Mahlzeit! Aber gesund. Ausgewogene Ernährung im Büroalltag.

Date : Dienstag, der 5. März 2024

Hektik, Heißhunger und wenig Zeit. Dann wird es in der Mittagspause wohl doch wieder der nächste Imbissstand – gesunde Ernährung sieht anders aus. Wie man im Büroalltag dennoch ausgewogen essen kann.

Heißhunger-Attacken vermeiden.

Laut einer Studie von Thermohauser zum Thema Ernährung im Büro und Home-Office waren 82 Prozent der Probanden der Meinung, dass eine gesunde Ernährung sich positiv auf die Arbeit und das Betriebsklima auswirkt. Grund genug also, sich mit diesem Thema etwas genauer auseinanderzusetzen und ein paar grundlegende Ernährungsbasics zu analysieren.

Los geht es bereits nach dem Aufstehen. Wer Heißhunger hat, greift aus Bequemlichkeit gerne zu

Junk-Food und Süßigkeiten. Abhilfe schafft, morgens oder vormittags ausreichend zu frühstücken. Und nein, eine Tasse Kaffee zählt nicht als Frühstück. Vollkornbrot oder Porridge können helfen, gut in den Tag zu starten und für einige Stunden satt zu sein. Sollte dennoch zwischendurch Hunger aufkommen, ist es ratsam nichts Süßes, sondern stattdessen Obst, Gemüsesticks, Nüsse oder eine Scheibe Vollkornbrot zu essen. Bei besonders zucker- und fettreichen Snacks steigt der Blutzuckerspiegel sehr schnell an, was jedoch nur für den Moment sättigt. Denn schon nach kurzer Zeit sinkt dieser wieder deutlich ab und verursacht ein erneutes Hungergefühl. Anders sieht es bei gesunden Snacks aus: Die Konzentration des Blutzuckers steigt sehr langsam an und sinkt auch genauso langsam wieder ab. Die Sättigung hält so über einen längeren Zeitraum an.

Energielevel hochhalten.

Ernährungsexperten empfehlen mittags eine leichte, aber dennoch sättigende Mahlzeit. Eine gesunde Zusammensetzung besteht aus komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornprodukten enthalten sind, Gemüse oder Obst, gesunden Fetten wie Pflanzenöle, Nüsse, Fisch oder Avocado, sowie pflanzlichem Eiweiß aus Leinsamen, Kürbiskernen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen. Wer keine Kantine oder Zugang zu Gastronomie hat (oder wenn nur deftige Speisen angeboten werden), kann sich mit Meal-Prep abhelfen. Heißt übersetzt, dass bereits am Vortag ein Mittagessen gekocht wird, welches in der Pause nur noch aufgewärmt werden muss. Diese Alternative ist sowohl kostengünstig als auch individuell, da man nicht auf ein begrenztes Speisenangebot angewiesen ist, sondern das Gericht nach den eigenen Bedürfnissen zubereiten kann.

Auch auf die Getränke kommt es an.

Nicht nur das Essen ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Getränke spielen eine zentrale Rolle. Die allgemeine Empfehlung lautet, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken. Am besten eignet sich Wasser oder ungesüßter Tee. Limonaden oder zu viele koffeinhaltige Getränke führen oft zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Wer genügend Wasser trinkt, hat die nötige Energie für die Arbeit und vermeidet Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Einfache Meal-Prep-Ideen:

- Salate
- Nudelgerichte
- Wraps
- Wok-Gerichte
- Eintöpfe und Aufläufe
- Currys und Suppen
- Sandwiches

- Porridge