

Newsletter

Berufstätige

Fit und gesund im Berufsalltag - die richtige Ernährung macht's

Sich am Arbeitsplatz richtig zu ernähren ist oft schwer. Durch Termindruck und Hektik im Büro gönnt man sich selten Pausen. So wird der Schokoriegel schnell zum Ersatz für eine gesunde Zwischenmahlzeit. Auch die Bewegung kommt zu kurz, denn der Weg zum Kopierer ersetzt leider kein Sportprogramm. Es ist nicht leicht, sich ausgewogen zu ernähren und den eigenen Energiebedarf richtig einzuschätzen. Dieser Newsletter informiert Sie über gesunde Ernährung – speziell im Berufsalltag – und gibt Ihnen viele Tipps und Hinweise, die sich einfach umsetzen lassen.

Gesund ernähren - aber wie?

Täglich sind wir einer Fülle von Informationen zum Thema gesunde Ernährung ausgesetzt. Ob im Fernsehen oder in Zeitschriften, überall wird die „einzig richtige Methode“ angepriesen. Dadurch verliert man schnell den Überblick.

Aber welche Ernährungsform ist nun die Richtige? Im Allgemeinen ist eine abwechslungsreiche Ernährung zu empfehlen, da somit die ausreichende Zufuhr aller nötigen Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe) gesichert ist.

In Industrieländern besteht die Nahrung aus überwiegend fett- und kohlenhydratreicher Kost. So übersteigen die aufgenommenen Kalorien oft den Energiebedarf. Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt dem entgegen. Ballaststoffe machen zwar satt, enthalten aber keine bzw. kaum Kalorien. Studien konnten zudem nachweisen, dass eine ballaststoffreiche Kost das Risiko eines Herzinfarkts und anderer Erkrankungen senkt.¹ Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich zu sich zu nehmen. Am Besten tun Sie dies in Form von Getreideprodukten, Obst und Gemüse.

Auch das Trinken spielt bei einer gesunden Ernährung eine wichtige Rolle. Um den Kreislauf in Schwung zu halten und einen ent-

scheidenden Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten, sollten Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser, trinken.

Einen guten Überblick über die Grundregeln einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bietet die folgende Ernährungspyramide.



<http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php>

Copyright aid infodienst

¹ ↑ Wu, H. et al. Dietary fiber and progression of atherosclerosis: the Los Angeles Atherosclerosis Study. Am J Clin Nutr. 2003 Dec;78(6):1085-91.

Newsletter

Berufstätige

Wie viel Energie braucht mein Körper?

Durch ein Überangebot an Nahrung und wenig körperlicher Aktivität wird das Thema „Gewicht“ immer wichtiger. Übergewicht scheint schon fast vorprogrammiert. Andererseits haben wir durch die Medien oft zu strenge Vorstellungen vom Idealgewicht. Die folgenden Tabellen zeigen, wie hoch der Energiebedarf in welchem Alter ist. So können Sie ermitteln, wie viele Kalorien Sie täglich benötigen und wie Sie sich bedarfsgerecht ernähren. Die Basis der Berechnung ist dabei der sogenannte Grundumsatz. Darunter versteht man die Energiemenge, die der Körper in völliger Ruhe braucht, um Körperfunktionen wie Herzschlag und Atmung aufrecht zu erhalten. Zusätzlich zum Grundumsatz gibt es noch den Leistungsumsatz.

Dieser macht etwa 25 % des Gesamtumsatzes aus und wird im wesentlichen durch körperliche Aktivitäten bestimmt². So können durch Sport nicht nur Kalorien verbraucht werden. Auch langfristig wird der Kalorienbedarf durch die aufgebaute Muskelmasse gesteigert. Auch Muskeln verbrauchen Energie.

Kalorienbedarf einer durchschnittlichen Person mit rein sitzender Tätigkeit:

Alter	Kalorienbedarf einer Frau am Tag	Kalorienbedarf eines Mannes am Tag
19 - 25 Jahre	1.900 kcal	2.500 kcal
25 - 51 Jahre	1.900 kcal	2.400 kcal
51 - 65 Jahre	1.800 kcal	2.200 kcal
über 65 Jahre	1.600 kcal	2.000 kcal

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Bei der Berechnung des Energiebedarfs spielt neben der körperlichen Aktivität, dem Alter und Geschlecht auch die genetische Disposition eine Rolle. Manche Menschen können essen, so viel sie wollen ohne zuzunehmen. Andere hingegen legen schnell an Körpergewicht zu, auch bei verhältnismäßig wenig Energiezufuhr.

Zudem können sich radikale Diäten und Fastenkuren langfristig auf den Energiebedarf auswirken. So braucht der Körper nach den vermeintlichen „Krisenzeiten“ (die durch eine Fastenkur oder radikale Diät entstehen) weniger Energie, wodurch der sogenannte „Jo-Jo-Effekt“ begünstigt wird.

Da der Leistungsumsatz eine entscheidende Rolle für den Kalorienbedarf spielt, ist körperliche Betätigung sehr wichtig. Nicht nur der Stoffwechsel wird durch Bewegung angekurbelt, sondern auch Muskelmasse aufgebaut und Kalorien verbraucht.

Wichtig ist bei der Ernährung, nicht nur auf die Kalorienzufuhr zu achten, sondern auch auf Inhaltsstoffe und Qualität. „Kalorienarm“ heißt nicht immer „gesund“. Lebensmittel sollten nicht ausschließlich am Fett- und Zuckergehalt bemessen werden, sondern anhand der Inhaltsstoffe, dem Gehalt an Ballaststoffen etc.

Durch diese Tätigkeiten wird der tägliche Kalorienbedarf erhöht:

Tätigkeiten	kcal/ Tag
gehende Tätigkeit	500 - 800
körperlich anstrengende Tätigkeiten	700 - 1100

²<http://www.gesundheit.de/wissen/ernaehrung/kalorienbedarf/index.html>

Newsletter

Berufstätige

Tipps und Tricks für Ihre Ernährung bei der Arbeit

Im folgenden Infokasten finden Sie 10 Tipps, die dazu beitragen können, ungesunde Ernährungsgewohnheiten abzulegen.

Tipps für Ihre Ernährung im Büro / bei der Arbeit

Zwischenmahlzeiten mit Obst und Gemüse

- Nehmen Sie Zwischenmahlzeiten ein, so vermeiden Sie Leistungstiefs.
- Schneiden Sie Obst in mundgerechte Stücke - als Snack für zwischendurch.
- Essen Sie bewusst und abwechslungsreich, nicht nebenbei.

Dazu reichlich Trinken

- Stellen Sie Wasser griffbereit an Ihren Arbeitsplatz. So werden Sie daran erinnert, regelmäßig zu trinken.
- Trinken Sie ungesüßten Tee statt Kaffee.

Gute Planung im Vorfeld

- Kaufen Sie bewusst für das Büro ein, z.B. Joghurt, Gemüsesticks oder Reiswaffeln.
- Kochen Sie am Vortag etwas mehr und nehmen Sie es dann mit.

Weitere Tipps

- Verbannen Sie die Nasch-Schublade aus Ihrem Büro.
- Versuchen Sie in der Kantine auf fettreiche Speisen zu verzichten, bevorzugen Sie die Salatbar.
- Verlassen Sie in den Pausen Ihren Arbeitsplatz um Energie zu tanken.

Nicht nur „wissen“, sondern auch umsetzen!

Jeder weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind und auf „Pommes mit Mayo“ lieber verzichtet werden sollte. Nur leider heißt „wissen“ noch lange nicht „machen“. Die Kollegen essen schließlich auch nicht nur Salat. Man gönnt sich ja sonst nichts und für den stressigen Tag ist der Schokoriegel genau die richtige Belohnung. Doch spätestens beim Arzt klopft dann das schlechte Gewissen an. Denn in den westlichen Industrieländern hängen 70 % aller Erkrankungen von der Lebens- und Ernährungsweise ab³. Gerade häufige Leiden wie Diabetes mellitus, Übergewicht, Gicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich durch das Ernährungsverhalten stark beeinflussen⁴. Aber auch die tägliche Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden hängen davon ab. Nebenbei hat eine gesunde Ernährung positiven Einfluss auf unser Aussehen und somit auch auf unsere Zufriedenheit.

Gründe, die eigene Ernährungsweise zu ändern und gesünder zu leben, gibt es also genug. Allerdings fällt dies nicht immer leicht, denn das Fundament dafür wird bereits in der Kindheit gelegt⁵. Daher ist es wichtig, die Nahrungsumstellung in kleinen Schritten zu vollziehen und auf diese Erfolge stolz zu sein⁶. Befolgen Sie beispielsweise erst einmal einen der Ratschläge. Stellen Sie sich Wasser griffbereit an Ihren Arbeitsplatz damit Sie tagsüber ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Wenn Sie ausreichend trinken, befolgen Sie einen weiteren Tipp usw. - bis Sie mit Ihrer Ernährung zufrieden sind.

³<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrung-und-lebensstil/seite/2/ch/ce44b832fb/index.html>

⁴https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/hinweise/krankheiten/ernaehrung_und_krankheit.htm

⁵<http://www.aid.de/ernaehrung/kinder.php>

⁶http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/regeln/die-wichtigsten-ernaehrungsregeln_aid_15853.html

Newsletter

Berufstätige

Kalorienfallen erkennen und umgehen – auch in der Kantine

Das verführerische Angebot in der Kantine erschwert oft die ausgewogene Ernährung. Aber auch wenn wir uns Mühe geben kalorienreiche Speisen zu meiden, tappen wir im Alltag häufig in sogenannte Kalorienfallen.

Besonders in Getränken verstecken sich ungeahnte Kalorien. So liefern zwei Latte Macchiato durch ihre enthaltene Milch in etwa die gleiche Menge Energie wie ein Hamburger. Vitaminreiche Fruchtsäfte sind zwar gesund, aber voller Fruchtzucker. In der nebenstehenden Tabelle sind einige Kalorienfallen und Alternativen dazu aufgelistet.

Für eine kalorienarme Ernährung sollte auf zuckerhaltige Lebensmittel, wie Süßigkeiten, Nachspeisen und Kuchen verzichtet werden. Das gleiche gilt für fettreiche Lebensmittel. Die Salatbar ist immer eine gute Alternative und bietet eine Menge Vitamine und Ballaststoffe. Doch Soßen, wie Pesto oder Mayonnaise, werden als Dressing über dem vermeintlich „leichten“ Salat zur Falle. Für eine kalorienarme Speise, sollten Essig-Öl- und Joghurt-Dressings verwendet werden. Auch bei Fisch ist Vorsicht geboten. Denn obwohl Fisch sehr gesunde Fette enthält (Omega-3-Fettsäuren)⁷, ist der Fettanteil der verschiedenen Arten unterschiedlich hoch. So sollten Lachs (202 kcal/100g) und Flusssaal (281 kcal/100g) eher gemieden werden. Stehen magere Fischarten wie Kabeljau (77 kcal/100g) und Forelle (102 kcal/100g) auf dem Speiseplan, kann getrost zugegriffen werden⁸. Wichtig ist, die Ernährung bedarfsgerecht zu gestalten, das heißt dem Körper je nach Energieverbrauch die geeignete Menge Energie zuzuführen. Dabei sollten nicht nur die Kalorien, sondern auch die enthaltenen Ballast- und Nährstoffe berücksichtigt werden. Vereinfacht wird dies durch die Nährwertangaben, die auf Lebensmittel abgedruckt sind. Hier lässt sich auf einen Blick die Kalorienzahl bezogen auf 100g bzw. ml erkennen.

⁷http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/ernaehrung/cholesteringehalt/fisch_aid_11423.html

⁸http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienfallen/ernaehrungsquiz_aid_11895.html#

Kalorienfallen und Alternativen – auf einen Blick	
Kalorienreich	Kalorienarm
Obst und Gemüse	
Avocado	Spinat, Spargel
Trockenobst	Wassermelone, Ananas
Getränke	
Latte Macchiato Säfte Bier, Wein	Tee Saftschorlen, Wasser Nicht alkoholische Getränke
Fleisch	
Gans, Lammkotelett, Schweinespeck, Suppenhuhn	Mageres Fleisch wie Pute, Hähnchen oder Rinder-/Schweinefilet
Fisch	
Lachs, Flusssaal	Kabeljau, Forelle
Naschereien	
Schokolade, Kekse Eiscreme Chips	Obst Wassereis Sesamstangen

Endlich Feierabend – aber wie schädlich ist das Feierabendbier wirklich?

Alkohol ist das am weitesten verbreitete Rauschmittel der Welt. Auch in Deutschland ist der Alkoholkonsum Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Das hohe Suchtpotential und die schädlichen Wirkungen gesteigerten Alkoholkonsums werden oft unterschätzt. Es ist daher ratsam, alkoholische Getränke nur in Maßen oder gar nicht zu konsumieren. Auch der Energiegehalt des Alkohols sollte nicht unterschätzt werden. So hat ein Gramm Alkohol 7,1 kcal. Das heißt ein Glas Wein oder Bier entsprechen einer kleinen Portion Eiscreme.

Noch ein Tipp zum Schluss

Jeder kennt das: Nach einem anstrengenden Arbeitstag muss schnell noch ein Abendessen zubereitet werden. Gerne wird dabei auf Fertiggerichte zurückgegriffen. Aber auch hier gilt es, den Kalorien- und Fettgehalt im Auge zu behalten. Bei der großen Anzahl von Fertiggerichten, gibt es durchaus auch gesunde Varianten. Oft hilft es schon, für einen Teil der Mahlzeit Tiefkühlprodukte zu verwenden und diese mit frischen Zutaten zu ergänzen.

Rezepte „für´s Büro“:

Nudelsalat in verschiedenen Varianten

(für 2 Personen)

125g Nudeln, z.B. Penne, Spaghetti
50g Zuckerschoten
1 Paprika rot
frische oder getrocknete Kräuter,
z.B. Dill, Basilikum, Petersilie
Frühlingszwiebeln

Dressing aus Joghurt (2 EL), Sahne (2 EL)
und Meerrettich, Pfeffer, Salz

Die Nudeln in Salzwasser kochen, Zuckerschoten waschen und kurz blanchieren, Paprika waschen und klein schneiden.

Gemüse, Kräuter und Nudeln vermischen und anschließend mit dem Dressing versehen.

Ca. 300 kcal/Portion (4g Fett/Portion)

Dieses Rezept kann vielfältig abgewandelt werden, z.B. anstatt der oben angegebenen Gemüsearten Cocktailtomaten und Rucolasalat verwenden und mit Thunfisch und einem Teelöffel Pesto vermischen.

Die Nudeln können bereits zu Hause am Vorabend gekocht und dann mit ins Büro genommen werden.

Gemüse-Buletten

(für 4 Personen)

1 Zucchini
1 Kohlrabi
4 Möhren
1 EL Sesamkörner
2 Eier
4 EL Dinkelmehl
Olivenöl

Das Gemüse waschen und in feine Stifte raspeln. Die Gemüseraspeln mit Sesamkörnern, Eiern und Mehl mischen und zu Puffern formen. In Olivenöl goldbraun anbraten und fertig!

Die Buletten können als Snack, als Beilage oder als Burger genossen werden. Dazu Ciabatta-Brot aufbacken, halbieren und mit einer Soße bestreichen. Dann mit Salat, Tomaten und Gemüsebuletten belegen und genießen!

Ca. 155 kcal/Portion

Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

Literaturhinweise:

Als detailliertes Nachschlagewerk:
Biesalski, H.-K. & Grimm, P.
(2007): Taschenatlas Ernährung. Verlag:
Thieme, Stuttgart
ISBN-10: 3131153547

Mit vielen Rezeptideen:
Huwald, H. (2005): Job-Food: Gesunde Ernährung für Berufstätige. Verlag: Compact, München
ISBN-10: 3817459297

CD-Rom:

Als interaktive Lernplattform:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.:
Ernährung-Aktiv CD-ROM für Verbraucher.
ISBN:3-9806965-0-2

Links:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 0228 / 3776-600
www.dge.de

Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz Institut für Ernährungsinformation
Klinik
Hohenfreudenstadt
Tripsenweg 17
72250 Freudenstadt
<http://www.ernaehrung.de>

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute (aus dem deutschen Festnetz). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2009 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de