse, Amaranth, Quinoa, Dinkelvollkorn, Hülsenfrüchte, Eierschwammerl, Schwarzwurzel, Spinat, Soja, Pistazien, Leinsamen, Weizenkleie, Kürbiskerne

Süßigkeiten zur Stressbewältigung

Jede psychische oder auch stark körperliche Belastung ruft eine Stresssituation im Körper hervor. Unter Belastungssituationen ändern Menschen ihr Essverhalten, oftmals unbewusst. Süßes und Fett wirkt im Gehirn als Wohlfühlfaktor und löst Glückshormone aus, jedoch nur kurzfristig.

Tipps, um der Schokolade zu entkommen:

- Tauschen Sie die Süßigkeiten durch einen Obstteller oder einen Handvoll Nüssen mit ein paar Trockenfrüchten aus.
- Trinken Sie ein Glas Milch mit Kakaopulver und evtl. Süßstoff/Erythrit anstelle der Schokolade.
- Bevorzugen Sie Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil.
- Legen Sie sich keinen Naschvorrat an.
- Wer Bewegung und Sport betreibt, hat automatisch weniger Gusto auf süße und fettreiche Lebensmittel.

Was tun bei Heißhunger?

Heißhunger bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel im Körper zu niedrig ist - ihr Körper hat zu wenig Energie. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: Sie haben eine Mahlzeit ausgelassen bzw. Ihre Mahlzeit war nicht optimal zusammengesetzt, bsp.: viele einfache Kohlenhydrate, wie Zucker oder Weißmehlprodukte. Sie haben zu wenig gegessen, bsp.: nur ein Stück Obst. Sie



haben den ganzen Tag über noch keine richtige Mahlzeit gegessen, nur kleine Snacks. Wichtig ist es die Ursache zu erkennen, danach können Sie gezielt Maßnahmen setzen.

Hilfreiche Tipps bei Heißhunger:

- sich mit Bewegung ablenken
- ein Glas Wasser trinken, evtl. mit Ingwer und Zitrone, oder einen ungesüßten Tee
- eine Handvoll Nüsse essen, anstelle von Süßigkeiten
- ein Stück Obst essen oder ein paar Trockenfrüchte
- zuckerfreie Zuckerl oder Kaugummi verwenden
- Putzen Sie Ihre Zähne. Der frische Geschmack im Mund kann helfen den Heißhunger zu überwinden.
- Wenn Sie nicht entkommen können, dann genießen Sie z.B.: ein Stück Zartbitterschokolade oder 3 Stk. Vollkornkekse oder eine Handvoll Kürbiskerne mit Schokoglasur.

Essrhythmus

Eine regelmäßige Mahlzeitenfrequenz stellt die Energieversorgung des Körpers sicher. Damit Ihre Leistungsfähigkeit konstant erhalten bleibt, benötigt Ihr Körper regelmäßig Energie über die Nahrung. Im Optimalfall essen Sie ein Frühstück, Mittag- und Abendessen und haben dazwischen Esspausen von vier bis sechs Stunden. Durch dieses drei Mahlzeiten-Prinzip bekommt Ihr Körper genug Energie, hat dazwischen aber auch Zeit für andere Körpervorgänge, bsp.: Fettverbrennung.

Wenn Sie jedoch Zwischenmahlzeiten benötigen, greifen Sie zu nährstoffreichen und energiearmen Varianten, wie z.B.: Obst, Gemüse, magere Milchprodukte, Nüsse, Kerne oder Samen.

Nicht in jedem Beruf lassen sich geregelte Essenszeiten durchführen. Achten Sie jedoch, so gut es möglich ist, auf eine regelmäßige Mahlzeitenzufuhr. Planen Sie voraus und überlegen Sie sich Tag für Tag, was sie essen möchten. Dadurch gestaltet sich der Lebensmitteleinkauf und das Kochen deutlich einfacher.

Besondere Situationen

Kantinenessen / Außer-Haus-Verpflegung:

- Klare Suppen mit Einlagen wie, z.B.: Nudeln, Frittaten und Gemüse bevorzugen.
- Immer einen gemischten Salat (ohne Kartoffeln) oder eine große Gemüsebeilage bestellen.
- Panierte Speisen meiden – sich nach einer Natur-Zubereitung erkundigen (Fisch gebraten, anstelle von Paniertem)
- Saucen meiden, außer es ist ein Natursaft
- Beilagen tauschen (Petersilkartoffeln oder Salzkartoffeln statt Pommes frites)
- Bei süßen Hauptspeisen davor einen Salat oder eine Gemüsesuppe wählen.
- Grundsätzlich von den Hauptspeisen kleinere Portionen wählen.
- Dessert mit hohem Obstanteil wählen (Obstsalat, Apfelstrudel, Joghurt-Obst-Schnitte etc.)
- Als Fast Food sind „Kebap“ (mit weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse), gefüllte Weckerl, Sushi, Wraps (mit leichter Joghurtsauce, natur gebratenem Fleisch, viel Gemüse) oder eine vegetarische Pizza als Abwechslung in Ordnung.

Büroalltag



- **regelmäßige Mahlzeitenverteilung** über den Tag – Frühstück, Mittag- und Abendessen – auf Zwischenmahlzeiten verzichten, außer ich habe den Bedarf – Blutzucker sinkt, Konzentrationsfähigkeit lässt nach, starkes Hungergefühl etc.
- **unerwartete Mitbringsel**, z.B.: Geburtstagstorte etc. – bewusst genießen; sofern es möglich ist, kleine Mengen essen und dann beim Mittag- oder Abendessen eine leichte Variante wählen (vegetarisches Gericht, Suppe, Salat, Müsli etc.)
- **keinen Naschvorrat** anlegen – Süßigkeiten mit Kollegen/innen teilen oder verschenken. Nur nach dem Essen etwas Süßes genießen; bei Gusto nur kleine Portionspackungen kaufen; Alternativen richten – Nüsse, Trockenfrüchte, Obst, Gemüsesticks, kleine Portion Süßes von zu Hause mitnehmen, somit entsteht kein Vorrat; zu Kaffee oder Tee greifen – Buttermilch, Joghurt mit Zimt etc.
- **Möglichkeit einer Essenszubereitung im Büro**: rohes Getreide ist sehr lange lagerfähig – mit Pesto, Olivenöl oder Gemüsesugo zubereiten; Brotschnitten einfrieren und dann mit Aufstrichen, Frischkäse magerer Wurst oder Schnittkäse essen – Gemüse und Obst sollte immer vorhanden sein

Schichtarbeit

- trotz Schichtarbeit auf **geregeltere Mahlzeiten** achten – alle 4-6 Stunden etwas essen. bei Nachtschicht keine fett- und zuckerlastigen Mahlzeiten einnehmen. Bsp.: vor Schichtbeginn ein leichtes Abendessen; zu Mitternacht eine leichte, warme Mahlzeit (Suppen, Eintöpfe mit fettarmen Fleisch, Getreide und Gemüse, Risotto, Salat mit Marinade extra, Nudelgerichte mit Gemüsesugo) und ca. 2 Stunden vor Schichtende eine kleine Zwischenmahlzeit (Milchprodukte, Obst, Gemüsesuppen); Speisen von zu Hause mitnehmen erspart Überlegungen.
- zwischendurch nur **zuckerfreie Getränke** bevorzugen oder stark verdünnte Fruchtsäfte
- immer auf die **Mahlzeitenzusammensetzung** achten: Gemüse/Obst, Getreide/Brot mit Eiweißquelle (magerer/s Wurst/Fleisch, Milchprodukt, Käse, Aufstrich, Nüsse)

Schwerarbeit

- **Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit**, da sie Energie liefert und die Reserven auflädt. Es ist hilfreich, sich das Frühstück bereits am Vorabend herzurichten. Auf die Zusammensetzung achten: Kohlenhydrate, Eiweiß und Gemüse/Obst.
- **Snacks adaptieren**: fettarme Wurstsorten, Kornweckerl/Vollkorn/Graham, Wasser, stark verdünnte Säfte, kalte Tees trinken; die Semmeln/Weckerln aufwerten: mit Essiggurkerl, Gemüse, Obst, Smoothie, Trockenobst, flüssigem Milchprodukt (Buttermilch, Sauermilch etc.)
- **Single-Haushalt** mit wenig Kochkenntnissen: Eierspeise mit Gemüse und Kräutern aufwerten; Gemüse und Salat zu jedem Gericht essen; auf TK-Gemüse kann zurückgegriffen werden – erspart Arbeit und Zeit; mehr Portionen kochen und einfrieren;

Unregelmäßige Arbeitszeiten

- Nehmen Sie sich **Zeit für ein ausgiebiges Frühstück**, wenn Sie nicht wissen, wann Sie das nächste Mal zum Essen kommen. Achten Sie auf die 4 Frühstückskomponenten: Getreide, Milchprodukt, Obst oder Gemüse und ein zuckerfreies Getränk

REDUCE

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

WWW.REDUCE.AT



- Bereiten Sie sich **für unterwegs eine Jause vor**, ebenfalls unter Beachtung der 4 Komponenten. Auch beim Jause kaufen in Bäckerei oder Supermarkt die Komponenten bedenken.
- **Alternativen** zu Schokolade, Chips und Co.:
 - o Getreideflocken mit Milchprodukt und evtl. Obst (Dinkelflakes, Haferflocken, Nüsse etc.)
 - o Salzstangerl/Rohkoststicks mit Aufstrich
 - o Biskotten mit Obstmus
 - o Nüsse mit Trockenfrüchten, Kürbiskerne mit Zartbitterschokolade überzogen, Reiswaffeln mit Schokoglasur etc.

Außendienst

- **Bewegung** ist sehr wichtig als Ausgleich – auf mehr Alltagsbewegung achten, z.B.: Lift und Rolltreppen meiden, wenn Zeit ist kurze Spaziergänge einlegen, das Auto nicht direkt vor dem Ziel parken; nach der Arbeit eine fixe Sporteinheit einplanen – terminlich fixieren und gleich nach der Arbeit machen
- So gut es möglich ist, **fixe Pausen** einplanen, in denen Sie ihre Mahlzeiten einnehmen können.
- **Snacks adaptieren**: immer zuckerfreie/-arme Getränke griffbereit haben, bei „Fertigweckerl“ auf die Zusammensetzung achten und mit Gemüse/Obst, fettarmen Milchprodukten aufwerten oder selbst zusammenstellen lassen; es gibt schon geschnittenes Gemüse oder Obst zu kaufen; bei Hunger während der Autofahrt eine Handvoll Nüsse oder Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) knabbern;
- bei Möglichkeit eine **Kühlbox fürs Auto** besorgen – so bleiben mitgenommene Speisen kühl und schmackhaft

Quellen

https://media.arbeiterkammer.at/stmk/20610914_ernaehrung_arbeitsplatz_broschuere-barrierefrei.pdf
https://media.arbeiterkammer.at/stmk/2014_Kluge_Ernaehrung_Broschuere_barrierefrei.pdf
https://www.ikk-gesundplus.de/gesundheit/gesund_im_beruf/ernaehrung_am_arbeitsplatz/

REDUCE

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

WWW.REDUCE.AT