

Essen unterwegs

Den ganzen Tag unterwegs- im Auto, im Bus oder der Bahn – das bedeutet oftmals wenig Bewegung und keine Zeit zum Essen.

Mit der richtigen Ernährung bleiben Sie leistungsfähig im Außendienst und auf Dienstreisen.

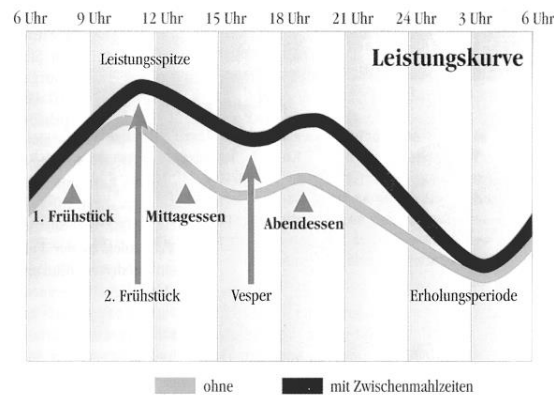
Wer berufsbedingt täglich viele Stunden unterwegs ist, der ist hohen geistigen und körperlichen Anforderungen ausgesetzt. Eine gut abgestimmte Ernährung ist hier wichtig. Sie trägt dazu bei, dass Sie fit durch den Tag kommen.

Stundenlanges Sitzen im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln kann zu einer schlechten Durchblutung der Verdauungsorgane führen. Die Verdauung wird gestört. Kommt eine ungünstige Ernährungsweise dazu, kann dies zu Beschwerden führen.

Zum Beispiel können **blähende Speisen und kohlenstoffhaltige Getränke** vermehrte Gasbildung im Darm verursachen. **Schwere, reichhaltige Mahlzeiten** können Magendruck und Völlegefühl erzeugen. Die Verdauungsorgane benötigen für die Verdauung der schweren Speisen mehr Blut, das dann für die Gehirndurchblutung fehlt. Müdigkeit und eine schlechtere Reaktionsfähigkeit stellen insbesondere im Straßenverkehr ein Risiko dar.

Gut	Ungünstig
kleine Mahlzeiten	große Portionen
leichte Fisch- und Geflügelgerichte	fettes Fleisch und Wurst (Leberkäse, Currywurst, Bratwürste, ...)
Salat mit leichtem Dressing	blähende Speisen (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, ...)
Gemüsesuppen	fette Soßen
Gemüsegerichte mit Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln	frittierte Speisen (Kartoffelpuffer, Pommes frites, Bratkartoffeln, paniertes Schnitzel)

Sind die **Abstände zwischen den Mahlzeiten zu lange**, können mangelnde Konzentration und Müdigkeit die Folge sein. Zwischenmahlzeiten verhindern Leistungstiefs. Unsere Leistungsfähigkeit ist während eines Tages nicht immer gleich. Jedoch ist der Verlauf der Leistungskurve durch **Zwischenmahlzeiten** beeinflussbar. Werden Zwischenmahlzeiten verzehrt, fällt die Leistungskurve (graphische Darstellung nächste Seite) nicht so stark ab.



Bildquelle: aid

Zwischenmahlzeiten helfen auch Heißhungerattacken zu vermeiden. Der spontane Besuch der Imbissbude kann dazu verleiten, dass sehr fetthaltige Gerichte zu hastig gegessen werden.

geeignete Zwischenmahlzeiten	nicht geeignet als Zwischenmahlzeit
Obst (z.B. Apfel, Birne, Banane)	Süßigkeiten
fettarme Milchprodukte (z.B. Joghurt, Buttermilch, Trinkmilch, Trinkjoghurt)	süßes Gebäck
mit Rohkost und Käse oder Schinken belegte Vollkornsemmel	Knabberartikel wie Kartoffelchips oder Erdnussflips
mundgerechte Gemüsesticks	Traubenzucker

Auch dem **Frühstück** kommt eine besondere Bedeutung zu, weil nach der nächtlichen Ruhephase die Energiespeicher neu gefüllt werden müssen. Wer frühmorgens noch keinen Appetit hat, sollte zumindest ein Glas Milch, Joghurtdrink oder Fruchtsaft trinken und zwei bis drei Stunden später ein gehaltvolleres zweites Frühstück zu sich nehmen. Sinnvoll wäre beispielsweise ein Müsli mit Obst oder ein mit Gemüse und Käse belegtes Vollkornbrot. Das hilft gestärkt und fit durch den Tag zu kommen.

Als **Getränke** für unterwegs eignen sich kohlen säurearmes Mineralwasser und Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Kräutertees in der Thermoskanne. Trinken Sie täglich ca. 1,5 Liter.

Wichtig für die Fitness sind jedoch nicht nur die Speisen, die während der Tätigkeit im Außendienst verzehrt werden, sondern dass die Ernährung **langfristig und dauerhaft abwechslungsreich und ausgewogen** ist.

Für die nötige Entspannung und Erholung unterwegs sollte eine **Mittagspause von mindestens einer halben Stunde** eingelegt werden.

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