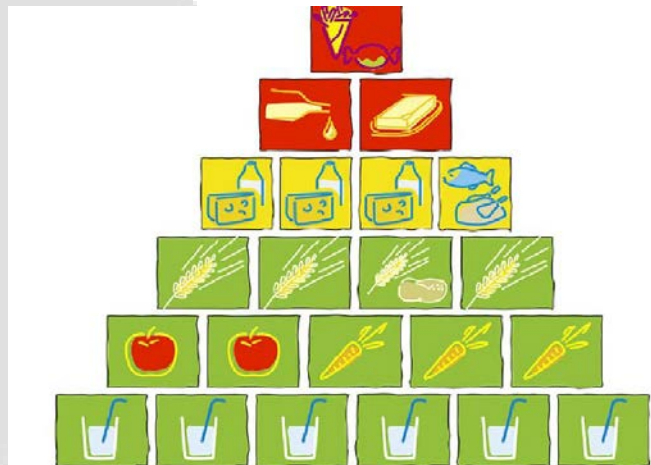


Hinweise zur Verpflegung im Arbeitsalltag

Mahlzeitenstruktur

Bei allen Mahlzeiten gilt grundsätzlich: lieber Grundnahrungsmittel statt (stark) verarbeitete Lebensmittel verwenden. Ebenso sollten feste Mahlzeitenstrukturen eingehalten werden, jedoch nicht nach der Uhrzeit sondern nach Hungergefühl gegessen werden. Zudem sollte auf eine bunte und ausgewogene Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl geachtet werden. Die Ernährungspyramide hilft dabei die richtigen Mengen im Blick zu behalten.

Um angemessene Portionsgrößen einzuhalten bieten die eigenen Hände ein gutes Maß. Eine Hand voll stellt die individuelle Portion dar. Werden regelmäßig sehr große Portionen zugeführt dehnt sich der Magen. Die Folge ist, dass der Körper sich an diese Massen gewöhnt und ein Sättigungsgefühl erst spät eintritt.



Mittagessen und Mittagstief

Unsere Leistungskurve schwankt im Laufe des Tages, vor allem nach dem Mittagessen folgt häufig ein Tief. Grund dafür ist das unser Magen nach dem Essen viel Blut beansprucht, welches dann im Hirn fehlt. Aus Angst vor Müdigkeit und Antriebslosigkeit sollte jedoch nicht das Mittagessen ausgelassen werden. Häufig wird dann den ganzen Tag über „gesnackt“ und so mehr Kalorien aufgenommen, als es ein Mittag geliefert hätte. Aber auch bei Snacks gibt es gesündere Alternativen (z.B. Haferkekse, Fruchtleider, Granola, ...).

Leichtere Alternativen wählen:

- Statt einer Hauptspeise lieber 2 kleine Portionen oder Beilagen wählen
- Statt Kroketten, Pommes, Gratin etc., die schwer im Magen liegen, Salzkartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln
- Statt Paniertes und Frittiertes einfach Gebratenes wählen
- Lunchpaket am Abend vorher packen

Auch an Tagen an denen bestellt wird können leichtere Alternativen gewählt werden:

- Döner → Döner-Teller mit mehr Salat (statt extra Fleisch)
- gebratenen Nudeln mit Ente → gebratenes Gemüse mit Reis
- Pizza mit extra Belag → Pizzabrötchen und Salat

Wenn das Mittagstief doch zuschlägt:

- Fenster aufmachen
- Kleiner Verdauungsspaziergang (einmal ums Gebäude)
- auf dem Rückweg von der Kantine auf Fahrstuhl zu verzichten und Treppen nehmen

→ Das bringt den Kreislauf in Schwung und versorgt den Körper mit Sauerstoff.

Ausreichend trinken!

Genauso wichtig, wie eine geregelte Mahlzeitenstruktur ist das ausreichende Trinken. Bereits kleine Defizite im Wasserhaushalt können zu Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen führen. 1,5 bis 2 Liter am Tag sind empfehlenswert. An heißen Tagen oder bei körperlicher Aktivität sollte noch mehr zugeführt werden. Dabei sollte der Flüssigkeitsbedarf nicht erst am Abend gedeckt werden, sondern kontinuierlich über den Tag verteilt. Mindestens ein Liter sollte also bereits während der Arbeitszeit getrunken werden.

Um das Pensum zu schaffen:

- Trinken Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein großes Glas
- Wasserflasche oder Glas genau neben sich im Sichtfeld am Arbeitsplatz platzieren
- Statt Wasserflasche lieber ein Glas nehmen und immer wieder voll machen sobald es leer ist. So sind sie gezwungen es noch auszutrinken.

Wasser ist auf Dauer zu langweilig?

- Verschiedenen Teesorten (ungesüßt!) bringen warm oder kalt Abwechslung
- Wasser und aufpeppen mit Zitronenscheiben, Minzblättern, Ingwer oder Tiefkühl-Himbeeren
- Falls es doch mal Saft sein sollte, mischen Sie ihn: 1 Teil Saft, 2-3 Teile Wasser
- Nicht alle Flüssigkeit sollte von Kaffee oder Schwarztee kommen. Wer Probleme hat sich einzuschränken kann zunächst zu jeder Tasse ein Glas Wasser trinken. Die nächste Tasse gibt es dann erst wenn Wasserglas alle ist.

Bleibt noch die Frage: Wasser mit oder ohne Kohlensäure?

Das ist eher eine Frage der persönlichen Vorliebe und des Mineralgehalts. Personen, die Wasser ohne Kohlensäure nicht mögen, können auf das „sprudelige“ zurückgreifen, wenn Sie dadurch mehr trinken. Außerdem füllt das Gas den Magen und kann zu verringertem Hungergefühl führen. Der Nachteil: Das Völlegefühl kann zu Aufgeblätheit und Aufstoßen führen.