

KÄRNTNERIN
Ausgabe 29
Silvia Filipot-Bacher



Essen mit Power

Im Arbeitsalltag gilt: volle Leistungsfähigkeit bis zum Feierabend! Doch um den ganzen Tag fit und konzentriert zu bleiben, muss dem Körper ein ausreichendes Maß an wichtigen Nährstoffen zugeführt werden. Das kluge Zusammenstellen der richtigen Lebensmittel, eine überschaubare Vorbereitungszeit und ein wenig Disziplin führen zum erwünschten Erfolg.

Das Frühstück

Der Tag sollte mit dem Frühstück beginnen, denn ein gutes, wertvolles Frühstück trägt enorm viel zur Leistung des ganzen Tages bei.

Der Körper braucht am Morgen Energie in Form von Ballaststoffen und Vitaminen. Gut geeignet sind Müslis mit frischen Früchten. Wobei man die Früchte – Apfel, Birne, Banane, Erdbeeren, Weintrauben, Orangen, etc. – schon am Abend vorher klein schneiden und mit Joghurt und den (Bio) Müsli flocken anrühren kann. Dann geht es morgens auch ganz schnell!

Wichtig ist es auch, schon am Morgen viel zu trinken: Frisch gepresste Säfte sind optimal, doch auch Wasser erfüllt seinen Zweck.

Gesunde Frühstücksvarianten, die schnell zuzubereiten sind und Kraft und Energie für den Tag geben, sind beispielsweise auch warme Getreidemüslis oder pikante Varianten mit Rührei und Kräutern sowie Vollkornbrot mit Frischkäse. Das liegt ganz am persönlichen Geschmack und den Vorlieben. Wichtig ist es, am Morgen dem Körper Ballaststoffe zuzuführen, denn diese regen die Verdauung an und sättigen lange.

Zu empfehlen ist es jedenfalls, zu frühstücken und nicht nur eine Tasse Kaffee zu trinken und loszulaufen. Denn: Schon die Chinesen sagten: „Frühstücke wie ein Kaiser, esse mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“. Dieser weise Spruch hängt mit der biologischen Aktivität der Organe zu bestimmten Tageszeiten zusammen und ist schulmedizinisch ebenso bestätigt.

Für alle, die morgens trotz allem nichts essen können, empfiehlt es sich, zumindest ein Glas Milch, Saft oder einen Tee zu trinken. Damit wird der Kreislauf angekurbelt.

Erst 9:00 und schon müde?

Müdigkeit oder Konzentrationsabfall beim Arbeiten kann zweierlei Gründe haben: Entweder die Nacht war zu lang, die Party einfach zu schön um früher heimzugehen, oder der Blutzuckerspiegel ist im Keller. Dieser sinkt, wenn sich Hunger einstellt oder der Energiebedarf steigt.

Schokolade ist zwar lecker und süß, aber nicht das Richtige, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Nur eine gesunde und vitale Ernährung, auch im Büro und vor allem zwischendurch, hält den Blutzuckerspiegel konstant. Darum sind kleine, gesunde Snacks zwischen den Mahlzeiten wichtig.

Wie man im Büro munter bleibt:

- Trinken, trinken! Aber nicht ständig Kaffee, Wasser und Säfte (am besten mit Wasser verdünnt) sind ideal.
- Damit kein Hungergefühl aufkommt Snacks zwischendurch essen (Tipps siehe unten)
- Das Büro regelmäßig durchlüften, eventuell in der Pause kurz an die frische Luft und bewegen!

Unsere Tipps für die idealen Snacks im Büro:

- Obst (Bananen, Äpfel, etc.), Müsliriegel, Trockenobst und Nüsse.
- Fruchtjoghurt oder Fruchtquark
- Belegtes Vollkornbrot (Beispiel: Frischkäse oder Margarine, Käse und/oder Schinken, Salatblatt, Paprika, Gurken und Tomaten, kann man gut Zuhause vorbereiten!)
- Traubenzucker, aber immer zusammen mit ein paar Bissen fester Nahrung wie Obst essen!

Diese Snacks geben dem Körper die nötige Vitalität und halten munter. So kommt man gut über den Vormittag.

Das Mittagessen – leicht und gehaltvoll

Zu Mittag kann ein leichtes Mittagessen in der Kantine eingenommen werden. Auf fettreiches Essen ist zu verzichten, da die Verdauung eine Menge an Energie und Zeit in Anspruch nimmt. Dann stellt sich schnell wieder der Müdigkeitsfaktor ein.

Ideal sind daher fleischlose Gerichte oder Geflügel (eventuell Naturschnitzel), Suppen (klar), Gemüse, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, Salat oder Rohkost, Fisch (gedünstet) und Obst. Dazu immer genügend Flüssigkeit – aber keine Limonaden sondern Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen.

In vielen Unternehmen gibt es keine Kantine oder die Mittagspause ist zu kurz, um auswärts ein gesundes Mittagessen zu sich zu nehmen.

Hier kommen nun auch wieder die typischen Snacks wie belegte Vollkornbrote, Obst, Salat, Gemüse oder Milchprodukte zum Einsatz. Je nach Möglichkeiten (Beispiel vorhandene Mikrowelle) kann mitgebrachtes, vorbereitetes Essen auch aufgewärmt werden.

Ein guter Tipp: Wer gerne Salat isst, kann den Salat getrennt vom Dressing ins Büro transportieren und dann frisch abmachen.

Der schnelle Mittagssnack im Supermarkt

Zu guter Letzt besteht meist die Möglichkeit, schnell was Essbares um die Ecke beim Supermarkt zu holen.

Hier ist Disziplin gefragt, denn auch wenn lachhaft klingt – durch die Qual der Wahl wird oft genau der ungesunde Snack gekauft. Eine Leberkäsesemmel duftet doch so verführerisch, das Sandwich sieht unheimlich lecker aus und erst die Schnitzelsemmel.....doch davon bleibt man nicht lange satt, die Verdauung muss ob der versteckten Fette hart arbeiten, die Müdigkeit setzt schnell ein.

Darum gilt: Auch der schnell gekaufte Mittagssnack sollte wohlüberlegt sein.

Mit ein paar einfachen Tricks geht das auch ganz einfach:

- Immer volles Korn an der Brötchenecke wählen, auch belegt
- Zuckerhaltiges und Fettreiches meiden – Beispiel: keine Kuchen oder Schnitzelsemmel
- Unbedingt Gemüse: Salate, Gemüseaufstriche, etc. sind ideal
- Süßes darf schon sein - beispielsweise in Form von Müsliriegeln, Vollkornkeksen oder Reiswaffeln mit Schoko
- Und: Trinken! Wasser oder verdünnte Vitaminsäfte - keinesfalls Limonaden oder

unverdünnte Fruchtsäfte aus dem Tetrapack.

Auch wenn der Arbeitskollege mitleidig lächelt, wenn man das Vollkornbrötchen mit Käse und Salat kauft, der Körper wird es danken!

So bleibt man auch am Nachmittag fit, konzentriert und mit dem einen oder anderen Snack bis zum Abend voll einsatzbereit.

Zuletzt: Das vernünftige Abendessen

Das Abendessen sollte leicht sein und die fehlenden Nährstoffe vom Tag ergänzen.

Beispiel: Hat man tagsüber wenig Milchprodukte zu sich genommen, wären Kartoffeln mit Quark und Kräutern optimal.

Aber natürlich kann abends auch eine Hauptmahlzeit eingenommen werden, nur sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht zu fettreich oder üppig ist, denn wenn die Verdauung abends arbeiten muss, ist der Schlaf gestört – dann kommt die Müdigkeit am Morgen nicht vom Partyleben.....