

## Ernährungstipp #2

## Ernährung im Berufsalltag

Essen soll Spaß machen und lustvoll sein, aber es kommt auf die richtige Balance an. Besonders im Berufsalltag geht die Essensplanung gerne mal unter. Genau dann wird zu den schnellen Alternativen vom Bäcker, der Imbissbude oder der Kantine gegriffen. Auch nach der Mittagspause lauern überall Verlockungen.

Die Gründe dafür, dass viele Menschen es nicht schaffen sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren, sind vielfältig.

Eine unausgewogene Ernährung bringt folgende Gefahren mit sich:

- Mittagstief
- Heißhunger
- Konzentrationsbeschwerden
- Leistungsschwäche
- Gewichtszunahme



Dies kannst du mit einfachen Schritten verhindern. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich während der Arbeitszeit gesund und ausgewogen zu ernähren.

### SCHRITT 1: Frühstück nicht vergessen

Reflektiere über dein Frühstücksverhalten. Lässt du die Mahlzeit eher ausfallen oder Frühstückst du unter der Woche zu Hause? Bist du eher der Typ, der das Frühstück ausfallen lässt, dann überlege wieso es so ist und wie du deine Gewohnheit ändern kannst. Wer nicht frühstückt, füllt die über Nacht geleerten Energiereserven nicht wieder auf. Dies beeinflusst unsere Produktivität und Konzentrationsfähigkeit beim arbeiten.

Gute Frühstücksvarianten:

- Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse oder Putenbrust und Tomate
- Vollkornbrötchen mit Aufschnitt oder Aufstrich und Tomate oder Gurke
- Müsli mit Naturjoghurt und Obst
- Porridge (Haferbrei) in verschiedenen Variationen
- Rührei mit Tomaten

### SCHRITT 2: Gesundes Mittagessen

Häufig entsteht am Nachmittag Müdigkeit und ein Leistungstief. Die häufige Ursache dafür ist die falsche Wahl beim Mittagessen. Plane am besten deine Mahlzeiten.

Überlege in deiner Planung:

- Wie lange sind deine Pausen?
- Was isst du im Laufe des Arbeitstages?
- Wie kannst du deine Wahl optimieren?
- Hast du die Möglichkeit deine Mahlzeiten abends oder morgens vorzubereiten?
- Gibt es in der Kantine oder in Restaurants in der Umgebung gesunde Alternativen?

Ein gesundes Mittagessen besteht zu 1/3 aus Gemüse und zu 1/3 aus komplexen Kohlenhydraten (Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Brot – am besten in der Vollkornvariante). Der Rest besteht aus Eiweißen, dies kann auch wunderbar pflanzlich sein.

### SCHRITT 3: Das Mittagstief vorbeugen

- Esse regelmäßig und lasse keine Mahlzeit ausfallen
- Sorge mit gesunden Snacks für konstante Energie
- Trinke genug
- Bewege dich

Gesunde Snacks:

- Nüsse
- Äpfel oder Bananen
- Trockenobst
- Reiswaffeln
- Dunkle Schokolade
- Vollkornkeks