

Welcher Esstyp sind Sie?

Gesundes und lustvolles Essen und Trinken im Berufsalltag



Impressum

Dienststelle Gesundheit und Sport
Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20, Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89
www.gesundheit.lu.ch

Autorin: Gabriele Emmenegger Mayr von Baldegg
Kommunikation und Beratung in Ernährungsfragen, Luzern
unter Mitwirkung der Fachstelle Gesundheitsförderung

Illustration: Ted Scapa, Bern

Neufassung der Broschüre „Was essen und trinken Sie im Berufsalltag?
Informationen und praktische Tipps für Berufstätige“
Kantonsärztliche Dienste Luzern – Gesundheitsförderung und Prävention (2010)

© Juni 2016, Dienststelle Gesundheit und Sport

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Es geht auf den Mittag zu, der Magen knurrt und Sie freuen sich auf die bevorstehende Mahlzeit: Sei es das mitgebrachte Essen, die Verpflegung in der Kantine oder im Restaurant, die Pizza vom Schnellimbiss um die Ecke oder das Sandwich vom Bäcker. Um bei der Arbeit leistungsfähig und fit zu sein, ist es hilfreich, sich mit dem Essen und Trinken am Arbeitsplatz zu befassen.

Haben Sie sich schon gefragt, welcher Esstyp Sie sind? Was Ihnen beim Essen wichtig ist? Diese Broschüre zeigt auf, wie eine gesunde, lustvolle Verpflegung in den Berufsalltag integriert werden kann und was dabei zu beachten ist. Sie erfahren zudem, weshalb Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett lebensnotwendig sind.

Richtig essen im Berufsalltag ist eine Herausforderung – wir unterstützen Sie dabei.

Claudia Burkard Weber
Fachstelle Gesundheitsförderung
Dienststelle Gesundheit und Sport



Frühstück

Inhalt

Welcher Esstyp sind Sie?	6 – 7
Essgewohnheiten und Ernährungsverhalten	8 – 9
Essen und Trinken über den Tag verteilt	10 – 11
Die Fit'n'ESS-Pyramide zeigt's	12 – 13
Viele wollen mehr wissen	14 – 17
Welche Nahrungsmittel sagen Ihnen zu?	18 – 19
Menüplanung leicht gemacht!	20
Vorsicht vor zu strengen Vorsätzen	21
Wie viel Energie braucht man?	22 – 23
Wie hoch ist Ihr Gesamtenergieverbrauch pro Tag?	24 – 25
Wie verpflegen Sie sich gesund und lustvoll im Berufsalltag?	26 – 27
Wichtiges zusammengefasst	28
Was im betrieblichen Umfeld getan werden kann	29
Informationen und Links	30

Welcher Esstyp sind Sie?

Welche Beschreibung könnte zu Ihnen passen? Meistens erkennt man sich in verschiedenen Typen wieder.

Ich esse am liebsten immer das Gleiche.

„Etwas Neues auszuprobieren, empfinde ich als Risiko. Ich esse, was ich kenne und schon immer gegessen habe.“

Ich esse meistens hektisch.

„Das Essen muss mich satt machen, und es muss vor allem sehr schnell gehen.“

Ich esse genussvoll.

„Das Essen und Trinken ist mir sehr wichtig. Ich genieße mit allen Sinnen und freue mich am Essen.“



Ich esse gesundheitsbewusst.

„Mein Essen soll gesund und ausgeglichen sein. Ich kenne mich im Bereich einer gesunden Ernährung gut aus und weiss über die Lebensmittel und deren Zubereitung Bescheid.“

Ich esse spontan.

„Ich wähle mein Essen spontan aus, je nach Hunger und Lust.“

Ich esse gerne viel.

„Mein Essen muss mich mehr als satt machen!
Man weiss ja nie, wann es wieder etwas zu essen gibt.“

Ich esse spontan!



Essgewohnheiten und Ernährungsverhalten

Die Auswahl von Essen und Trinken beeinflusst unser Wohlbefinden.

Die Essgewohnheiten von uns Menschen sind vielfältig: Die einen essen gerne stil- und genussvoll nach dem Motto „lieber Qualität statt Quantität“. Andere wünschen naturnahen Anbau, nehmen Rücksicht auf Tiere und Umwelt.

Wieder andere wünschen möglichst grosse Portionen mit wenig Aufwand. Gegessen werden auch Nahrungsmittel mit einem Zusatznutzen zur Leistungssteigerung, sogenanntes Functional Food.

Die Ernährungsgewohnheiten hängen aber vor allem von persönlichen Vorlieben und den jeweiligen Lebensbedingungen ab. Sie können sich je nach Situation und Schwerpunkten ändern.

Natürlich möchte man mit einer ausgewogenen Ernährung einen möglichst positiven Effekt für die Gesundheit und das Wohlbefinden erzielen.

Leider gibt es aber beim Wunsch, gut und gesund zu essen, auch Gegenspieler wie zum Beispiel:

- » Kurze Mittagspause
- » Allgemeine Hektik
- » Schlechtes Zeitmanagement
- » Fehlendes Wissen

Was ist gut für mich?
Was ist gesund?
Was und wo kaufe ich ein?
Wie bereite ich was zu?



Essen und Trinken über den Tag verteilt

Das Wichtigste in Kürze

Frühstück

Für begeisterte Frühstückessende sind die Möglichkeiten sehr vielfältig: vom traditionellen Butterbrot mit Konfitüre, Honig, Käse, Eiern oder Fleisch bis zum selbst gemachten Müesli mit Früchten, Flocken, Nüssen und Milchprodukten.

Kaffee, Tee, Wasser, Milch, verdünnte Fruchtsäfte usw. eignen sich bestens als Frühstücksgetränke.

Nicht jede/r hat am Morgen Appetit. Zum Essen soll sich niemand zwingen. Sie können das Frühstück ohne Weiteres auf die Znünizeit verlegen. Etwas trinken sollten Sie aber unbedingt.

Znüni

Je nach Aktivität am Arbeitsplatz, dem Arbeitsbeginn und natürlich dem eigenen Frühstücksverhalten ist das Znüniessen sehr sinnvoll. Eine Frucht und/oder ein Getränk helfen, das sogenannte „Elf-Uhr-Loch“ zu überbrücken.



Frühstück

Hauptmahlzeit: Mittag- oder Abendessen

Ob Sie die Hauptmahlzeit am Mittag oder am Abend essen, spielt keine Rolle. Wichtig sind Verträglichkeit, Ausgewogenheit und Abwechslung der verschiedenen Gerichte.

Da immer mehr Arbeitnehmende über Mittag am Arbeitsort bleiben und nur kurz Mittagspause machen, wird die Hauptmahlzeit häufig am Abend gegessen.

Nachts essen

Essen während der Schlafphase ist eher ungünstig für die Energiebilanz und mit ein Grund für steigendes Körpergewicht. Am besten ist es, spätabends nichts zu essen, sondern höchstens etwas Wasser oder schwachen Kräutertee zu trinken.



Nachts essen

Intensivtraining

«Mit einer guten Trainingsbasis
kannst du's auf die Spitze treiben!»

Kraft-/Beweglichkeitstraining

2-mal pro Woche

Ausdauertraining

3-mal pro Woche 20 bis 60 Minuten

Alltagsaktivitäten

Eine halbe Stunde
Bewegung täglich

massvoll

genug

grosszügig

reichlich über den Tag verteilt

Süssigkeiten massvoll geniessen;

eine kleine Süssigkeit,
am besten nach dem Essen

Massvoll Öle und Fette verwenden;

pro Tag 2 EL Pflanzenöl, 10 g Butter oder
Margarine, 1 Hand voll Nüsse essen

Täglich genug Fleisch, Fisch, Eier, Tofu essen;

abwechslungsweise 1 Portion

**Täglich genug Milch und Milchprodukte
essen und trinken;** 3 Portionen am Tag

**Getreideprodukte, Kartoffeln und
Hülsenfrüchte essen;** 3 bis 4 Portionen
pro Tag, je nach Appetit

**Täglich grosszügig Gemüse und
Früchte essen;**
5 am Tag in verschiedenen Farben

**Reichlich über den Tag
verteilt trinken;**
1 bis 2 Liter pro Tag

essen – trinken – bewegen

gewusst was – gewusst wie viel

© FitⁿESS-Pyramide – Emmenegger Mayr von Baldegg

Viele wollen mehr wissen

„Was sind Kohlenhydrate?“ ist eine sehr häufig gestellte Frage in der Google-Hitliste 2015 der Schweiz. Wie wär's mit einem kurzen Sprint durch die Nährstoffe?

Kohlenhydrate

Unser Körper braucht Energie, um funktionieren zu können. Er nimmt sie hauptsächlich aus der Verbrennung von kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln (zum Beispiel Teigwaren, Zucker, Brot). Durch die verschiedenartige Zusammensetzung unterscheiden sich die einzelnen Kohlenhydrate erheblich in ihren Eigenschaften. Während Einfachzucker, zum Beispiel Traubenzucker, und Zweifachzucker, zum Beispiel Haushaltszucker (Rohr- oder Rübenzucker), süss schmecken, verliert sich der Süssgeschmack beim Vielfachzucker, zum Beispiel bei Stärke in Teigwaren und Brot.

Kohlenhydrate werden von Pflanzen aus Kohlendioxid und Wasser hergestellt, dies mit Hilfe der Energie des Sonnenlichts. Diesen Vorgang bezeichnet man als „Photosynthese“. Der Name Kohlenhydrate bedeutet mit Wasser angereicherte Kohlenstoffatome (hydros = Wasser).

Wussten Sie

... dass Getreideprodukte wie Brot, Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln usw. wertvolle und günstige Kohlenhydratlieferanten sind?

... dass Kartoffeln und Getreideprodukte, vor allem Vollkornprodukte, reich an Ballaststoffen (Nahrungsfasern) sind?

... dass Kohlenhydrate sowohl bei kurzen Leistungen während einer Minute als auch bei stundenlangen Ausdauersportarten die wichtigste Energiequelle darstellen?

... dass in 5 dl Limonade (Colagetränke, Eistee usw.) 12 Würfel-Zucker enthalten sind?



Eiweiss/Protein

Proteine sind hauptsächlich Bestandteil von Organen, Muskeln, Knochen, Haaren und Haut. Enzyme (Wirkstoffe) und Hormone, sogenannte Reglerstoffe, sind aus Eiweiss aufgebaut. Das Immunsystem braucht Eiweiss zur Bildung von Antikörpern.

Wussten Sie

... dass Fisch, Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte sehr gute Eiweisslieferanten sind?

... dass ohne Verzehr tierischer Lebensmittel die Vitamin-B12-Versorgung schwierig wird? Deshalb sind Veganerinnen und Veganer auf angereicherte Sojamilch, vergorenes Gemüse, zum Beispiel Sauerkraut, oder B12-haltige Hefe angewiesen.

Fett

Fett enthält lebenswichtige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um zum Beispiel Hormone oder Zellwände aufzubauen. Fett polstert unsere Organe und dient als Wärmeregulator. Fett versorgt uns mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K. Fett ist ein ausgezeichnete Geschmacksträger.

Wussten Sie

... dass uns Fette, Öle und Nüsse mit lebensnotwendigen Fettsäuren und dem wichtigen Vitamin E versorgen?

... dass zwei Löffel hochwertiges Öl, zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl, den täglichen Bedarf an lebensnotwendigen Fettsäuren decken?

... dass eine Hand voll Nüsse (Baumnüsse, Mandeln usw.) pro Tag gute Gesundheitsschützer sind und sich als ideale Snacks zwischendurch eignen?

Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendig. Weil unser Körper die meisten Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie aus der Nahrung aufnehmen. Sie sind wichtig für zahlreiche Stoffwechselvorgänge und wirken zum Beispiel beim Aufbau von Blutzellen, Hormonen, Enzymen (Wirkstoffe) mit. Aber auch Muskeln, Haut, Knochen, Nerven und unser Immunsystem sind auf Vitamine angewiesen. Sie werden in fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) und in wasserlösliche Vitamine (Vitamin-B-Gruppe und Vitamin C) eingeteilt.

Wussten Sie

... dass Früchte und Gemüse gute Vitaminlieferanten sind?

... dass Licht, Luft, Wasser und Hitze Feinde der Vitamine sind?

... dass der Konsum von fünf Früchten und Gemüsen pro Tag einen guten Cocktail aus gesunden Substanzen liefert, und daher die Gesundheit besser unterstützt als Vitamine in Tablettenform?

Mineralstoffe

Mineralstoffe stecken in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Sie sind lebensnotwendig. Weil der Körper Mineralstoffe nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen.

Mineralstoffe sind Bestandteile von Knochen und Zähnen. Sie spielen eine Rolle beim Wasserhaushalt, bei der Blutbildung und beim Wachstum. Sie sind Reglerstoffe unserer Nerven und Muskeln.

Wussten Sie

... dass zum Beispiel ein Joghurt, ein Stück Hartkäse (30 g), eine Portion Broccoli und ein Glas Milch den Tagesbedarf von 1000 mg Kalzium decken?

... dass der Kalziumbedarf vom Alter und von der Lebenssituation abhängt?

... dass Kochsalz im Körper Wasser bindet und man Durst bekommt?

... dass in Stresssituationen oder bei erhöhter körperlicher Belastung mehr Magnesium mit dem Urin ausgeschieden wird?

... dass Magnesium in grünem Gemüse, Vollkorngetreide und Nüssen steckt?

Wasser

Wasser zählt nicht zu den Nährstoffen, ist aber lebensnotwendig. Wasser ist Hauptbestandteil unseres Körpers. (Im Durchschnitt etwa 60%). Wasser ist Transportmittel für Nährstoffe. Wasser scheidet Abfallprodukte über die Nieren und den Darm aus. Wasser reguliert die Körpertemperatur zum Beispiel durch Schwitzen.

Trinken ist lebenswichtig. Unser Wasserbedarf beträgt 1,5 Liter täglich. Der Bedarf ist bei starker körperlicher Aktivität, bei hohen Temperaturen und trockener Luft und natürlich bei Durchfall, Infekten und Fieber erhöht.

Wussten Sie

... dass Wasser, Mineralwasser und stark verdünnte Fruchtsäfte die besten Durstlöcher sind?

... dass der Körper nicht beliebig Wasser speichern kann?

... dass pro Stunde höchstens 8 Deziliter Flüssigkeit den Magen in Richtung Darm verlassen können, um vom Körper aufgenommen zu werden? Sogar nach grossen Flüssigkeitsverlusten kann der Körper die Flüssigkeit nicht schneller aufnehmen.

Was passiert, wenn man zu wenig trinkt?

Durst ist ein Warnsignal. Die Leistungsfähigkeit vermindert sich, das Blut dickt ein und kann nicht mehr richtig fließen. Unsere Organe werden nicht genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind Durst, trockener Mund, Unruhe, Verwirrtheit, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und evtl. Müdigkeit.



Welche Nahrungsmittel sagen Ihnen zu?

Der lustvollen Menüplanung sind kaum Grenzen gesetzt. Halten Sie sich an die Aussagen der Fit'n'ESS-Pyramide, die ein vielseitiges ausgewogenes Essen und Trinken aufzeigt.

Getränke

Wer genügend trinkt, hat schon gewonnen!

Zum Beispiel: Leitungswasser, Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure, Kaffee, Milchkaffee, Schwarztee, Grüntee, Hagebuttentee, Pfefferminztee, Lindenblütentee, Tee aus gemischten Kräutern, Apfelsaft mit Wasser verdünnt, Orangensaft mit Wasser verdünnt, alkoholfreies Bier usw.

Gemüse, Früchte

Wichtige Gesundheitsschützer – roh, gekocht, als Saft zu jeder Mahlzeit geniessen!

Zum Beispiel: Rübli, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Kohlraben, Zucchini, Tomaten, Aubergine, Erbsen, Sellerie, Lauch, Kabis, Wirz, Fenchel, Rosenkohl, Zwiebeln, Knoblauch, Artischocken, Spargeln, Randen, Kürbis, Blattsalat, Rucola, Kresse.

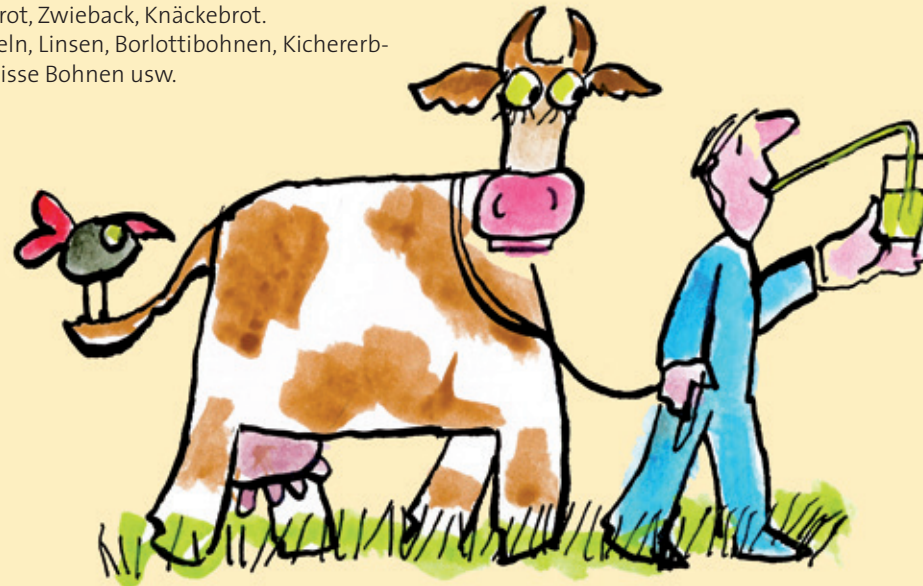
Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Kirschen, Kiwi, Zitronen, Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Bananen, Trauben, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Rhabarber, Melonen, Ananas, Dörrfrüchte, Gemüsesäfte und Fruchtsäfte usw.

Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Hungerstillende Sattmacher – notwendig für Ausdauer, Bewegung und Denkarbeit!

Zum Beispiel: Teigwaren, Reis, Gerste, Hafer, Mais, Roggen, Hirse, Vollkornbrot, Ruchbrot, Weissbrot, Zwieback, Knäckebrötchen.

Kartoffeln, Linsen, Borlottibohnen, Kichererbsen, weisse Bohnen usw.



Milch, Milchprodukte

Kalziumreiche Knochenstärker – eignen sich auch als Zwischenmahlzeit!

Zum Beispiel: Milchdrink, Vollmilch, lactosefreie Milch, Magermilch, Hüttenkäse, Joghurt, Fruchtjoghurt, Quark, Feta, Ricotta, Emmentaler, Greyerzer, Tilsiter, Sbrinz, Bergkäse, Parmesan, Camembert, Brie, Gorgonzola, Tomme usw.

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

Eiweissreiche Aufbauer – Abwechslung ist angesagt!

Zum Beispiel: Gehacktes, Ragout, Geschnetzeltes, Braten, Plätzli, Kotelett, Gepökeltes, Geräuchertes, Würste aus Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wild, Lammfleisch, Kaninchenfleisch, Geflügel.

Felchen, Albeli, Forellen, Zander, Saibling, Hecht, Egli, Dorsch, Lachs, Seeteufel, Wolfbarsch, Muscheln, Krustentiere, Eier, Tofu usw.

Öle, Fette und Nüsse

Energiereiche Veredler – Öle vorziehen, sie enthalten gesunde Fettsäuren!

Zum Beispiel: Olivenöl, Rapsöl, Leinsamenöl, Sonnenblumenöl, Nussöl, Kokosfett, Butter, Margarine. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pinienkerne, Erdnüsse usw.

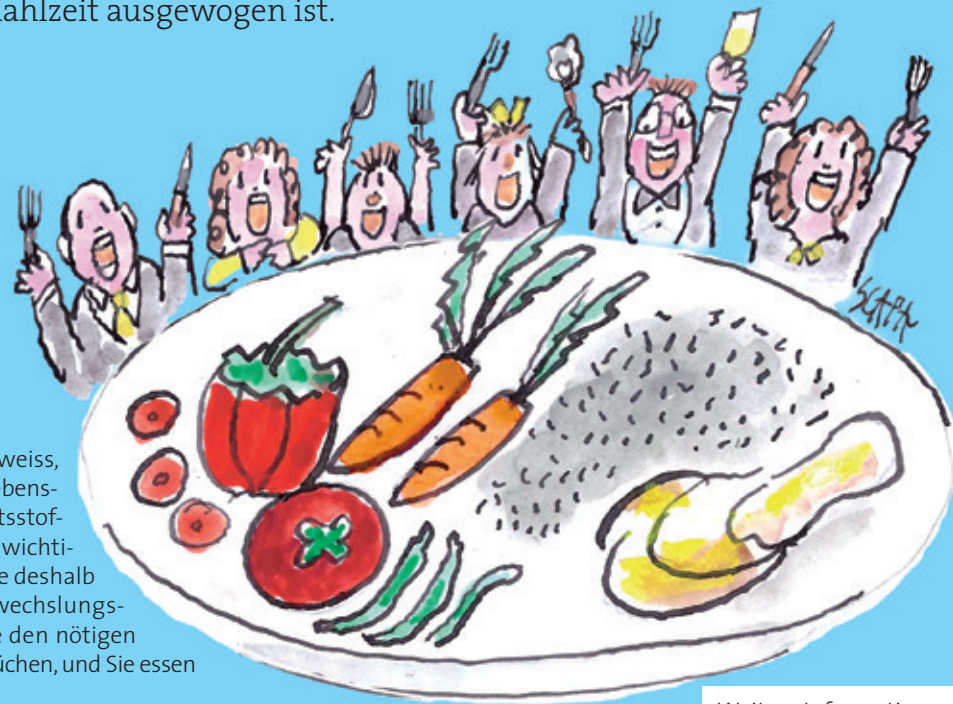
Süssigkeiten und salzige Knabbereien

Lustvolle Verführer – liefern schnell Energie, die aber nur kurz anhält!

Zum Beispiel: Kuchen, Torten, Pralinen, Nutella, Honig, Glace, Bonbons, Biskuits, Schokolade, Softdrinks, Salzstängeli, Pommes Chips und andere salzige Knabbereien usw.

Menüplanung leicht gemacht!

Das Tellermodell zeigt, in welchem Verhältnis die verschiedenen Speisen geschöpft werden, damit die Mahlzeit ausgewogen ist.



Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate – jedes Lebensmittel liefert wertvolle Inhaltsstoffe, jedoch keines enthält alle wichtigen Nährstoffe. Gestalten Sie deshalb Ihre Menüs möglichst abwechslungsreich, dann entsprechen sie den nötigen Energie- und Nährstoffansprüchen, und Sie essen ausgewogen.

Diese modellhafte Einteilung des Tellers ist eine Empfehlung; entscheiden Sie vernünftig und haben Sie Freude an Ihrer Mahlzeit.

Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch > Tellermodell
www.nestle.ch > Ernährung > Tellermodell

Vorsicht vor zu strengen Vorsätzen

Viele wissen schon, was sie im Bereich Essen und Trinken in ihrem Berufsalltag besser machen könnten. Aber es gibt Tage, da taugen die besten Vorsätze nichts!

Wir alle kennen Gründe wie ...

„Heute hatte ich keine Zeit zum Frühstück, da ich schon wieder zu spät dran war.“

„Da ich vergessen habe, Brot einzukaufen, kann ich kein selbstgemachtes Sandwich mit ins Geschäft nehmen.“

„Jetzt habe ich die ganze Tafel Schokolade gegessen, obwohl ich jeden Tag nur ein Reiheli geniessen wollte.“

„Oh, das darf doch nicht wahr sein! Jetzt ist schon wieder Abend und ich habe kaum etwas getrunken, ich fühle mich etwas schwindlig.“

Wussten Sie

... dass ausgewogenes Essen und Trinken auch viel zur geistigen Leistung beiträgt? Da das Gehirn keinen Energiespeicher hat, braucht man über den Tag verteilt verschiedene Mahlzeiten, um vernünftig denken und arbeiten zu können.

Mit etwas Köpfchen kann man vieles gut machen

» Versuchen Sie mindestens an vier Tagen ein gutes Frühstück zu essen. Um Zeit zu sparen, bereiten Sie die Zutaten ohne Früchte für das Müesli evtl. schon am Vorabend zu und stellen Sie die Kaffeetasse bereit.

» Kaufen Sie bewusst nach Arbeitsschluss Nötiges für Ihre Verpflegung während der Arbeit ein. Dann wissen Sie, was Sie essen, und es schont Ihr Budget.

» Wenn Sie eine Tafel Schokolade ins Geschäft mitnehmen, teilen Sie diese mit Ihren Arbeitskollegen/innen.

» Füllen Sie eine Liter-Glasflasche mit Leitungswasser und trinken Sie diese täglich leer.

Wie viel Energie braucht man?



Die Energiezufuhr durch Essen und Trinken und der Energieverbrauch durch Bewegung, Arbeit und Denkarbeit sollten im Gleichgewicht sein. Sobald Sie mehr essen und trinken, als Sie verbrauchen, speichert der Körper überschüssige Energie und das Gewicht steigt.

Der Energiebedarf hängt vom Alter, vom Geschlecht, von der körperlichen Leistung und der Belastung in Beruf und Freizeit sowie dem Gesundheitszustand und dem Klima ab.

Wussten Sie

... dass der Energiegehalt der Hauptnährstoffe unterschiedlich ist?

1 g Kohlenhydrate	4 Kilokalorien (kcal)
1 g Eiweiss	4 Kilokalorien (kcal)
1 g Fett	9 Kilokalorien (kcal)
1 g Alkohol	7 Kilokalorien (kcal)

... dass Fett mehr als doppelt so viele Kilokalorien enthält wie Eiweiss und Kohlenhydrate?

- 1 Esslöffel Zucker enthält 60 kcal
- 1 Esslöffel Öl enthält 135 kcal

Wie viel Energie steckt in unseren Nahrungsmitteln?

Den Energie- und Nährstoffgehalt von Nahrungsmitteln können Sie in Nährwerttabellen nachschlagen oder auf Verpackungen nachlesen.

Beispiel einer Hauptmahlzeit:

- 80 g Schweinsplätzli 102 kcal
- 80 g Teigwaren 288 kcal
- 10 g Butter 74 kcal
- 150 g Broccoli 37 kcal
- 1 Glas Apfelschorle 45 kcal
- ½ Reihe Milkschokolade 45 kcal

Der Energiegehalt dieser Mahlzeit beträgt 591 kcal. Bei einem Kalorienbedarf von 2400 kcal pro Tag (Frau, vorwiegend stehend) entspricht diese Hauptmahlzeit ca. einem Viertel der Kalorien des Energiebedarfs pro Tag.

Der Energieverbrauch setzt sich zusammen aus:

Grundumsatz

Beim Grundumsatz geht es um die Energie, die Sie bei völliger Ruhe verbrauchen. Wir brauchen Energie zum Atmen, zur Erhaltung der Körpertemperatur, für die Stoffwechselvorgänge und die Herzmuskelarbeit.

Formel zur Berechnung des Grundumsatzes

Männer: 24 kcal je kg Körpergewicht und Tag

Frauen: 21 kcal je kg Körpergewicht und Tag

Leistungsumsatz

Beim Leistungsumsatz handelt es sich um jene Energie, die Sie für zusätzliche Leistungen wie Bewegung am Arbeitsplatz, Denkarbeit, Sport, Haushalt usw. verbrauchen.

Wie hoch ist Ihr Gesamtenergieverbrauch pro Tag?

Den Grundumsatz können Sie selber berechnen (siehe Formel Grundumsatz S. 23),
der Leistungsumsatz hängt von Ihrer Tätigkeit während des Tages ab.

Diese Zahlen sind ungefähre Richtlinien für
den Gesamtenergiebedarf:

Tätigkeit leicht, vorwiegend sitzend

- Männer: 2000 – 2600 kcl
- Frauen: 1800 – 2200 kcl



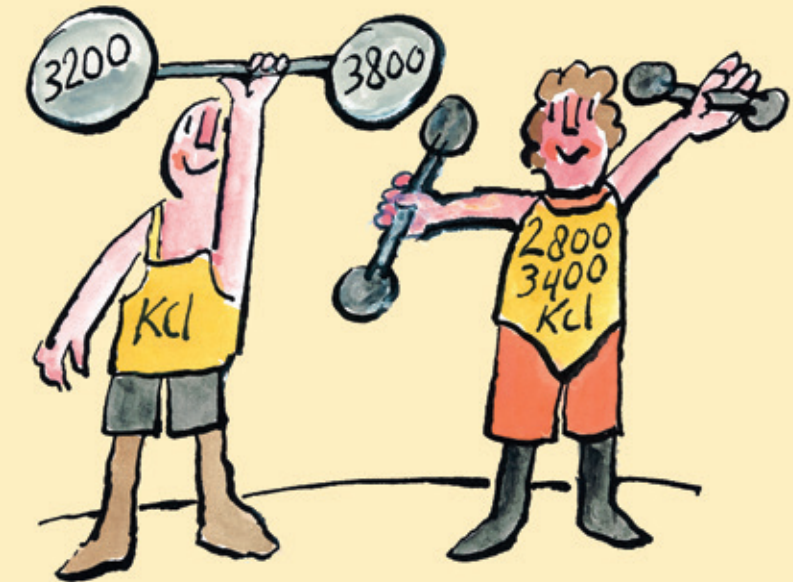
Tätigkeit mittelschwer, vorwiegend stehend

- Männer: 2600 – 3200 kcl
- Frauen: 2200 – 2800 kcl



Tätigkeit schwer, kraftaufwendig

- Männer: 3200 – 3800 kcl
- Frauen: 2800 – 3400 kcl



Wie verpflegen Sie sich gesund und lustvoll im Berufsalltag?

Am besten planen Sie Ihre Verpflegung nach den Richtlinien der Fit'n'ESS-Pyramide und des Tellermodells.



Znüni

Für die Verpflegung unterwegs...

oder am Arbeitsplatz eignen sich selbst-gemachte Sandwiches, zum Beispiel mit dunk-lem Brot oder Vollkornbrot, wenig Butter, Frischkäse, Mayonnaise oder Margarine, Käse, Schinken, Bündnerfleisch oder Pouletbrust, Salatblätter, Gurken, Sprossen oder Gemüse. Ergänzt mit einem Apfel, einer Hand voll Nüssen und einem ungesüssten Getränk, ist dieser Imbiss gesund und schmackhaft.

Beim Einkauf von Fastfood...

sollen fettarme Gerichte gewählt werden! Achtung, Fertigsalate wie Rüebli-, Sellerie-, Wurstkäse-, Thun- und Teigwarensalate wer-den oft mit sehr fettigen Mayonnaise-Saucen hergestellt! Bei fertigen Blattsalaten können Sie die Salatsauce selber wählen und dosie-ren. Verlangen Sie bei der Zusammenstellung eines Kebabs mehr Gemüse und Salat. Fertige Birchermüesli enthalten oft viel Rahm und Zucker und leider eher wenig Früchte. Unbedingt Zutatenliste lesen!

Beim Essen im Restaurant...

oder in der Kantine sollten Sie Menüs mit Gemüse und/oder Salat wählen. Hie und da Menüs mit fettarmen Zutaten bzw. fettarmer Zubereitung wählen, zum Beispiel Poulet-brust statt Cordon bleu, pochierte Fischfilets statt Fischknusperli, Salzkartoffeln statt Pommes frites. Portionengrösse der Situation anpassen. Grosse Portionen können schlapp und träge machen.

Wussten Sie

... dass „sich Zeit nehmen beim Essen“ ein wichtiger Faktor für ein gesundes Körper-gewicht und Wohlbefinden ist?
... dass langsam Essende besser merken, wann sie satt sind, weil das Sättigungsge-fühl der Nahrungsaufnahme hinterherhinkt?
... dass Sie keineswegs in jeder Pause etwas Essen müssen, etwas trinken aber von Vorteil wäre?
... dass genügend Bewegung das Gehirn er-nährt und beispielsweise Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen, den Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen die Durchblu-tung der Gehirnmasse um fast 25% steigern?

Das Abendessen zu Hause...

bietet Zeit für entspanntes Zusammensein. In der Regel bleibt genügend Zeit zum Kochen und für die nötige Entspannung beim lust-vollen Essen und Trinken. Das Abendessen bietet auch Gelegenheit, Unterlassungen des Tages auszugleichen.

Wer mit frischen Nahrungsmitteln kocht, kennt die Herkunft und den Frischezustand der Zutaten und kann zum Beispiel Öl, Fett, Zucker oder Salz selber bestimmen.



Wichtiges zusammengefasst

» Bei jeder Gelegenheit trinken, denn das Körpersignal „Durst“ kommt oft zu spät.

» Unser Leitungswasser ist in der Regel sehr gut. Es ist das Beste gegen den Durst.

» Ein Apfel ist ein guter Begleiter und passt in jede Tasche.

» Wer Treppen steigt und öfter zu Fuss geht, kommt schnell auf die empfohlene tägliche halbe Stunde Bewegung.

» Wer Sandwiches, Getränke oder Birchermüesli selber macht, weiss, was sie/er isst und trinkt.

» Frische Frucht- und Gemüsesäfte werten eine weniger ausgeglichene Mahlzeit auf.

» Megaportionen können schlapp und träge machen. Portionengrösse der Situation anpassen.

» Zwischenmahlzeiten wie Früchte, Joghurt, Brot und Getränke einplanen; so kommt nicht plötzlich Heisshunger auf.

» Eine halbe Stunde vor dem Freizeitsporttreiben eine gut verträgliche Kleinigkeit essen und etwas trinken.

» Bei Stress und Ärger Fenster öffnen, gut durchatmen, ein Glas Wasser trinken und dann reagieren.

Was im betrieblichen Umfeld getan werden kann

Eine gesunde Ernährung, genügend Bewegung und die nötige Entspannung stärken die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden, was sich wiederum positiv auf den Betrieb auswirkt. Es lohnt sich, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu unterstützen und entsprechende Rahmenbedingungen zur Verfügung zu stellen.

Konkrete Massnahmen

Zugang zu Getränken und gesunden Snacks

Durch ein zentral und gut erreichbares Angebot haben alle die Möglichkeit, davon zu profitieren.

Zum Beispiel: Wasser (Hahnenwasser, Mineralwasser), Gemüse- und Fruchtsäfte (verdünnt), Kaffee und Tee, Obst, rohes Gemüse, Dörrobst, Nüsse, Joghurt, Quark, Milchdrink, Knäckebröt, Pausenbrötli, Vollkorn-sandwich, Wähe, Basler Läckerli, Willisauer Ringli, dunkle Schokolade.

Pausengestaltung und Infrastruktur

Ess- und Trinkpausen helfen, sich körperlich und geistig zu regenerieren. Um sich zu entspannen und Abstand zu gewinnen, sollte der Arbeitsplatz dazu verlassen werden.

- » Pausenraum ansprechend gestalten und mit Kochecke, Mikrowelle und Kühlschrank ausstatten.
- » Verpflegungsautomaten mit frischen Produkten bestücken.
- » Externe Verpflegungsanbieter beiziehen (Fachgeschäfte, Grossverteiler, Catering usw.)

Informieren und sensibilisieren

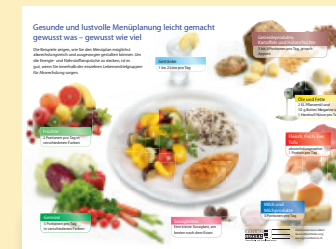
Botschaften fallen auf und werden gelesen, wenn sie zur Jahreszeit passen und an einem zentralen Ort zu sehen sind – zum Beispiel saisonale Ernährungstipps bei der Obstschale oder beim Brötli-Korb. Vorträge, Flyer und Aktionen erhöhen die Wirkung einer Botschaft.

Informationen und Links

Dienststelle Gesundheit und Sport www.gesundheit.lu.ch/Betriebe
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch
 Bundesamt für Gesundheit www.bag.admin.ch/Themen > Ernährung > Bewegung
 5 am Tag (Kampagne der Krebsliga Schweiz) www.5amtag.ch
 Gesundheitsförderung Schweiz www.gesundheitsfoerderung.ch/Wirtschaft
 Staatssekretariat für Wirtschaft SECO www.seco.admin.ch > Arbeit
 Schweizerische Herzstiftung www.herzstiftung.ch > Gesund bleiben
 Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie
www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch
 Der andere Tiptopf, essen, trinken, bewegen mit Fit'n'ESS www.schulverlag.ch



Rund um den Bauch (Broschüre)
 Neben dem Körpergewicht spielt
 auch der Bauchumfang eine Rolle
 für die Gesundheit.



Das Tellermodell (Flyer)
 Gesunde und lustvolle Menü-
 planung leicht gemacht.



Die Fit'n'ESS-Pyramide (Flyer)
 essen – trinken – bewegen
 Genuss im richtigen Mass.



Verschiedene Treppenschilder
 zum Laminieren für die Stirnseiten
 der Treppenstufen.

www.gesundheit.lu.ch/Betriebe
 unter Publikationen/Downloads