

## 1. Zeit für das Essen einplanen

Wichtig ist es, die Pausen ganz klar von der Arbeitszeit zu trennen. Denn wenn man sich auf das Essen konzentriert, merkt man eher, wann man satt ist, und hat einfach mehr Kontrolle über die gegessenen Mengen.

## 2. Abwechslung schaffen

Belegte Brote können schnell langweilig werden. Man kommt auf neue Ideen, wenn man mit Kollegen Rezepte austauscht. Noch viel besser wäre es, die Büroküche zu nutzen. Zu Hause kleine Speisen vorkochen und bei der Arbeit nur noch aufwärmen, oder vollwertige und sättigende Salate in der Frischhaltebox mitbringen.

## 3. Gleichgesinnte suchen

Wenn mehrere Kollegen an einem Strang ziehen, um die Büroverpflegung zu verbessern, dann steigt die Motivation. Es kann viel Spaß machen, sich gegenseitig Tipps zu geben und von den Erfolgen zu berichten.

## 4. Regelmäßig Energie tanken

Nicht nur, was man isst, ist entscheidend, auch, wie man die Mahlzeiten über den Tag verteilt. Nach besonders üppigen Mahlzeiten sind keine geistigen Höchstleistungen zu erwarten. Auf der anderen Seite fällt auch mit leerem Magen die Konzentration schwer. Also am besten leichte, kleinere Mahlzeiten über den Arbeitstag verteilen.

## 5. Trinken nicht vergessen

Wer zu wenig trinkt, macht nicht nur körperlich schneller schlapp, er kann auch schlechter denken. Bei einem Wasserdefizit nimmt die Fließfähigkeit des Blutes ab, und die Versorgung der Zellen zum Beispiel mit Sauerstoff und Nährstoffen ist vermindert. Wichtig ist, seinen Flüssigkeitsbedarf schon laufend zu stillen und gleichmäßig über den Tag verteilt zum Beispiel Mineralwasser zu trinken (Minimum: 2 Liter).



### Jana Müller Schmidt

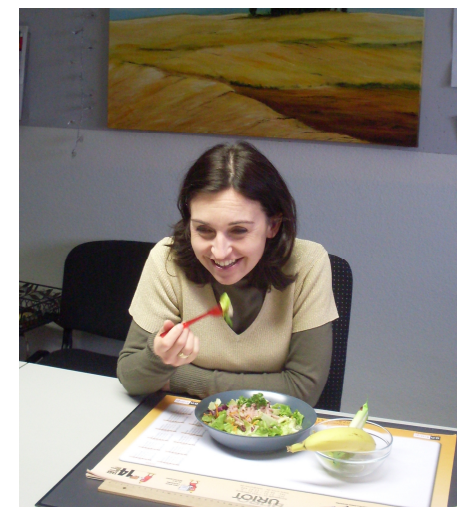
Fitnesstrainerin, Präventions- und  
Rehtrainerin  
Ernährungsberaterin

 [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

# Ernährung @ Work



Weit mehr als 80.000 Stunden verbringt der Durchschnittsangestellte im Laufe seines Lebens im Büro. Nach acht Stunden gewissenhafter Arbeit, sind alle Leistungsreserven verbraucht. Man wird unkonzentriert und müde. Um diesem Leistungsabfall bereits frühzeitig entgegenzuwirken, sollte man regelmäßig Pausen einlegen. Die wichtigste Unterbrechung des Arbeitstages ist die Mittagspause.

In der modernen Hochleistungsgesellschaft wird die Mittagspause im Büro leider immer häufiger mit ungesundem oder gar keinem Essen verbracht. Stress, Fastfood oder kalorienreiche Mittagessen mit Kunden sorgen dafür, dass der Nährstoffhaushalt nicht wesentlich verbessert wird. Wichtig ist es, den Körper regelmäßig mit Mineralstoffen, "Vitaminspritzen" oder Kohlenhydraten zu versorgen. Damit lässt sich die eigene Leistungskurve konstant oben.



**Berücksichtigen Sie die folgenden Faktoren, wenn Sie eine bedarfsgerechte Büro-Ernährung anstreben:**

#### ✚ Fett

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, auf den Fettgehalt der einzelnen Nahrungsmittel zu achten. Fett weist von den Hauptnährstoffen die meisten Kalorien auf. Mit einem Gramm Fett nehmen Sie etwa neun Kilokalorien zu sich. Im Gegensatz dazu hat ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß nur vier Kilokalorien. Dazu kommt, dass sich Fett in vielen Lebensmitteln versteckt. Nicht nur Süßigkeiten wie Schokolade beinhalten reichlich Fett. Auch Nüsse, Käse oder Avocados können mit einem beachtlichen Fettgehalt aufwarten. Versuchen Sie, sich fettarm zu ernähren, indem Sie ab und zu auf Fettiges verzichten. Probieren Sie fettarme Käse- und Wurstsorten aus. Sie werden merken, dass sie ausgezeichnet schmecken können.

#### ✚ Vitamine und Mineralstoffe

Im Büro hat der Mensch zwar einen geringeren Energiebedarf, benötigt aber dennoch viele Vitamine und Mineralstoffe. Um eine Bedarfsdeckung zu gewährleisten, sollten Sie Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu sich nehmen. Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sind solche Lebensmittel. Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, haben aber im Verhältnis dazu einen relativ geringen Energiegehalt. Wenn Sie viel am Computer arbeiten, werden Ihre Augen extrem beansprucht. Vitamin A unterstützt die Sehkraft. Viel Vitamin A und Betakarotin (das im menschlichen Organismus teilweise in Vitamin A umgewandelt wird) sind in Gemüsesorten wie Möhren, Grünkohl, Fenchel, aber auch in Eigelb und Fischölen enthalten. Essen Sie daher viel frisches Obst und benutzen Sie hochwertige Speiseöle wie Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl.

#### ✚ Ballaststoffe

Ein hoher Ballaststoffanteil in der Nahrung wirkt sich günstig auf Ihre Verdauung aus. Besonders Personen mit sitzender Tätigkeit leiden auf Grund mangelnder Bewegung oft unter Obstipation (Verstopfung). Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst lassen in Kombination mit genügend Flüssigkeit Darmträgheit erst gar nicht entstehen. Doch Vorsicht mit blähenden Nahrungsmitteln: Wenn Sie es nicht gewohnt sind, viele Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte zu essen, sollten Sie mit der Umstellung langsam beginnen. Der Körper muss sich erst einmal auf die ungewohnten Lebensmittel einstellen. Pluspunkt bei einer ballaststoffreichen Ernährung: Sie hat einen hohen Sättigungsgrad.

#### ✚ Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind bekannt, als schneller Energielieferant. Aber wer braucht außer in extremen Stresssituationen diese Energie. In dem man sich für mehrkettige Kohlenhydrate entscheidet, erreicht man einen längeren Sättigungswert. Desweiteren verbessern sie die Laune. Der Stimmungsmacher "Serotonin" kann nur unter dem Einfluss von Kohlenhydraten im Gehirn gebildet werden. Wertvolle Kohlenhydrate aus Vollkornbrot, Müsli, Obst oder Rohkost sind als Zwischenmahlzeiten ideal. Sie sorgen nicht nur für gute Laune, sondern auch für konstante Leistung, weil sie ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirken.

#### ✚ Eiweiß

Hat Schlüsselfunktionen in fast allen biologischen Prozessen. Vorteil von Eiweiß, dass keine Insulinantwort ausgelöst wird. Ein Eiweißshake ist schnell zubereitet genauso wie ein Salat mit Thunfisch oder Putenstreifen, beides hat einen guten Sättigungswert und belastet den Verdauungsprozess nicht über einen langen Zeitraum und lässt Sie nicht in ein Loch fallen. Essen Sie abends Eiweißreich, kann Ihr Körper, die ganze Nacht zur Fettverbrennung übergehen, eine kohlenhydratreiche Mahlzeit würde das verhindern

#### ✚ Energie

Durch die vorwiegend sitzende Tätigkeit im Büro ist der Energiebedarf wesentlich geringer als bei körperlichen Anstrengungen. Die Muskeln werden seltener beansprucht; der Körper muss weniger leisten. Er hat einen stark reduzierten Kalorienbedarf. Deshalb ist es wichtig, dass Bewegung in den Alltag integriert wird. Dies ist auch ohne Fitnessclub ganz einfach zu realisieren. Fahren Sie zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit.