

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 oder Homeoffice. Wir möchten Sie mit folgenden Tipps und Ideen anregen, damit Sie in Ihrem vollgepackten 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, fettarmer 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, oder sind im Kühlschrank im Homeoffice greifbar. Bratlinge und Quiches oder andere vorbereitete Mahlzeiten schmecken auch kalt.

- Gönnen Sie sich täglich fünf Portionen Gemüse und Obst. 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 Kalorienarmes zu trinken an.

Die Mittagspause:

Mittags sollten Sie sich Zeit für eine ausgedehnte Pause mit einem kleinen Spaziergang nehmen. Ein Standortwechsel allein oder mit Kollegen macht den Kopf frei, Bewegung lockert die Glieder. Füllen Sie Ihren Akku auf mit leckeren, gesunden Speisen. Auch Supermärkte oder Bioläden bieten alles, was Sie für eine ausgewogene Mahlzeit brauchen. Mit ein paar Handgriffen ist ein leckerer Imbiss 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, Kräutertee oder Früchtetee oder trinken.

Kaffee- ein Muntermacher?

3-4 Tassen am Tag sind für viele unverzichtbar und aus ernährungsphysiologischer Sicht vertretbar. Kaffee und andere koffeinhaltige 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-Gemüsekisten von Biogärtnereien direkt ins Büro liefern lassen!

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern