

# Empfehlungen für eine gesundheitsbewusste Ernährung am Arbeitsplatz



Essen hat viele Facetten. Menschen essen nicht nur bei Hunger oder um Energie und Nährstoffe aufzunehmen. Das Essen hat viel mit der eigenen Lerngeschichte und Gewohnheiten zu tun und damit auch mit emotionalen und sozialen Aspekten.

Besonders am Arbeitsplatz müssen sich Ernährungsgewohnheiten anpassen und erhalten neue Bedeutung: Leistungstief und Müdigkeit werden „nebenbei“ mit süßen Snacks kompensiert, aus Zeitmangel geht man zum Bäcker oder Schnellimbiss um die Ecke ... Nicht immer ernähren wir uns dann gesundheitsbewusst.

*Die folgenden Empfehlungen können anregen, das eigene Essen am Arbeitsplatz zu reflektieren und vielleicht das ein oder andere zu verbessern.*

## *Offline essen*

Oft ist in der Mittagspause keine Zeit, um in die Mensa oder in den Park zu gehen. Viele Menschen nehmen ihr Mittagessen am Schreibtisch vor dem Computer ein, lesen noch einen Text dabei oder checken schnell die Emails. Das spart zwar Zeit, tut aber der Verdauung nicht gut. Besser ist es, bewusst zu essen und sich Zeit zu nehmen.

## *Gemeinsam essen*

Mit Kolleginnen und Kollegen gemeinsam essen gehen fördert das Gemeinschaftsgefühl und für viele Arbeitsgruppen eine Gelegenheit des informellen Austauschs und für soziale Unterstützung.

Auch bei offiziellen Terminen gibt es häufig etwas zu Trinken oder zu Essen. Häufig werden bei Sitzungen Kaffee und Kekse oder Kuchen gereicht, ein bewilligter Drittmittelantrag oder eine Promotion wird mit Sekt gefeiert. Hier umzudenken und kulinarisch kreativ zu werden, kann eine gesundheitsbewusste Ernährung im Arbeitsalltag sehr erleichtern.

## *Durchhänger? - Zwischendurch Bewegen statt Essen und Trinken*

Ein Kaffee mit Milch oder ein süßer Snack zwischendurch sind beliebte Wachmacher. Das ist nicht immer günstig, denn der Körper sollte genug Erholungspausen bekommen, um auch Fett verbrennen zu können. Durch Milchkaffee und Pausensnacks wird Insulin ausgeschüttet und die

Fettverbrennung bis zu 2 Stunden deutlich gehemmt. Die Folge: man bekommt schneller wieder Hunger, wenn der Blutzuckerspiegel wieder abfällt.

Was hilft also gegen den kleinen Durchhänger zwischendurch? Eine kurze Bewegungseinheit sorgt für die Ausschüttung von Hormonen, der Blutzucker steigt auf natürliche Art und der Appetit verschwindet nach 10-20 Minuten.

#### *Auf den eigenen Körper hören*

Essen und Nahrungsmittelbedarf sind sehr individuell. Grundsätzlich gibt es bei der Ernährung also kein „richtig“ oder „falsch“. Viele Diättrends versprechen ein besseres Wohlbefinden oder Gewichtsabnahme (z. B. Paleo- oder Atkins-Diät, vegane Kost). Wir empfehlen, nicht unbedingt jedem Trend hinterher zu laufen, wichtiger ist es, auf den eigenen Körper zu hören und bewusst wahrzunehmen, was man gut verträgt und was nicht.

#### *Individuell gesund*

Auch Menschen mit Vorbelastungen oder Unverträglichkeiten müssen in besonderer Weise auf Ihren Körper hören (z. B. geringere Kalorienzufuhr bei Übergewicht, salzarme Kost bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ungesättigte essentielle Fettsäuren bei erhöhten Cholesterinwerten). Darauf auch im Büro-Alltag zu achten ist eine besondere Herausforderung. Bei Fragen kann der Betriebsärztliche Dienst weiterhelfen.

#### *Leicht und frisch*

Auch wenn die Currywurst oder der Kaiserschmarrn verlockend aussehen – gerade für das Essen während der Arbeit ist eine leichte Alternative besser, z. B. eine Gemüsepfanne oder ein Salat. So benötigt der Körper nach dem Essen nicht die ganze Energie für die Verdauung und das Weiterarbeiten fällt leichter.

#### *Saisonal und regional*

Nicht nur für Nachhaltigkeit und Umwelt sind saisonale und regionale Produkte sinnvoll. Auch aus gesundheitlichen Gründen sind diese Nahrungsmittel besser, denn: sie sind frisch geerntet und müssen in der Regel nicht für lange Transportwege chemisch behandelt werden.

#### *Wasser oder ungesüßten Tee trinken*

Flüssigkeit ist absolut essentiell und die meisten von uns trinken zu wenig. Bei Wassermangel werden viele Stoffwechselprozesse gestört. Daher sollte man über den Tag ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

#### *Das Wichtigste zum Schluss:*

##### *Essen mit Genuss*

Essen hat viel mit Genießen zu tun. Auch wenn kein Sternekoch ins Büro liefert, gehört der Genuss in den täglichen Speiseplan.

Was auch immer Sie genießen möchten ist individuell sehr verschieden, aber Genießen geht nur bewusst, mit Ruhe und Zeit, langsam und achtsam, bunt und abwechslungsreich. Nach dem Grundsatz: Weniger ist mehr.