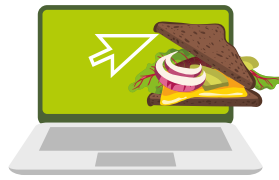




## FIT IM JOB

Wer im Beruf etwas leisten möchte, muss fit sein. Dazu gehört auch eine gesunde und der Situation angepasste Ernährungsweise. Das gilt, egal ob Sie im Büro arbeiten, im Außendienst sind oder Schichtdienst leisten. Die Mittagsmahlzeit wird in der Kantine, am Imbiss, an der Supermarktheke, in der Raststätte oder im Homeoffice eingenommen. Oft fällt auch diese Pause flach und der Arbeitsbereich wird zum Essplatz. Mit negativen Folgen für das Gewicht, den Darm und somit für die Gesundheit. Wir möchten Sie motivieren, in Ihren Terminkalender auch die Zeit für ein genussvolles und gesundes Essen einzuplanen.



### ESSEN IM BÜROALLTAG

Hörnchenbrösel in der Computertastatur und Kaffeefflecken auf den Unterlagen zeugen an vielen Arbeitsplätzen vom heutigen Ernährungsalltag im Büro. Nehmen Sie sich die Zeit für kurze Pausen. Salate mit Hülsenfrüchten und Schafskäse, Kartoffel- oder Nudelsalate, Vollkorngebäck und -brot mit fettarmem Belag wie Käse sind ideale Speisen. Leicht zu transportieren und auch im Homeoffice schnell zubereitet. Wasser, Früchte- und Kräutertees und Kaffee (in Maßen) verhindern ein Leistungstief.

#### > Die süße Verführung

Die Süßigkeiten-Schublade als Nervenberuhiger, ein mitgebrachter Kuchen für alle – Verführungen gibt es im Büroalltag viele. Versuchen Sie, Süßes und Fett zu beschränken. Snacken Sie darmfreundlich: Gemüsesticks, Obst, Nüsse oder manchmal Trockenfrüchte statt der Keksdose.

#### > Tipps

- 20 Minuten ohne Stress bewusst essen
- Nicht am Schreibtisch nebenbei essen
- Spaziergang und frische Luft nach dem Essen
- Essenspausen zwischen den Mahlzeiten einlegen



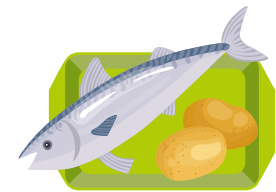
### ERNÄHRUNG BEI SCHICHTARBEIT

In Deutschland sind ungefähr 15 Prozent der Arbeitnehmer im Schichtdienst tätig. Der Körper ist jedoch nur am Tag auf Leistung eingestellt. Wer zu anderen Zeiten fit sein muss, klagt oft über Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden und Herz-Kreislauf-Störungen. Denn egal ob Frühschicht, Spätschicht oder Nacharbeit – der Stoffwechsel wird belastet. Eine angepasste Zusammenstellung der Mahlzeiten sowie der richtige Essenszeitpunkt beugen Stoffwechselkrankheiten vor und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Viel Trinken hält wach und macht fit. Es wird eine Flüssigkeitszufuhr von etwa 2 Litern pro Tag empfohlen.

#### > Das hält fit

- Gemüsegerichte
- Mageres Fleisch, Fisch, Eierspeisen
- Nudel-, Kartoffel- und Reisgerichte
- Darmgesunde Vollkornprodukte und ballaststoffreiches Gemüse
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Obst und leichte Salate

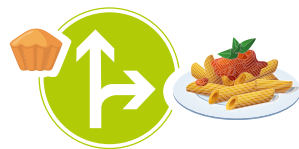


### MITTAGSTISCH UND KANTINE

Die warme Mahlzeit hat aufgrund der Lebensmittelauswahl eine besondere Bedeutung für die Nährstoffzufuhr. Lebensmittelgruppen wie Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch werden fast ausschließlich warm verzehrt. Das Angebot an den Essenstheken ist vielfältig. Wählen Sie für die Hauptmahlzeit zweimal Gerichte ohne Fleisch. Probieren Sie Linsen oder Kichererbsen, essen Sie Kartoffeln oder Vollkorngetreide als Beilage und genießen Sie einmal in der Woche Fisch.

#### > Tipps

- Achten Sie auf die Kalorien.
- Wählen Sie Speisen, die frisch zubereitet werden.
- Seien Sie sportlich, nutzen Sie die Treppe.
- Fehlt die Kantine oder arbeiten Sie zu Hause, bereiten Sie die Speisen vor. „Meal Prep“ ist ideal für kurze Pausen.



## ESSEN UNTERWEGS

Wer berufsbedingt täglich viele Stunden mit dem Auto unterwegs ist, der ist hohen geistigen und körperlichen Anforderungen ausgesetzt. Viele Verkehrsunfälle ereignen sich infolge von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt verhindern, dass der Blutzucker absinkt und sich die damit verbundenen Leistungseinbußen einstellen.

### › Das hält fit und lässt sich mitnehmen

- Vollkornbrote oder -brötchen mit fettarmem Belag
- Herzhafte Muffins z. B. mit Gemüse und Käse
- Salate mit kalorienarmem Dressing
- Gemüsesticks oder Obst

### › Das hält fit in der Raststätte

- Leichte Fisch- und Geflügelgerichte
- Gemüsegerichte und -suppen
- Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln als Beilagen

Legen Sie zur Erholung jeden Tag eine aktive Pause von mindestens einer halben Stunde ein.



## UNSER ANGEBOT

- Wir halten Vorträge und bieten Gesundheitstage in Firmen, Betrieben und Behörden.
- Auch Kochveranstaltungen führen wir gerne bei Ihnen vor Ort oder in unseren Kochstudios durch.

## UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Kannenstraße 16, Tel. 0981 97789793  
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218  
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753  
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Nürnberger Straße 15, Tel. 09191 64689  
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990  
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278  
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190  
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604  
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290  
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908  
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080  
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

### Landesgeschäftsstelle und Herausgeber



#### VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

80335 München, Dachauer Str. 5/V  
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745  
info@verbraucherservice-bayern.de  
www.verbraucherservice-bayern.de  
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



VerbraucherService  
Bayern im KDFB e.V.

Ernährung



# FIT IM JOB

Richtig essen  
im Berufsalltag

1. Auflage: Juli 2021. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
Gestaltung: www.wormundme.de - Bildnachweis: Shutterstock.com, S.2: Freepik.com

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.