

Ernährung im Alltag für Berufstätige

Heißhunger

Auslöser:

- Nährstoffärmere Lebensmittel (Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kuchen...)
- Stress, Überforderung
- Frust, seelische Belastung
- Langeweile
- Schlafmangel
- Falsche Essgewohnheiten
- Ausgeprägte Hungerphasen, Blitzdiäten

Teufelskreis der Diätkultur

1. Zu geringe Energiezufuhr
2. Körper stellt sich auf Mangel ein → „Alarmbereitschaft“
3. Grundumsatz (Basisenergiebedarf) sinkt aufgrund des Abbaus von Muskelmasse
4. Fettmasse stagniert

Wird nach der Diät/ einschränkenden Ernährungsformen wieder gegessen, wie davor, speichert der Körper noch eher ein. Die Folge kann eine höhere Fettmasse und ein höheres Körpergewicht sein – die Muskelmasse ist dadurch jedoch gesunken. Alle pflanzlichen und tierischen Fette und Öle sind glutenfrei!

Tipps gegen Heißhunger

- Auf stabilen Blutzucker achten
- Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten
- Ausreichend schlafen
- PAUSEN einlegen
→ Essen aus Gewohnheit? Wie gehe ich mit stressigen Situationen um (Coping-Strategien)?



Orientieren Sie sich am „gesunden Teller“

**½ Teller
Gemüse/Salat
Obst**



**¼ Teller
Kohlenhydrate:**

Nudeln, Reis, Hirse,
Kartoffeln, Buchweizen,
Mais, Quinoa, Hafer, Brot

¼ Teller Eiweiß:

100-120g Fleisch, 120-150g
Fisch, 1-2 Eier, 50g Schnittkäse,
500ml Buttermilch, 150g
Topfen, 100g Tofu, 150g
gekochte Hülsenfrüchte

Frühstück

Frühstücksideen für Nicht- Frühstückser:innen

- Buttermilch + 1 Stück Obst
- Selbstgemachter Frühstücksshake aus Joghurt, Beeren, Banane, Haferflocken und Flüssigkeit
- Overnight Oats
 - 250g Naturjoghurt
 - 30g Haferflocken
 - 5g geschrotete Leinsamen
 - 1 Apfel
 - 2 EL gehackte Walnüsse
 - Zimt

Mittagessen in der Arbeit - Kantine, Meal Prep oder Supermarkt?

Tipps für den Berufsalltag

- **Planung: Vorkochen / Vorbereiten**
Am Wochenende vorgekocht und (tief)gekühlt bzw. am Vorabend zubereitet
 - spart nicht nur Zeit, meist auch Geld und sorgt für Abwechslung.
 - Hochwertige Lebensmittel wählen - Saisonal und regional



Rezeptidee - Couscous Salat mit Feta

- 80g (Vollkorn-) Couscous
- 2 große Tomaten
- 1/2 Gurke
- 70g Feta
- Essig, Olivenöl, Salz

Bewusste Mittagsjause aus dem Supermarkt

- Vollkorngebäck mit Schinken/Käse/Aufstrich und Gemüse

Tipps bei Kantinenessen

- Klare Suppe mit Einlage
- Salat als Vorspeise (Dressing!)
- Panierte Speisen meiden
- Saucen meist fettreich!
- Obst als Dessert

Abendessen

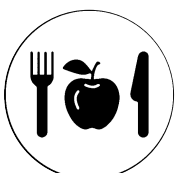
→ **Tipp:** Ein eiweißreiches Abendessen kann die Schlafqualität und Gewichtskontrolle unterstützen

- **Tryptophan** ist enthalten in:
 - Kuhmilch
 - Huhn
 - Sojabohnen
 - Erbsen
 - Lachs
 - Emmentaler

- Wichtige Komponenten des Abendessens also:
 - Hochwertiges Eiweiß
 - Gemüse und/oder Salat

Rezeptideen - Kartoffel- Fisolen Gulasch mit Linsen

- 170g Kartoffeln
- 100g Fisolen
- 35g rote Linsen (getrocknet)
- 250g gehackte Tomaten
- ½ Zwiebel
- ½ EL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



Weitere Rezeptideen

Gesundheitsfond Steiermark:

- „Sei amol g’miasig“
 - für Faulis
 - Für Sportler:innen
 - Für Süße
 - Für feine Gaumen, etc. ...
- „Gemeinsam g’sund genießen“
 - Verschiedene Personen- und Altersgruppen ...

Schichtarbeit und Ernährung

- stresst den Körper
- bringt den Bio-Rhythmus durcheinander
- Verdauungsleistung ↓
- kann zu Schlafstörungen führen
- kann zu Herz-Kreislaufbeschwerden führen

Tipps für Schichtarbeitende

- 3 Mahlzeiten Prinzip: Vor Arbeit – in Arbeit – Nach Arbeit
Bei Nachtschicht: Gesundes, eiweißreiches Abendessen & nachts eine leichte Mahlzeit
- Der Energiebedarf eines Nachtschichtarbeiters unterscheidet sich **nicht** von dem eines Tagarbeiters.

Mahlzeitenverteilung bei Nachtschicht

- Mehrere leichte bekömmliche Mahlzeiten über den Tag verteilt
- **Fettarme** Speisen während der Nachtschicht
- **Keine Mahlzeit auslassen** – der Körper braucht Energie und Nährstoffe
- **Warme Getränke und/oder Mahlzeiten**
 - Ungezuckerte Kräuter-, Früchtetees, Gemüsesuppe
- Ausreichend Flüssigkeit

