

Susanne Wendel

Warum bin ich nur so schlapp?

RICHTIG ESSEN IM JOB





Mit einem leckeren Frühstück beginnt der Tag voller Energie.

Inhalt

Was ist anders bei Berufstätigen?

Die typischen Probleme	4
Wo bekomme ich etwas zu Essen her?	5
Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?	6
Das Mittagstief	7
Die typische Ernährung von Berufstätigen: viele Kalorien und wenig Vitalstoffe	12

Fit mit der richtigen Ernährung

Was der Körper braucht	22
Flüssigkeit	23
Kalorien – Brennstoffe für den Energieverbrauch	23
Vitalstoffe – damit Ihr Körper optimal funktioniert	25
Qualitätsmanagement in punkto Essen	29

Motivationshilfen – So schaffen Sie es, dabei zu bleiben	42
--	----

Trinken ist wichtiger als Essen

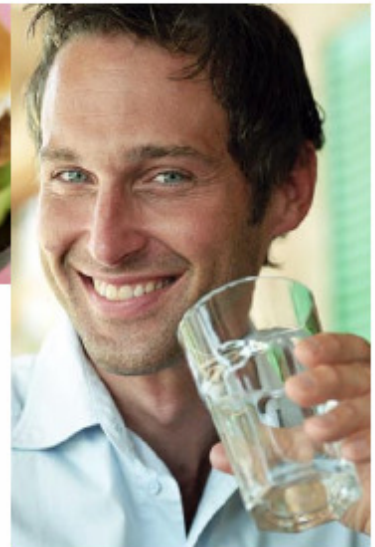
Wasser, Saft und Kräutertee	44
Iso-, Sport- und Power-Drinks	45
Kaffee und Cola – die Wachmacher der Nation	46

Essen im Beruf

Kantine, Brote oder Imbiss	50
Die Kantine optimal nutzen	51
Von zu Hause mitgebracht	51
Praktisches für die Büro-Küche	54
Fast Food, Bäckerei, Imbiss-Bude & Co.	57
Essen aus Ärger, Frust und Langeweile	60

Tomatensaft – schmeckt nicht nur im Flugzeug.





Wenn Stress schlank macht	67
Der gesunde Vorrat in der Schublade	69
Wenn die Nacht Ihr Arbeitstag ist	70
Betthupferl für Spätarbeiter	71

Essen unterwegs 72

Beruflich auf Achse	71
Frühstück im Hotel und auf Reisen	71
Mittag- und Abendessen im Restaurant und Hotel	74
Alkohol am Abend	77
Essen auf der Autobahn	78
Essen in Bahn und Flugzeug	80

Functional Food und Vitaminpillen 82

Was die Werbung verspricht	83
Functional Food – wirklich gesünder?	83
Megafit mit Vitaminpillen & Co.?	85

Kleine Notfallhilfe 88

Erste Hilfe für die Leistungsfähigkeit	89
Ich brauche dringend einen Entfruster	89
Müde zum Umfallen – was kann ich tun?	90
Unkonzentriert und lustlos – was hilft?	93

Zu einer abwechslungsreichen Ernährung darf auch mal etwas „Ungesundes“ gehören.



Tipps für alle, die häufig auswärts essen: die fettarme und vitalstoffreiche asiatische Küche.

Kantine, Brote oder Imbiss

Berufstätige sind häufig auf die Verpflegung an ihrem Arbeitsplatz angewiesen, da sie den größten Teil ihrer Zeit nicht zu Hause verbringen. Damit geben sie einen großen Teil der Verantwortung für ihre Ernährung an andere ab. Dennoch gibt es auch in diesen Situationen Möglichkeiten, auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Die Kantine optimal nutzen

Mit Kantinen verbindet man traditionellerweise ungesundes und zerkochtes Essen. Je nach Betriebsgröße müssen die Küchenchefs Hunderte bis Tausende Essen täglich zubereiten. Da bleibt oft wenig Raum für Frische. Außerdem ist jegliche Art der Gemeinschaftsverpflegung immer auch eine Kostenfrage. Wenn das Essen in der Kantine billig sein muss, kann es häufig einfach nicht sehr hochwertig sein. Glücklicherweise gibt es immer mehr Unternehmen, die erkennen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter ist und die Kantinenkost entsprechend gestalten.

Der Kantinen-Check:

- Gibt es täglich drei oder mehr verschiedene Gerichte?
- Gibt es regelmäßig vegetarische Gerichte oder Fisch?
- Gibt es Salat? Wenn ja, gibt es die Möglichkeit, das Dressing selbst mit Essig und Öl zuzubereiten?
- Gibt es auch Fleisch und Fisch, die nicht paniert sind?
- Gibt es verschiedene Beilagen zur Auswahl (Beispiel: Pommes und Salzkartoffeln)?
- Gibt es verschiedene Gemüsebeilagen?

Machen Sie den Check:
Wie gut ist Ihre Kantine?

Der gesunde Vorrat in der Schublade

Für verschiedene stressige und unerwartete Situationen ist es gut, sich einen kleinen Vorrat an gesunden Lebensmitteln in der Schublade oder Büro-Küche zu organisieren. Wenn es abends einmal länger dauert, die Mittagspause zu kurz ausfällt oder Sie einfach der Frust überfällt, ist es gut, etwas Gesundes zur Hand zu haben, das Sie mit gutem Gewissen essen können. Dafür bieten sich an:

- Trockenfrüchte und Fruchtschnitten
- Vollkornstangen und -brezeln
- Knäckebrot und Eszett-Schnitten (Schokoladenscheiben als Brotbelag)
- Reiscracker
- Vollkornkekse
- Obst in der Dose ohne Zuckerzusatz
- Apfelmus
- Rote Grütze

Schauen Sie sich einmal im Reformhaus oder Bioladen um, dort gibt es viele hochwertige Produkte, die sich sehr gut für den Not-Vorrat eignen.

Die Schale mit Äpfeln – eine gute Quelle für den Hunger zwischendurch

