

# „Mahlzeit!“

## Ernährungstipps für Berufstätige

### VIELSEITIG UND FETTARM

soll unsere Ernährung sein, damit wir konzentriert arbeiten können und gesund bleiben. Unsere Essgewohnheiten sind aber häufig andere. Gerade wer im beruflichen Alltag stark gefordert ist, neigt gelegentlich zur Gedankenlosigkeit, wenn es um die eigene Ernährung geht. Da wird schon mal schnell der Mund mit Süßigkeiten vollgestopft oder man stolpert rasch „ins nächste Fettnäpfchen“ in Gestalt der Imbissbude um die Ecke.

#### Wenn die PC-Pölsterchen wachsen

Nur noch wenige Beschäftigte verrichten heute körperliche Schwerstarbeit. Wer den ganzen Tag am Schreibtisch oder PC sitzt, gilt als „Leichtarbeiter“ was den Kalorienumsatz anbelangt. Besonders Büromenschen arbeiten häufig unter extremer Bewegungsarmut. Die neuen Informations- und Kommunikationstechnologien verstärken das noch: Statt mal eben ein paar Zimmer weiterzugehen, um etwas zu besprechen, greifen wir lieber zum Telefon oder schicken eine E-Mail. Wir bewegen uns zu wenig und essen zu viel und zu fett. Büroangestellte haben mit 2.000 kcal täglich eigentlich ausgesorgt, während ein Stahlarbeiter 4.000 kcal benötigt.

#### Achtung Fettnäpfchen!

Ernährungsfachleute sind sich darin einig: Gar nicht so sehr *wie viel*, sondern *was* wir essen, ist entscheidend. Gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung genügen zirka 60 Gramm Fett pro Tag. In der Bundesrepublik Deutschland nehmen jedoch viele Menschen häufig mehr als 130 Gramm Fett zu sich. Während die Fettränder an Steaks, Schinken und unpanierten Schnitzeln offen auf sich aufmerksam machen, verstecken sich viele Fette in Süßigkeiten, Kuchen, Wurstwaren und Käse.



Der durchschnittliche Energiebedarf bei unterschiedlichen Tätigkeiten

Frauen 2.000 kcal	<b>Körperlich leichte Arbeit</b> (Büroangestellte, Fließbandarbeiter/innen, Laboranten/innen, Feinmechaniker/innen, Pkw-Fahrer/innen)
Männer 2.400 kcal	
Frauen 2.600 kcal	<b>Mittelschwere körperliche Arbeit</b> (Verkäufer/innen, Maler/innen, Schlosser/innen)
Männer 3.000 kcal	
Frauen 3.200 kcal	<b>Körperliche Schwerarbeit</b> (Landwirte/innen, Maurer, Zimmerleute, Dachdecker/innen, Masseur/innen, Leistungssportler/innen)
Männer 3.600 kcal	
Frauen 3.600 kcal	<b>Körperliche Schwerstarbeit</b> (Stahl- und Hochofenarbeiter, Bergleute, Waldarbeiter, Hochleistungssportler/innen)
Männer 4.000 kcal	



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

„gesundheit!“

## Das sollten Sie meiden:

Kuchen, Süßigkeiten und Knabbereien, Wurst und Käse mit hohem Fettanteilen.

## Zu empfehlen:

ungesättigte Fettsäuren in Pflanzenmargarine und pflanzlichen Ölen oder Fisch.

## Wenn der kleine Hunger kommt:

Pausensnacks für zwischendurch sind beispielsweise rohes Gemüse, Obst, fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Quark, Vollkorn- oder Knäckebrötchen, dünn belegt.

### Fettarm gesünder

Bei der Essensauswahl sollten Sie fettarmen Speisen den Vorzug geben, also lieber Pell- oder Salzkartoffeln statt Bratkartoffeln oder Pommes frites, lieber mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch statt fettem Fleisch und fetten Soßen. Während wir normalerweise zu viel Fett konsumieren, weist unsere Ernährung in puncto wertvoller Kohlenhydrate und Ballaststoffe häufig einen Mangel auf. Kohlenhydrate fungieren als wichtige Energielieferanten. Sie kommen in vielen Lebensmitteln vor, wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot sowie frischem Obst und Gemüse. Besonders ballaststoffreich sind zum Beispiel alle Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und -nudeln, Naturreis sowie Hülsenfrüchte. Sie fördern die Verdauung und sättigen gut.

Der Körper benötigt auch Eiweiß. Wer lieber fleischlos isst, findet es nicht nur im Fisch, sondern auch in Milch- und Vollkornprodukten oder in Hülsenfrüchten. Das für den Körper wichtige Eisen liefern ebenfalls Vollkornprodukte und grüne Gemüse sowie Feldsalat. Vitamine spielen bei nahezu allen Auf- und Abbauvorgängen im Körper eine Rolle. Sie sind reichlich enthalten in frischem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Kartoffeln, Nüssen, Fisch, Fleisch, Geflügel, Butter, Milch, Eiern sowie Pflanzenölen und -fetten.

### Fünfmal pro Tag essen

Ernährungsfachleute raten zu fünf Mahlzeiten gut verteilt über den Tag: drei kleinere Hauptmahlzeiten – also Frühstück, Mittagessen und Abendbrot – sowie jeweils ein kleiner Imbiss am Vormittag und am Nachmittag. Auf diese Weise wird der Körper kontinuierlich mit Energie versorgt, die Nährstoffe in den Lebensmitteln werden besser genutzt und Verdauungsorgane und Kreislauf sind weniger belastet. Bei nur drei täglichen Mahlzeiten kommt es dagegen zu relativ hohen Schwankungen des Blutzuckerspiegels: Er steigt nach dem Essen stark an und fällt in der recht langen Zeit, die bis zum nächsten Essen vergeht, wieder extrem ab. Hunger macht sich bemerkbar und Leistung und Konzentration lassen nach.

Kleine Snacks zwischendurch helfen Leistungstiefs zu vermeiden. Wer sich alle drei Stunden mit einem kleinen Imbiss stärkt, ist auch weniger durch Arbeits- und Verkehrsunfälle gefährdet. Dies zeigen arbeitsmedizinische Untersuchungen. Durch Zwischenmahlzeiten können zudem Heißhungergefühle erst gar nicht entstehen. Diese verführen nämlich dazu, bei den Hauptmahlzeiten dann übermäßig „hinzulangen“ oder unkontrolliert zwischendurch zu naschen.

Den Start in den Tag erleichtert das Frühstück am Morgen. Die über Nacht verbrauchten Nährstoffreserven werden so wieder aufgefüllt. Ein kleiner Snack zwischendurch unterstützt dann das Leistungshoch am Vormittag.

Bestimmt kennen Sie das „Tief“ nach einem reichhaltigen Mittagessen. Schwere, ausgiebige Mahlzeiten können Magendruck und Völlegefühl auslösen. Sie fühlen sich müde und unkonzentriert, denn es herrscht im Kopf Blutleere. Das Magen-Darm-System benötigt für seine Verdauungsarbeit mehr Blut, das in Gehirn und Muskulatur fehlt. Weniger müde macht dagegen ein leichtes Mittagessen. Auch das „Hoch“ am Spätnachmittag kann durch einen kleinen Pausensnack besser ausgeschöpft werden.

### Speisen – keine Nebenbeschäftigung

Essen Sie nicht nebenbei. Gönnen Sie sich dazu eine Pause und genießen Sie bewusst. Lassen Sie sich dabei nicht durch Lesen oder den Bildschirm ablenken. Sie verlieren so auch nicht so schnell den Überblick darüber, wie viel Sie verzehren. Mindestens fünfzehn Minuten dauert es, bis sich im Magen ein Sättigungsgefühl einstellt und dieser ein entsprechendes Signal an das Gehirn sendet. Wer nur schnell sein Mahl verschlingt, nimmt meist mehr zu sich, als er/sie zum Sattwerden eigentlich benötigt.

Mit einem Glas Mineralwasser vor dem Schmaus lässt sich das Hungergefühl schneller stillen. Der Salat sollte vor dem Hauptgericht verzehrt werden. Das sättigt schon etwas und fördert die Verdauung.

Verlassen Sie möglichst Ihren Arbeitsraum zum Essen. Das schafft Distanz und dient der besseren Entspannung. Essen im Kolleg/innenkreis fördert zudem die Kommunikation.



## Tipps für Kantinenbesucher/innen

Mittagessen in der Betriebskantine ist praktisch und preiswert. Die Chancen stehen für Sie nicht schlecht, sich damit gesund zu ernähren. Die Essensauswahl sollten Sie allerdings sehr bewusst vornehmen:

- ▶ Höchstens zwei- bis dreimal Fleisch pro Woche,
- ▶ ein- bis zweimal pro Woche Fisch,
- ▶ reichlich Gemüse, Rohkost, Salat und Obst sowie kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost.
- ▶ Nicht zu viele Gänge, also Vor- oder Nachspeise,
- ▶ leichte Salatsaucen denen aus Mayonnaise vorziehen,
- ▶ Speisen nicht nachsalzen.

### So können Sie testen, wie gut Ihre Kantine ist

- ▶ Können Sie zwischen verschiedenen Komponenten für Vor-, Haupt- und Nachspeisen wählen?
- ▶ Gibt es öfter fleischlose Gerichte? Gibt es mindestens einmal pro Woche Fisch?
- ▶ Werden täglich frisches Gemüse, Salate, Obst und Milchprodukte angeboten?
- ▶ Gibt es überwiegend Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln oder nur Pommes frites?
- ▶ Wird fettarm gekocht und werden statt Salz reichlich Kräuter und Gewürze eingesetzt?
- ▶ Gibt es Informationen zu den Gerichten? (Fleischsorten, Kalorien, Produkte aus regionalem oder Bioanbau)

Je häufiger Sie mit „Ja“ antworten können, desto besser ist Ihre Kantine. Weitere Kriterien für die Kantine sind, ob Produkte aus der Region und entsprechend der Jahreszeit auf den Tisch kommen.



## Gestaltungsmöglichkeiten für Betriebs- und Personalräte

Besteht eine Kantine, hat der Betriebsrat ein Mitbestimmungsrecht bei der Planung, Ausgestaltung und Verwaltung (§ 87, Abs. 1 Nr. 8 BetrVG). Dazu gehören u. a.:

- ▶ Warenangebot und Speiseplan,
- ▶ Öffnungszeiten und Preisgestaltung.

In vielen Betrieben ist die Diskussion über das Essen ein Dauerbrenner. Der Betriebsrat verfügt über vielfältige Möglichkeiten, diese Diskussion zu beeinflussen und die Interessen der Beschäftigten zu vertreten. Beispielsweise können mit einer Fragebogenaktion der Grad der Zufriedenheit mit der Kantinenverpflegung erfasst und Verbesserungsvorschläge der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gesammelt werden. Zur Regelung der betrieblichen Personalverpflegung lässt sich auch eine Betriebsvereinbarung abschließen.

## Wenn Fastfood genügen muss

Für viele ist der Schnellimbiss um die Ecke oft die einzige Möglichkeit, um etwas in den Magen zu bekommen. Doch trotz zunehmender Vielfalt enthalten Fastfood-Gerichte meist zu viel Fett und sind arm an Vitaminen und Ballaststoffen. Inzwischen gibt es in Schnellrestaurants Salattheken, Obstsaften und Milchprodukte im Angebot. Deshalb lohnt es sich, seine Auswahl mit Köpfchen zu treffen:

- ▶ Hamburger sind besser als fette Brat- und Currywürste.
- ▶ Greifen Sie zu Salzkartoffeln statt Pommes.
- ▶ Mit Geflügelfleisch sind sie besser bedient als mit Leberkäse oder Gyros.
- ▶ Wählen Sie Vollkorn- statt Weißmehlprodukte.
- ▶ Mineralwasser und reine Fruchtsäfte sollten Sie gegenüber einer zuckerlastigen Cola oder einer Limonade vorziehen.

Es empfiehlt sich, zu den übrigen Mahlzeiten bewusst jene Nahrungsmittel auszuwählen, die beim Fastfood-Essen zu kurz gekommen sind, wie frisches Obst, Salat und Gemüse.



## Tipps für Selbstversorger/innen

Für viele Berufstätige in kleinen und mittleren Betrieben oder Beschäftigte im Außendienst gibt es keine Kantine. Dann ist es sinnvoll, sich von zu Hause etwas mitzubringen:

- ▶ Brote oder Brötchen, vorzugsweise aus Vollkorn, dünn belegen und mit Gurkenscheiben, Salatblättern oder ähnlichem ergänzen.
- ▶ Müsli erst kurz vor dem Verzehr zum Obst, Joghurt oder Quark geben, damit es knusprig bleibt.
- ▶ Den mitgebrachten Salat sollten Sie erst kurz vor dem Essen mit Salatsoße vermischen.

Gegen eine solche Ernährungsweise ist nichts einzuwenden, wenn man dafür am Abend eine warme Hauptmahlzeit zu sich nimmt. Doch sollte dann besonders auf eine fettarme Zubereitung Wert gelegt werden, da Fett den Verdauungstrakt länger belastet. Ein schlechter Schlaf kann die Folge sein.

Wer abends kocht, kann sich überlegen, welche Bestandteile sich für das Mittagessen des kommenden Tages eignen – beispielsweise für einen Salat. Davon lässt sich dann ohne zusätzlichen Aufwand etwas mehr zubereiten.

In etlichen Betrieben können die Beschäftigten eine Mikrowelle oder einen Herd benutzen. Reste vom Wochenende oder vom Vortag lassen sich so zu einer kleinen mittäglichen Mahlzeit zubereiten.



## Stärkung für Nacht- und Schichtarbeiter/innen

Beschäftigte in Nacht- und Schichtarbeit sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Sie müssen Leistungen erbringen, während ihre innere Uhr eigentlich nach Ruhe und Erholung tickt und sich umgekehrt erholen, wenn der Körper für Aktivitäten bereit ist. Auch ihr Verdauungstrakt arbeitet in der Nacht auf Sparflamme. Leichte Kost für die Nachtschicht ist deshalb angesagt.

Fachleute empfehlen:

- ▶ Eine fettarme, warme Mahlzeit um Mitternacht.
- ▶ Eventuell eine Tasse Kaffee oder Tee zur Anregung der Verdauungssäfte.
- ▶ Um das frühmorgendliche Tief zu vertreiben, sollte gegen vier Uhr eine kleine Zwischenmahlzeit eingelegt werden. Es empfiehlt sich, danach nichts mehr oder nur ein kleines Frühstück zu sich zu nehmen und auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten, um den anschließenden Schlaf nicht zu stören.

Der Magen und Ihr Verdauungssystem lieben Regelmäßigkeit. Versuchen Sie nicht, sich mit dem Essen an die wechselnden Arbeitszeiten anzupassen. Achten Sie darauf, regelmäßig zu essen. Auch eine warme Mahlzeit pro Tag gehört dazu. Dadurch lassen sich Appetitlosigkeit und Magen-Darmstörungen, das Leid vieler Nacht- und Schichtarbeiter/innen, vermindern oder sogar vermeiden.

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch „gemeinsame Zeit“ mit Familie und Kolleg/innen.

## Ist das alles?

Bei einer gesunden und vollwertigen Ernährung sind zusätzliche Vitaminpillen und Nahrungsergänzungpräparate überflüssig.

## Trinken nicht vergessen!

Ohne Wasser funktioniert nichts im menschlichen Körper. Wenn er zu wenig davon erhält, nehmen Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ab. Mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit sollte man deshalb pro Tag trinken. Bei Hitze, sehr trockener Luft oder körperlicher Schwerarbeit steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich an. Noch immer gelten Kaffee und Schwarztee als Wachmachergetränke. Gezuckerte Getränke und Limonaden und Eistee-Fertigprodukte enthalten unnötige Kalorien. Die bessere Alternative sind Mineralwasser, Saftschorlen und Kräuter- oder Früchtetees, die Sie schnell und kostengünstig selbst zubereiten können.

Sogenannte Energiedrinks wirken zunächst anregend, weil sie Zucker und Koffein enthalten. Sie putzen für kurze Zeit zwar auf, danach fallen der Blutzuckerspiegel und der Kreislauf aber umso schneller ab.

## Laufen Sie sich fit!

Das Essen ist die eine Seite, die Bewegung die andere. Wussten Sie, dass die Fettverbrennung im Körper erst nach 20 bis 30 Minuten aktiver Bewegung einsetzt? Sportliche Aktivitäten, mit denen der Kreislauf immer nur kurz in Schwung gebracht wird, sind zwar für die Kondition relevant, allerdings nicht für den Fettabbau. Das ideale Mittel hierzu sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Inlineskating oder Skilanglauf. Sie bewirken einen höheren Energieverbrauch, eine intensivere Fettverbrennung und

- ▶ eine verbesserte Hungerregulation,
- ▶ einen gesunden Schlaf,
- ▶ unterstützen die Stressbewältigung
- ▶ und fördern das Wohlbefinden.

## Gesundes Essen – fit im Job

Ob „gestresste Alltagsmanager/innen“ oder „ernährungsbewusste Anspruchsvolle“ – nehmen Sie sich Zeit zum Kochen und Essen. Dazu gehört auch, die Lust an einem gesundheitsbewussten Essen zu fördern. Mehr Qualität statt Quantität, lautet die Devise.



Mindestens ein bis zwei Liter Flüssigkeit sollten Sie pro Tag trinken.

Viele Krankenkassen bieten Ihren Versicherten eine kostenlose Ernährungsberatung.

Nutzen Sie dieses Angebot, vor allem auch, wenn Sie chronische Erkrankungen haben.

Das BIPS berät Kantinen und Großküchen, wie die Ernährungsangebote verbessert werden können. Zudem bietet es Fortbildungsseminare, Fachtagungen und Vorträge zu Ernährungsthemen.

BIPS – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung GmbH  
Achterstr. 30, 28359 Bremen  
albrecht@bips.uni-bremen.de

Weitere  
Informationen



Arbeiterkammer  
Bremen

# „gesundheit!“

## > Impressum

Ernährungstipps  
für Berufstätige  
Überarbeitete  
Auflage 11/2012  
Oktober 2012

Unter Mitwirkung von  
Ulla Wittig-Goetz

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeiterkammer Bremen und erscheint unregelmäßig. „gesundheit!“ gibt Gesundheitstipps und informiert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Themen und aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitspolitik, die die Mitglieder der Arbeiterkammer betreffen. Kammermitglieder mit KammerCard erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeiterkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an: Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik: Barbara Reuhl 0421 / 363 01-991, Carola Bury 0421 / 363 01-990  
Arbeiterkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen  
gesund@arbeiterkammer.de, www.arbeiterkammer.de  
Nachdruck nur mit Genehmigung der Arbeiterkammer Bremen

### Weitere Titel dieser Reihe

- ▶ **Burn-out – ausgebrannt**
- ▶ **gut sehen und Bildschirmarbeit**
- ▶ **Mobbing – was tun?**
- ▶ **Sommerhitze in Arbeitsräumen**
- ▶ **Sonne und Hitze – Arbeiten im Freien**
- ▶ **Krankenrückkehrgespräch**
- ▶ **Ergonomie am Computer zuhause**
- ▶ **Mutter-Kind-Kur\***
- ▶ **Am Arbeitsplatz: nüchtern.**
- ▶ **Beruf und Pflege vereinbaren**
- ▶ **Arbeitsweg**
- ▶ **Behinderung am Arbeitsplatz**

- ▶ **Stimmbelastungen im Beruf**
- ▶ **Stress abbauen**
- ▶ **Zuzahlungen und Belastungsgrenzen**
- ▶ **Hautschutz im Beruf**
- ▶ **Alles Gute für den Rücken\***
- ▶ **Hören und Lärm im Beruf**
- ▶ **und weitere aktuelle Themen**
- \* auch in russischer Sprache

Alle Infos auch als PDF unter:  
[www.arbeiterkammer.de/gesundheit](http://www.arbeiterkammer.de/gesundheit)