

Infoblatt: Fit im Job/ Büro

Essen im Büroalltag

Lange Besprechungen, keine Kantine oder nur wenig Zeit – das ist problematisch fürs Essen.

Was schmeckt, ist leicht zu transportieren und belastet nicht?

Hörnchenbrösel in der Computertastatur und Kaffeeflecken auf den Unterlagen zeugen an vielen Arbeitsplätzen vom heutigen Ernährungsalltag im Büro. Wir möchten Sie mit folgenden Tipps und Ideen anregen, damit Sie in Ihrem voll gepackten Terminkalender Zeit für gesundes und genussvolles Essen finden können.

Frühstück in zwei Etappen:

Ein leerer Magen arbeitet nicht gerne. Deswegen ist es wichtig als Berufstätiger regelmäßig und gesund zu frühstücken. Nach der Schlafphase ist der Stoffwechsel des Menschen zwischen 6 und 9 Uhr am aktivsten. Jetzt sollten Sie Ihren Körper mit einem vollwertigen Frühstück auf Trapp bringen. Falls Sie sehr früh aufstehen müssen und dann noch wenig essen können, tut´s zunächst auch ein Stück Obst oder Obstsaft. Vergessen Sie aber nicht ein zweites Frühstück nach spätestens zwei Stunden, damit Sie nicht schon am Vormittag spürbar schlapp werden.

Für das Frühstück gilt:

- kohlenhydratreich: Vollkornbrot oder –brötchen, ungesüßte Flocken
- fettarm: Käse, Hüttenkäse, fettarmen Joghurt oder Quark, magere Wurst
- nährstoffhaltig: Obststücke, Salatblatt, Gurkenscheiben, Karottensticks...

Tipps für Zwischendurch:

Abwechslung ist wichtig! Deshalb den Belag von Broten variieren und mit Rohkost aufpeppen.

Statt Butter/Margarine auch mal Senf, Meerrettich, Tomatenmark oder Joghurt-Aufstrich nehmen.

Kleingeschnittenes Gemüse oder ein Salat lassen sich gut in einer Dose von zu Hause mit ins Büro nehmen und schnell zubereiten. Bratlinge und Quiches schmecken auch ohne Aufwärmen.

- Gönnen Sie sich täglich fünf Portionen Obst und Gemüse. Das erhält die Konzentrationsfähigkeit und vermindert Heißhunger.

- Für den Hunger zwischendurch z.B. ein Milch-Mixgetränk mit Joghurt, Früchten oder Getreide zubereiten.

- Gibt es bei Besprechungen was zu knabbern, stellen Sie Obst oder Studentenfutter statt Schokolade und Keksen bereit. Bieten Sie dazu immer etwas zu trinken an.

Iss Dich Leicht!

Ernährungsberatung

Dipl. Oecotrophologin Anja Höftmann, Kelterstraße 85, 52372 Kreuzau, Tel.: 02422-959937, www.issdichleicht.de

Die Mittagspause:

Mittags sollten Sie sich Zeit für eine ausgedehnte Pause nehmen. Ein Standortwechsel alleine oder mit Kollegen macht den Kopf frei, Bewegung lockert die Glieder. Füllen Sie Ihren Akku auf mit Speisen die von zu Hause mitgebracht werden. Auch bieten Supermärkte oder Bioläden alles, was Sie für eine ausgewogene Mahlzeit brauchen. Mit ein paar Handgriffen in der Teeküche ist ein leckerer Imbiss günstig zubereitet.

Für die Mittagspause gilt:

- Ideal: 15 bis 20 Minuten ohne Stress. Isst man bewusst, nimmt der Magen kleinere Mengen auf und signalisiert eher ein Sättigungsgefühl.
- Ein fettarmes Mittagessen mit Gemüse, Getreide, Reis oder Kartoffeln macht satt, verursacht aber kein Völlegefühl.
- Frisches Obst und fettarme Milchprodukte als Dessert einplanen.
- Nach dem Essen einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft machen.

Flüssigkeit: das A und O für mentale Fitness

1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sind optimal. Trinken wir nicht genug, wird das Blut dickflüssiger und fließt langsamer, so dass es nicht mehr so viele Stoffe transportieren kann. Die Gehirnleistung ist beeinträchtigt, Konzentration und Aufmerksamkeit leiden. Deshalb regelmäßig über den Tag verteilt Wasser, Kräuter-/ Früchtetee oder Fruchtsaftschorlen trinken.

Kaffee- ein Muntermacher?

3-4 Tassen am Tag sind für viele unverzichtbar und aus ernährungsphysiologischer Sicht vertretbar. Kaffee und andere coffeinhaltige Getränke machen zumindest kurzfristig wach und leistungsfähig. Leider tritt die Müdigkeit oft umso stärker ein, wenn die Wirkung des Coffeins wieder nachlässt. Zudem entwickeln wir bei regelmäßigem Genuss von mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag eine gewisse Toleranz, die wiederum die Wirkung des Coffeins mindert.

Die süße Verführung

Die Süßigkeitenschublade als Nervenberuhiger, ein mitgebrachter Kuchen für alle – Verführungen gibt es im Büroalltag viele. Versuchen Sie Süßes und Fettiges zu beschränken, erklären Sie den Vormittag z.B. zur naschfreien Zeit. Wie wäre es zusammen mit den Kollegen eine „Obstbar“ einzuführen? Mittlerweile kann man sich Pausen- oder Obst-Gemüseboxen von Biogärtnereien direkt ins Büro liefern lassen!