

DGUV Lernen und Gesundheit

Gesund essen: Fit durch den Tag

Infotext für die Schüler

Schlau essen



Foto: Getty Images/Ulrik Tofte

Ob man sich den ganzen Tag fit fühlt und konzentriert arbeiten kann, hängt von vielen Dingen ab: Unter anderem davon, was und wie viel wir wann essen und trinken.

Leistungskiller Mittagstief

Es ist völlig normal, dass unsere Leistungskurve um die Mittagszeit nach unten geht. Wie tief wir allerdings absacken, hängt auch davon ab, was wir mittags essen und vor allem wie viel. Je größer die Portion, desto mehr Kraft nimmt die Verdauungsarbeit in Anspruch und desto müder werden wir.

Wem nach dem Mittagessen regelmäßig die Augen zufallen, der sollte darüber nachdenken, seine Portionen zu verkleinern. Und das geht so:

- Mehr als zwei Gänge müssen mittags nicht sein. Streichen Sie zum Beispiel in der Kantine die Vorspeisensuppe. Gerade Cremesuppen und Boullions sind oft aus

Die Ernährungstipps in diesem Text richten sich an Menschen, die keiner körperlich schweren Arbeit nachgehen und sich in ihrer Freizeit nicht übermäßig viel bewegen.

der Tüte und bringen außer Kalorien kaum wichtige Nährstoffe. Auch gut: keine Hauptspeise, sondern nur Vor- und Nachspeise wählen. Essen Sie im Restaurant, dann kombinieren Sie zum Beispiel ein paar leckere Antipasti oder Nudeln in Vorspeisengröße mit einem kleinen Salat und einem Dessert.

- Wenn Sie auf einen Hauptgang nicht verzichten wollen, dann auf jeden Fall fettige Krokette, Pommes, Kartoffeltaschen, Paniertes, Würstel, Leberkäse und Co meiden. Greifen Sie stattdessen zu Salz- oder Pellkartoffeln, Nudeln, Reis, Natur-Gebratenem und Gegrilltem.
- Sie tun sich schwer dabei, von allem etwas weniger zu nehmen? Dann versuchen Sie mal das Zwei-Komponenten-System: einen Tag Fleisch oder Fisch mit viel Gemüse; am nächsten Tag Beilagen mit viel Gemüse oder Salat.

- Bei Ihnen gibt es keine Kantine? Dann ist es am einfachsten, sich morgens ein Lunchpaket zusammenzustellen: Belegte Brote, ein bisschen Rohkost und frisches Obst sind am einfachsten. Langweilig? Sorgen Sie für Abwechslung. Statt immerzu Apfel, Birne oder Banane eignen sich auch Weintrauben, Kirschen, Beerenobst oder Aprikosen. Beim Gemüse bieten



Foto: Getty Images/Jacob Lindner

Pizza, Burger und Pommes? Ab und zu okay, sie sollten aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen

Soll ich frühstücken?

JAAA. Nach einer langen Nacht ohne Nahrungsaufnahme braucht der Körper morgens einen Energieschub. Gerade die für Gehirn- und Nervenzellen reservierten Kohlenhydratdepots sind morgens leer „geträumt“. Deshalb meldet der Körper nach dem Aufstehen Hunger – bei dem einen früher, bei dem anderen später am Vormittag. Wer in aller Früh nichts runterbringt oder nicht rechtzeitig aus dem Bett kommt, kann auch später frühstücken. Allerdings sollte auch dieses „Auswärtsfrühstück“ seinen Namen verdienen

und nicht nur aus Blätterteighörnchen, Nusschnecke oder Käsebrezel bestehen. Als eine der drei Hauptmahlzeiten ist das Frühstück mit dafür zuständig, den Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen. Es geht also nicht nur um Kohlenhydrate, sondern auch um Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und lebensnotwendige Fettsäuren. Versuchen Sie mindestens je eine Portion an Obst und Milchprodukten mit unterzubringen. Müsli oder Käsevollkornbrot, dazu ein Stück Obst oder ein Glas Fruchtsaft lassen sich auch am Arbeitsplatz zubereiten.

sich außer Karotten Gurken- und Kohlrabischeiben, Paprikaviertel, Cocktailtomaten und Radieschen an. Packen Sie einen Teil davon gleich ins Brot, dann wird's saftiger.

- Und wenn's der Straßenverkauf um die Ecke sein soll, dann ist der Döner mit viel frischem Gemüse und wenig Fleisch immer noch besser als ein Burger mit Pommes oder eine Currywurst.

Leistungskiller Magenknurren

Das Mittagessen aus Angst vor dem Mittagstief ganz zu streichen, ist jedoch keine gute Lösung. Ohne Energienachschub hält man einen Arbeitstag nämlich nicht durch, wird immer unkonzentrierter und macht irgendwann Fehler. Und am Nachmittag knurrt dann der Magen und meldet „Hunger!“. Nachholen lässt sich das Mittagessen meist nur schwer und in der Regel bleibt nur der Griff zu Gummibärchen, Schokoriegel oder Gebäck. Die vertreiben zwar schnell das Hungergefühl, aber leider nur für kurze Zeit. Ein Hungeranfall jagt den nächsten und man „snackt“ sich fröhlich durch den ganzen Nachmittag. Bis zum Abend kommen auf diese Weise ganz schön viele Kalorien zusammen. Auf jeden Fall mehr, als wenn man vernünftig zu Mittag gegessen hätte.

Leistungskiller Flüssigkeitsmangel

Bereits geringe Defizite im Wasserhaushalt reichen aus, um die Leistungsfähigkeit deutlich zu verschlechtern. An Hitze- und Sommerarbeitsplätzen und an Sommertagen, an denen man im heißen Büro, in der Werkstatt oder auf der Baustelle viel schwitzt, kann die Wasserbilanz des Körpers besonders

schnell in Schieflage kommen. Man fühlt sich müde, schlapp, hat Kopfschmerzen. Lassen Sie es nicht so weit kommen:

- Trinken Sie regelmäßig den ganzen Tag über – am besten, bevor Sie Durst bekommen.
- Während der Arbeitszeit mindestens einen bis eineinhalb Liter trinken. Wenn Sie viel schwitzen entsprechend mehr. Die besten Durstlöcher sind ungesüßte Getränke wie Wasser, Früchtetees, Saftschorlen (mindestens die Hälfte Wasser) etc. Zwischendurch mal eine Tasse Kaffee oder Tee ist auch in Ordnung.
- Ab und zu ein Glas Limonade oder Cola ist okay, aber den gesamten Flüssigkeitsbedarf sollten Sie nicht mit stark gesüßten Getränken abdecken. Da kommen schnell viel zu viele Kalorien zusammen – und das geht auf die Hüfte.
- Tipp für „Wenigtrinker“: Stellen Sie eine volle Flasche gut sichtbar an den Arbeitsplatz und trinken Sie sie bis zum Feierabend leer.



Foto: Fotolia/K.-U. Häußler

Während der Arbeitszeit sollte man einen bis eineinhalb Liter trinken. Am besten Wasser

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesund essen: Fit durch den Tag, März 2011

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dr. oec troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de