

**Vortragsumfassung für:  
„Gesunde Ernährung in Job und Alltag“**

- ✓ **Grundlage ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, z.B. anhand der AID Ernährungspyramide und dem „Ampelsystem“**
  - **Grün** → reichlich zu sich nehmen: Zuckerfreie Getränke (6 Portionen), Obst & Gemüse (5 Portionen), Getreide- und Getreideprodukte + Kartoffeln (4 Portionen)
  - **Gelb** → mäßig zu sich nehmen: Milchprodukte (3 Portionen), Fisch, Eier, Wurstwaren, Fleisch (+ 1 Portion)
  - **Rot** → sparsam zu sich nehmen: Fette & Öle (2 Portionen/1-2 EL pro Portion), Genussmittel, wie Süßigkeiten, salzige Snacks, alkoholische Getränke, Softdrinks (1 Portion)
  - Stets zum Portionieren die eigene Hand, als Maßeinheit nehmen (1 Hand = 1 Portion)
  
- ✓ **Alle Menschen unterliegen einer schwankenden Leistungskurve, was unsere Konzentrations- und Denkfähigkeit beeinflusst**
  - Morgens → Tiefpunkt (Reserven sind leer)
  - Vormittags → Leistungsspitze
  - Ab mittags → Tiefpunkt
  - Früher Abend → Leichtes Hoch
  - Optimal ist es daher, fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, nämlich 3 Hauptmahlzeiten + 2 Zwischenmahlzeiten
  - Das Morgentief überwindet man am besten mit einem abwechslungsreichen Frühstück noch vor der Arbeit
  - Besser, als kein Frühstück, ist ein kleiner Snack: Joghurt, Saft, etc.
  - Durch ein Zweites Frühstück bleibt die hohe Leistungsbereitschaft am Vormittag länger erhalten und der Leistungsabfall beim Mittagstief ist nicht so stark
  - Nachmittagsnack: Anstieg nach dem Mittagstief ist steiler und länger
  
- ✓ **Geeignete Snacks für die Arbeit**
  - Frisches Obst und Gemüse jeder Art
  - Trockenfrüchte und Nüsse
  - Joghurt, ggf. mit frischen Früchten
  - Rohkost-Salate
  - Gemüsesaft
  - Trinkmolke und Buttermilch
  - Vollkornprodukte
  - Brote und Brötchen
  - Fladenbrote (z.B. mal der „vegetarische Döner“ und Wraps)

**Für die Techniker Krankenkasse**



### Fortsetzung: Geeignete Snacks für die Arbeit

- Außerdem sollte man mind. 1,5 l über den Tag verteilt trinken, damit die Leistungsfähigkeit des Gehirn optimal ist → denn:
  - Schon 2 % Flüssigkeitsdefizit führt zu 20 % geistiger Leistungsminderung!
  - Was passiert bei zu wenig Flüssigkeit im Körper? Das Blut dickt ein und das Gehirn kann nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgt werden
- ✓ **Regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen (mindestens 3, maximal 5)**
- Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten sinkt der Blutzuckerspiegel
  - Die Folge sind innere Unruhe, verminderte Konzentration und Heißhungergefühl
  - Die Mahlzeiten sollten bewusst und ohne Ablenkung zu sich genommen werden (ohne Computer, Fernsehen, Zeitung etc.)
  - Mahlzeiten als Pause nutzen
  - Ansonsten isst man unkontrolliert und man kann von der Arbeit nicht richtig abschalten und der Erholungseffekt der Pause ist gemindert
  - Immer eine Kleinigkeit dabei haben, wenn es mal schnell gehen muss z.B. Apfel, Banane, Brötchen oder Brot
  - Trinken für die Konzentration
- ✓ **Damit das Mittagstief nicht zu stark ausfällt sollte die Mittagsmahlzeit bunt, fettarm und ballaststoffreich sein**
- Tipps in der Kantine: Vorab gern eine Suppe oder Salat zu sich nehmen, Zubereitungsart beachten, Portionsgröße kritisch bewerten, mehr Gemüse und Sättigungsbeilage dafür weniger Fleisch
  - Zubereitungsart beachten: Frittiert, paniert → seltener, als gebacken, gekocht, gedünstet
  - Individuelle Portionsgröße + Sättigungsgefühl beachten
  - Bei Fertiggerichte: Zutatenliste beachten (enthalte viel Fett, Salz, Zucker und Geschmacksverstärker), Tipp: Mit frische Kost kombinieren und dadurch aufwerten
  - Selbst kochen: Vorkochen und einfrieren. Gute Planung ist das halbe Leben
  - Brotzeit: Am Abend vorher zubereiten, ggf. alles mundgerecht schneiden
- ✓ **Extra Tipp zur Überwindung des Mittagstiefs**
- Keine zu fettigen Mahlzeiten (z.B. Pommes, Hähnchen mit Haut und Soße...)
  - „Schlüsselschlaf“ → ca. 15 Min. Schlaf
  - Bewegung und frische Luft. Auto eine Straße von nächsten Termin entfernt parken. Schon 5 Min helfen, sich frischer & entspannter zu fühlen

### Für die Techniker Krankenkasse

