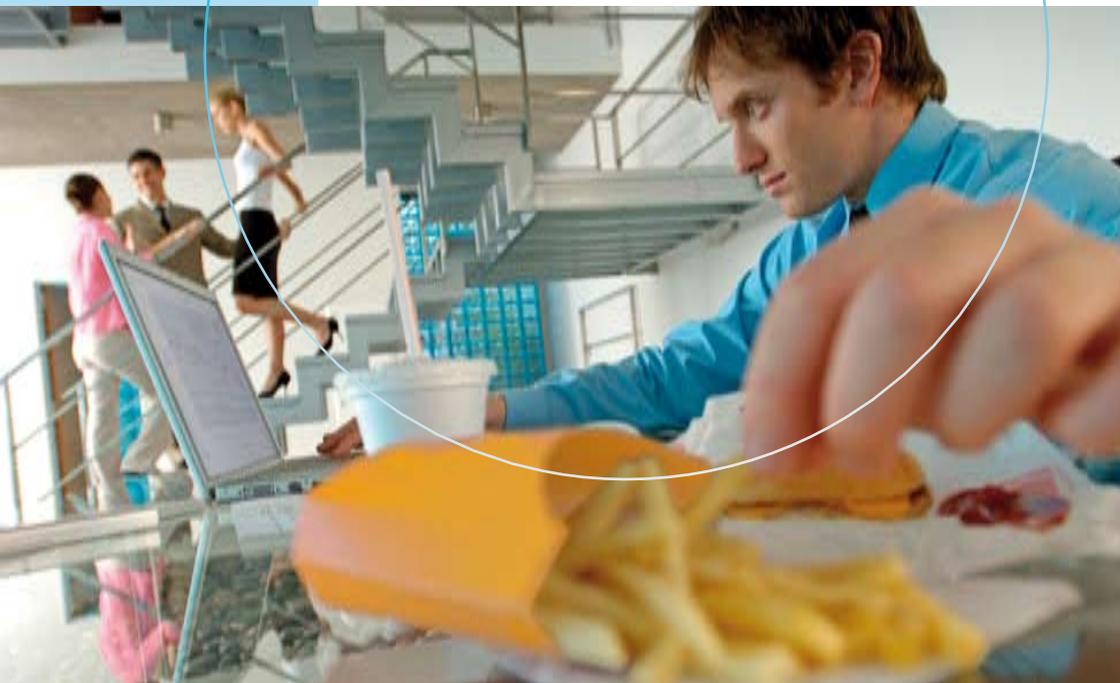


Gesund im Betrieb

## ***Tätigkeitsgerechte Ernährung***



**WERKSTATT**

# Inhalt

|  |       |    |
|--|-------|----|
| Sie haben es in der Hand                       | Seite | 3  |
| Warum bedarfsgerechte Ernährung so wichtig ist | Seite | 4  |
| Gesunde Ernährung – wie erreicht man das?      | Seite | 5  |
| Fit vom Frühstück bis zum Abendessen           | Seite | 12 |
| Jede Tätigkeit hat ihr eigenes Profil          | Seite | 16 |
| Tipps für den Arbeitgeber                      | Seite | 28 |
| Holen Sie sich Experten ins Boot               | Seite | 30 |
| Empfehlungen (Internetlinks)                   | Seite | 31 |

## Impressum

Herausgeber:



Die Krankenkasse mit dem Plus  
an Leistung und Service.

2. Auflage • Stand: 1. Januar 2009 • GK100223

© 2009 PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

30966 Hemmingen

[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Sie haben es in der Hand

Sie sind berufstätig und möchten fit, belastbar und ausgeglichen sein? Sie sind Arbeitgeber und wünschen sich gesunde, belastbare Mitarbeiter? Dann wissen Sie sicher längst, dass die Ernährung – als Teil des persönlichen Lebensstils – neben Bewegung, Veranlagung und weiteren Faktoren mit darüber entscheidet, wer sich wohl oder krank fühlt, schlank, normal- oder übergewichtig sowie belastbar oder wenig belastbar ist.

Wenn Sie trotzdem immer wieder zu einem Schoko- oder Müsliriegel als Zwischenmahlzeit greifen und sich mittags Currywurst oder Pizza kaufen, die Sie womöglich im Stehen oder an Ihrem Schreibtisch essen, dann sind Sie mit diesem Problem nicht allein. Viele Berufstätige resignieren trotz der guten Vorsätze, weil sie keine Betriebskantine nutzen können oder diese kein gutes Angebot bereithält und sie morgens keine Zeit oder Lust haben, zu frühstücken und etwas für ihre Zwischenmahlzeit zu organisieren. Arbeitsalltag und Freizeit sind oft so randvoll mit Aktivitäten, dass für Essen und Trinken kaum Raum bleibt.

Die Nahrungsaufnahme wird zur Nebentätigkeit, gefördert von einem wachsenden Angebot an Snacks und Fast Food.

» In dieser Broschüre erfahren Sie wichtige Fakten, Sie erhalten Tipps und Tricks für ein vollwertiges Essen und Trinken. «

Allgemeingültige Empfehlungen haben wir im Abschnitt „Gesunde Ernährung – wie erreicht man das?“ für Sie zusammengefasst. Unter der Überschrift „Jede Tätigkeit hat ihr eigenes Profil“ finden Sie zudem Anregungen, die sich auf bestimmte Berufsgruppen beziehen.

Ratschläge für Arbeitgeber, wie sie gute Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass ihre Beschäftigten vollwertig essen und trinken können, schließen sich an.

## Warum bedarfsgerechte Ernährung so wichtig ist

„Der Mensch ist, was er isst“ – diesen Spruch haben Sie sicher schon gehört. Wir kennen heute eine Reihe von Krankheiten, die durch eine ungünstige Ernährung begünstigt oder (mit) ausgelöst werden. Übergewicht, Diabetes (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen, Osteoporose (Knochenbrüchigkeit), Gicht und Hyperurikämie (erhöhte Harnsäurewerte), Verdauungsstörungen und andere gehören dazu.

Doch eine bedarfsgerechte Ernährung dient nicht nur dazu, Krankheiten zu vermeiden. Sie soll uns helfen, uns rundum wohl zu fühlen, das persönlich „richtige“ Gewicht zu finden, ausgeglichen und belastbar zu sein.

Natürlich bestimmt der gesamte Lebensstil, also Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten, die Art, mit Belastung und Stress umzugehen, Geselligkeit und anderes den Grad unseres Wohlbefindens. Ernährung ist einer dieser wichtigen Faktoren, die wir mit unseren Bedürfnissen in Einklang bringen sollten.

**» Geben Sie dem Essen und Trinken genügend Zeit und Raum in Ihrem Alltag, und bewegen Sie sich so viel wie möglich. Das steigert Ihr Wohlbefinden – davon profitieren Sie im Arbeitsalltag ebenso wie in Ihrer Freizeit! «**



## Gesunde Ernährung – wie erreicht man das?

Für Verbraucher gibt es heute gute Hilfsmittel, um durch den Dschungel der Ernährungsempfehlungen zu finden. Sie brauchen weder mit der Nährwerttabelle einzukaufen, noch Lebensmittel abzuwiegen oder Kalorien zu zählen. Und der Genuss soll auch nicht zu kurz kommen!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung entwickelt. Diese sind keine starren Ge- oder Verbote, sondern Empfehlungen, die sehr viel individuellen Spielraum lassen. Sie selbst füllen diese Regeln mit Inhalt, indem Sie jeweils das auswählen, was Sie mögen und was zu Ihrem Alltag passt. Wenn Sie sich nach diesen Empfehlungen richten, erhalten Sie automatisch die richtige Mischung; auch „ausgewogene Mischkost“ genannt.

### Die zehn Regeln der DGE

#### **1 Vielseitig essen**

Kein einzelnes Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe liefert alle Nährstoffe, die wir brauchen. Eine Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist deshalb viel günstiger als eine einseitige Kostform welcher Art auch immer.

Vielseitig und ausgewogen lautet deshalb die Devise. Herkömmliche Lebensmittel und Grundnahrungsmittel versorgen Sie mit allem, was Sie brauchen – wenn Sie richtig auswählen, kombinieren und zubereiten. Spezialprodukte und Nährstoffpräparate sind für ge-

sunde Personen überflüssig. Eine Ausnahme sind Schwangere, sie sollten zusätzlich zur ausgewogenen Nahrung Folsäure und Jod als Präparate einnehmen.

#### **2 Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken (am besten in der Vollkornvariante) sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Stärke, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Lebensmittel gehören regelmäßig auf unseren Speiseplan, sollten allerdings mit möglichst fettarmen Zutaten kombiniert werden.

## ➤ **Vollkornbrot = grobes Brot?**

### **Stimmt nicht!**

Achten Sie darauf, ob es sich bei einem körnig aussehenden Brot tatsächlich um Vollkornbrot handelt. Auch grobes Brot mit einigen ganzen Körnern kann ein Brot sein, das überwiegend aus Weißmehl besteht. Ein „feines“ Brot, das nicht hellweiß ist, kann dagegen ein echtes Vollkornbrot sein – aus fein vermahlenem Mehl. Spezielle Vollkornbäckereien, Bioläden und Reformhäuser bieten meistens eine breite Palette an fein gemahlten Vollkornbroten an. Ausprobieren lohnt sich! Die fein vermahlten Vollkornprodukte sind ähnlich gut verträglich wie Weißmehlprodukte.

## **3 Obst und Gemüse – Nimm „fünf“ am Tag**

Vielleicht ist Ihnen der Slogan „fünf am Tag“ schon begegnet. Gemeint ist, dass jeder täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen sollte; am besten frisch, nur kurz gegart, oder auch mal eine Portion als Saft. Obst und Gemüse passt zu jeder Hauptmahlzeit und auch prima als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzen-

stoffen versorgt. Letztere kommen nur in Pflanzen vor und schützen unseren Körper vor Krankheiten.

## ➤ **Am besten drei Portionen Gemüse und zwei Obst**

Essen Sie täglich rund 400 Gramm Gemüse (z. B. 200 Gramm gegartes Gemüse, 100 Gramm roh und eine große Portion Salat) und etwa 250 Gramm Obst. Ihre Küchenwaage können Sie aber getrost im Schrank lassen: Messen Sie eine Portion einfach an Ihrer Hand bzw. Ihren Händen ab, so ergeben sich Mengen, die zu Ihrem Alter und zu Ihrer Körpergröße passen: Bei großstückigem Gemüse, wie Tomaten oder Kohlrabi, oder Obst, wie Äpfel oder Bananen, zählt eine Hand voll als eine Portion. Bei kleinstückigem oder zerkleinertem Gemüse (z. B. Brokkoli, Pilze, Kohl) und Obst (z. B. Kirschen, Erdbeeren) oder bei Blattsalaten sind zwei Hände zu einer Schale geformt eine Portion.

Obst und Gemüse sind kalorienarm, da sie vorwiegend aus Wasser bestehen. Dank ihres Volumens und hohen Gehalts an Ballaststoffen sättigen sie gut. Essen Sie deshalb möglichst oft Obst und Gemüse, wie zum Beispiel:

- als Nachtisch oder zwischen- durch öfter frisches Obst oder einen Obstsalat anstelle eines süßen Puddings oder Kuchens,
- zum Abendbrot einen Salat, an- gemacht mit einer Soße aus Dickmilch oder Joghurt statt ei- ner dick belegten Scheibe Brot,
- zur warmen Mahlzeit eine große Portion Gemüse und Kartoffeln als Hauptbestandteil, die Fleischportion muss nicht so groß ausfallen.

Um Zeit zu sparen, können Sie zweimal wöchentlich eine größere Menge einkaufen (z. B. gleich auf dem Nachhauseweg frisch vom Markt) und diese dann in luft- dichten Kunststoffboxen im Kühl- schrank lagern. Auch Obst- und Gemüse-Abo-Kisten sind gute und zeitsparende Bezugsquellen.

## **4** **Täglich Milch(produkte), ein- bis zweimal in der Woche Fisch sowie Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen**

Diese Lebensmittel enthalten wert- volle Nährstoffe, wie etwa Kalzium in Milch, Jod und Selen in Seefisch. Fleisch liefert gut verfügbares Ei- sen und die Vitamine B1, B6 und B12. Das bedeutet aber nicht, dass Sie täglich Fleisch essen soll- ten! 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen für Leichtarbeiter aus. Kaufen Sie be- vorzugt fettarme Fleischstücke wie Ober- und Unterschale, Filet, Lum- mer oder Hüfte. „Leichte“ Wurst- sorten sind u. a. gekochter und geräucherter Schinken (ohne Fett- rand), Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, Aspikwurst oder Cornedbeef.

Bei den Seefischen darf es auch mal fetter zugehen, denn sie ent- halten die wertvollen Omega-3- Fettsäuren. Deshalb sollten Sie pro Woche eine Portion (ca. 70 Gramm) fettreichen Seefisch essen: Ma- krele, Hering, Dornhai, Thunfisch, Wildlachs, Sprotte, Sardelle oder schwarzer Heilbutt. Eine weitere Portion (ca. 80 bis 150 Gramm) fettarmer Seefisch (z. B. Seelachs, Scholle) versorgt Sie mit Jod.

## **5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fett ist nicht gleich Fett. Je nach Zusammensetzung der Fettsäuren kann sich Fett günstig oder ungünstig auf die Gesundheit auswirken. Günstig sind vor allem die pflanzlichen Öle wie Raps-, Oliven- und Walnussöl. Sie enthalten wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Auch fetter Seefisch wie Hering, Makrele und Lachs liefert hochwertige ungesättigte Fettsäuren. Ungünstig sind Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Diese sind in Kokos- und anderen Plattenfetten und in fettreichen tierischen Lebensmitteln enthalten, beispielsweise in fetten Wurstsorten wie Fleischwurst, Salami, Streich- und Leberwurst sowie fettem Fleisch wie Haxe, Bauchfleisch, Mett und Geflügelhaut. Doch es wäre nicht korrekt, nur die Fleischwaren anzuprangern. Auch fette Milchprodukte wie Sahne und fettreiche Käsesorten (z. B. Butterkäse, Weichkäse, Emmentaler, Gorgonzola) und manche Backwaren (z. B. Blätterteig, Kekse) enthalten reichlich gesättigte Fettsäuren und sollten deshalb nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen.

Mit 60 bis 80 Gramm Fett am Tag sind Sie auf der sicheren Seite, das entspricht etwa einer Menge von sechs bis acht Esslöffeln. Von dieser Menge sollte die Hälfte, also drei bis vier Esslöffel, von hochwertigen Ölen und Fetten stammen. Die andere Hälfte nehmen wir über fetthaltige Lebensmittel wie Wurst, Fleisch, Backwaren, Käse, Milch(produkte) und Süßigkeiten „automatisch“ auf. Versuchen Sie, den Anteil dieser versteckten Fette möglichst gering zu halten.

**» Essen Sie nicht zu häufig Fertiggerichte, -suppen und -soßen, sie können viel Fett enthalten; das gilt übrigens auch für tiefgefrorene Fertiggerichte. «**

Belegte Brötchen, Pizzen und andere süße oder herzhaft Snacks sind meist „Fettbomben“. Belegen Sie sich Ihr Brötchen am besten selbst mit magerem Aufschnitt. Alternativen zu Butter oder Margarine auf dem Brot sind Frischkäse, Senf, Quark oder saure Sahne. Wurst und Käse schmecken übrigens auch ohne Streichfett auf dem Brot. Wählen Sie kräftige (Vollkorn-)Brotsorten mit viel Eigengeschmack.

## **6 Zucker und Salz nur in Maßen**

Zucker und Salz sind „Luxus-Zutaten“, deshalb sollen Sie sie auch so verwenden. Süßes ist erlaubt, aber genießen Sie es mit Augenmaß. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig jodiertem Speisesalz.

Das Naschen brauchen Sie sich nicht zu verkneifen, aber genießen Sie Süßes in kleinen Mengen. Geben Sie zum Beispiel eine Hand voll Chips oder drei Pralinen auf ein Schälchen. Diese Menge können Sie mit gutem Gewissen genießen.

**» Süßigkeiten sind keine Sattmacher! Naschen Sie nicht, wenn Sie hungrig sind, denn dann werden Sie kaum nach einer kleinen Portion aufhören. Stillen Sie Ihren Hunger mit (Vollkorn-)Getreideprodukten, Obst und Gemüse. «**

Schlecht für Ihre Energiebilanz und Ihre Figur sind Lebensmittel, die sowohl Fett als auch Zucker enthalten. Gemeint sind vor allem Schokolade und Schokoladenprodukte, Cremetorten, Pralinen und Dessertspeisen. Günstiger sind Rosinen, Weingummi oder süßes

Obst, wie zum Beispiel Weintrauben, Bananen, reife Birnen oder Pflirsiche.

Naschen Sie am besten direkt nach einer Mahlzeit. Genießen Sie eine kleine Portion – bewusst in aller Ruhe und mit allen Sinnen.

Lassen Sie sich nicht von XL-Packungen im Sonderangebot verleiten. Eine große Tüte Süßigkeiten wird in der Regel genau so schnell verputzt wie eine kleine. Kaufen Sie Süßigkeiten und Snacks nur in den kleinsten Verpackungsgrößen.



## **7 Reichlich Flüssigkeit**

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten Sie jeden Tag trinken, um fit und belastbar zu bleiben. Schon ein geringer Flüssigkeitsverlust kann Ihre Leistungsfähigkeit erheblich einschränken. Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – oder andere kalorienarme Getränke sind „erste Wahl“. Frucht- oder Gemüsesäfte sollten Sie mit Wasser verdünnen. Alkoholische Getränke sind keine Durstlöcher!

Ein Getränk sollten Sie immer griffbereit haben. Stellen Sie sich einen Krug mit Leitungswasser, eine Flasche Mineralwasser oder eine Kanne Tee an Ihren Arbeitsplatz.

Gewöhnen Sie sich gewisse „Trinkrituale“ an. Trinken Sie zum Beispiel morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser. Trinken Sie immer ein Glas Wasser, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen. Zu den Mahlzeiten gehört mindestens ein Glas Wasser.

Eine kleine (Mehrweg-)Trinkflasche passt übrigens auch gut in eine Mantel- oder Handtasche. Wenn Sie länger unterwegs sind, sollten Sie immer ein Getränk dabei haben.

## **8 Schmackhaft und schonend zubereiten**

Wenn Sie selbst kochen, garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

Wenn es schnell gehen muss und Sie auf Tiefkühlkost zurückgreifen möchten, wählen Sie zum Beispiel ein Gemüse „natur“ statt einer fertigen Gemüsepfanne. In der Mikrowelle zubereitet, mit Jodsalz, Pfeffer, frischen Kräutern und Ihren Lieblingsgewürzen abgeschmeckt, haben Sie mit wenig Aufwand eine vollwertige Alternative zum Fertigsnack.

Verwenden Sie zum Kochen spezielle Edelstahltöpfe, beschichtete Pfannen oder Grillpfannen, einen Tontopf, die Mikrowelle oder Folie; dann kommen Sie mit wenig oder ohne Fett aus.

Streuen Sie kurz vor dem Servieren reichlich frische Kräuter auf Gemüse, Salat, Suppen, Soßen oder Kartoffeln.

## **9 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, es regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

Gerade Berufstätige wollen meist möglichst wenig Zeit für das Essen „verschwenden“. Der süße Happen am Schreibtisch, Fastfood in der Mittagspause, das Fertiggericht zum Abendessen – Essen wird häufig nebenbei und in Rekordzeit erledigt.

**» Wussten Sie, dass der Körper erst etwa 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit „spürt, dass er satt ist“? Wer Essen schnell in sich hineinschlingt, hat zu diesem Zeitpunkt schon zu viel gegessen. «**

Versuchen Sie, jeden Tag mindestens einmal in Ruhe etwas „Gutes“ zu essen und mit allen Sinnen zu genießen. Decken und dekorieren Sie den Tisch hübsch und sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre.

## **10 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Fangen Sie gleich heute mit der Bewegung an (z. B. mit dem Rad zur Arbeit, Treppe statt Aufzug, Kopien und Post selbst abholen etc.) und informieren Sie sich, welchen Sport Sie wo mit wem betreiben können. Seien Sie aktiv in Ihrer Freizeit! Runter vom Sofa, hinein in die Lauf- oder Wanderschuhe, rauf auf's Fahrrad, oder was immer Sie gerne tun.

Ein Schrittzähler kann sehr motivierend sein. Schaffen Sie jeden Tag 3.000 Schritte zusätzlich? Dann erreichen Sie viel für Ihre Gesundheit!

## Fit vom Frühstück bis zum Abendessen

Wie organisiere ich meine Mahlzeiten? Vor dieser Schwierigkeit stehen viele Berufstätige. Wer morgens nicht ausreichend frühstückt und die Mittagspause durcharbeitet, wird sich kaum einen Arbeitstag lang fit fühlen. Die schnelle (und oft schwere) Mahlzeit während der Arbeit kann das Leistungstief nicht auffangen, sondern verstärkt es eher. Doch mit der richtigen Planung und Vorbereitung können Sie das vermeiden!

### Tipps fürs Frühstück

- Bereiten Sie Ihr Frühstück am Abend vorher vor, so dass Sie mit nur wenigen Handgriffen einen gedeckten Tisch haben.
- Sorgen Sie für einen aufgeräumten Frühstückstisch.
- Trinken Sie bereits morgens reichlich, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Trinken Sie aber nicht zu viel Kaffee auf einmal, trinken Sie zwischendurch lieber ein Glas Wasser.
- Ideal ist die Kombination aus Getreideprodukt (Brot, Müsli), Milchprodukt (fettarmer Joghurt, Trinkmilch) und frischem Obst.
- Bekommen Sie am frühen Morgen nicht viel herunter, trinken Sie zumindest reichlich und essen einen Fruchtjoghurt. Holen Sie das „große Frühstück“ dann aber in einer Frühstückspause nach!

### Snacks für den Vormittag und den Nachmittag

- Frisches Obst und mundgerecht geschnittene Rohkoststücke eignen sich hervorragend, um wieder fit und munter zu werden.
- Probieren Sie die Banane als ideale und praktische Zwischenmahlzeit. Sie enthält kaum Fett, viele Kohlenhydrate und reichlich Kalium.
- Trockenobst ist zwar zuckerreich, aber auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen und gleichzeitig fettfrei oder fettarm. Eine kleine (!) Portion (etwa eine halbe Hand voll) bringt Sie wieder in Schwung. Trockenobst lässt sich übrigens als eiserne Reserve auch gut in der Schreibtischschublade, Handtasche oder im Autohandschuhfach aufbewahren.

➤ Ein Becher fettarmer Joghurt mit Früchten, ein Glas Milch mit pürierten Früchten oder Gemüse oder Trinkmolke mit Früchten sind schnelle Muntermacher. Das können Sie sich zuhause vorbereiten und im Kühlschrank Ihrer Teeküche aufbewahren.

## Dem Mittagstief keine Chance!

Gerade das Mittagessen sorgt dafür, dass auch am Nachmittag der Elan nicht verloren geht. Wenn Sie sich selbst versorgen müssen oder möchten, sorgen Sie für Abwechslung und reichlich Frischkost.

### Tipps für Selbstversorger

- Nehmen Sie als Grundlage für Ihre Sandwiches Vollkornbrot. Belegen Sie Ihr Brot immer wieder anders: Aus Salatblättern, Tomaten, Kresse, magerer Putenbrust, Schinken, Kräuterpasteten, Frischkäse, Quark oder Camembert lassen sich pfiffige Varianten zaubern.
- Verpacken Sie Ihr Brot appetitlich und lagern Sie es nach Möglichkeit bis zum Mittag kühl.
- Auch Salat eignet sich durchaus als Selbstversorger-Mittagessen, Sie können ihn abends vorbereiten. Der Salat sollte aus einem Blattsalat (z. B. Kopf-, Eichblatt- oder Eisbergsalat, Lollo Rosso) und am besten etwas Gemüse bestehen. Wählen Sie knackige Gemüse wie Kohlrabi, Fenchel, Karotte, Rot- oder Weißkraut. Verwenden Sie alle Gemüse roh und grob geraspelt. Verpacken Sie den Salat luftdicht in Frischhaltedosen und lagern Sie ihn bis zur Mittagspause kühl. Geben Sie das Dressing erst kurz vor dem Verzehr hinzu.
- Auch ein Kartoffel-, Nudel- oder Reissalat mit reichlich Gemüse und/oder Sprossen ist eine gute und bekömmliche Mahlzeit für das Mittagessen. Verwenden Sie doch einfach Reste von warmen Mahlzeiten und machen Sie daraus einen Salat.
- Wählen Sie frisches Obst als Nachtisch.
- Wie wäre es mit selbstgemachten Dippes aus frischen Kräutern und Magerquark? Sie sind sowohl mit Rohkost als auch Brot ein Genuss.

## Vollwertig essen in der Kantine

Die meisten Kantinen haben in den letzten Jahren ihr Angebot erheblich erweitert – zu Ihrem Vorteil!

➤ Nutzen Sie, wenn vorhanden, das Salatbuffet. Greifen Sie zu Essig und Öl oder Dressings auf Joghurtbasis.

➤ Entfernen Sie sichtbare Fett-ränder und Panaden von Fleisch und die Kruste bei Geflügel.

➤ Beschränken Sie die Fleisch-mengen und nehmen Sie dafür mehr Gemüse, Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

➤ Meiden Sie panierte und frittierte Speisen aller Art, das sind „Fettbomben“ und Leistungs-räuber.

➤ Vergessen Sie nicht, reichlich zu trinken, am besten Mineralwas-ser, stark verdünnte Saftschorlen oder Tee.

➤ Wählen Sie als Dessert Obst statt Kuchen oder Cremes.

➤ **Essen Sie gemeinsam mit Kol-legen, denn gemeinsam essen ist angenehmer als allein. Machen Sie daraus kein Arbeitsessen, die Mit-tagspause gehört zur Freizeit!** ⬅



## Checkliste für eine vollwertige Mahlzeit

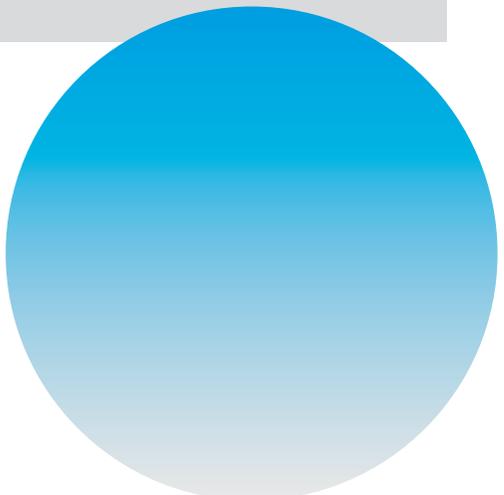
Egal, ob Sie in der Kantine essen, in ein Imbisslokal gehen oder sich selbst versorgen – Sie selbst entscheiden darüber, wie vollwertig Ihre Mahlzeit ist. Wählen Sie etwas bzw. stellen Sie sich etwas zusammen, das möglichst viele der folgenden Kriterien erfüllt:

- Getreide (möglichst Vollkorn),
- frisches Gemüse, Obst und Saft,
- Seefisch,
- fettarme Milch bzw. Milchprodukte,
- mageres Fleisch oder magere Wurst,
- wenig Fett, wenig Zucker.

### Bilanz ziehen: Das Abendessen

Gerade nach einem stressigen Arbeitstag sollten Sie sich für diese Mahlzeit genügend Zeit nehmen. Wie wäre es mit einem leckeren Abendessen im Kreis der Familie oder mit Freunden? Ein gutes Abendessen ist leicht bekömmlich und eine günstige Gelegenheit, das auszugleichen, was am Tag zu kurz gekommen ist.

Wenn Sie ein Sandwich und Salat gegessen haben, sollten Sie sich am Abend eine warme Mahlzeit gönnen. Wenn Sie mittags warm essen konnten, reicht abends ein Sandwich oder ein kleines kaltes Gericht. Kamen tagsüber Obst und



Gemüse zu kurz, ist ein frischer Salat oder frisches Obst genau das Richtige.

Wenn Sie zweimal warm essen, ist das auch nicht schlimm, sofern die Mahlzeiten nicht zu kalorienreich und die Portionen nicht zu groß sind.

## Jede Tätigkeit hat ihr eigenes Profil

Die Ernährungsempfehlungen im Kapitel „Gesunde Ernährung – wie erreicht man das?“ gelten im Prinzip für alle, aber jeder einzelne muss sie in seinem Arbeitsalltag passend umsetzen.

Es liegt auf der Hand, dass die 27-jährige Gärtnerin ein anderes Essen braucht als der 55-jährige Büroangestellte, und dieser wiederum sollte sich anders ernähren als seine schwangere 25-jährige Kollegin. Aus diesem Grund finden Sie in den folgenden Abschnitten Tipps für die unterschiedlichen Tätigkeitsprofile.

Wussten Sie,

- dass viele Erwerbstätige heute in der Freizeit durch Sport mehr Energie verbrauchen als während der Arbeitszeit?
- dass viele Tätigkeiten, die früher als „schwer“ eingestuft wurden, heute durch die zunehmende Mechanisierung und Automatisierung der Arbeitsplätze „leichter“ geworden sind?

Die Einordnung kann im Einzelfall schwierig sein. Der eine Handwerker verrichtet nur leichte, ein anderer mittelschwere und der dritte schwere Arbeit. Auch bei Büroangestellten und anderen Berufsgruppen gibt es Unterschiede beim Ablauf des Arbeitstages.

**» Nicht nur die Art und der Rhythmus der Tätigkeit bestimmen die optimale Ernährung, sondern auch das Freizeitverhalten, Alter, Geschlecht und andere Faktoren. Im Einzelfall kann eine individuelle Bestandsanalyse und Ernährungsberatung sinnvoll sein. «**

Nur noch wenige Beschäftigte arbeiten heute körperlich schwer, Büroangestellte sogar extrem bewegungsarm. Die Informations- und Kommunikationstechnik verleitet dazu, selbst an den Kollegen nebenan eher eine E-Mail zu schicken, als mal eben ein Büro weiter zu gehen, um etwas zu besprechen.

## Vorsicht vor pauschalen Kalorien-Angaben!

Immer wieder tauchen in Zeitschriften und Ratgebern Tabellen auf, in denen der tägliche Energieverbrauch von Personen bestimmter Berufsgruppen aufgelistet ist.

» Solche Tabellen sind mit Vorsicht zu genießen! Denn manche von ihnen enthalten veraltete absolute Werte, die von Fachleuten heute nicht mehr verwendet werden. «

Heute hat sich durchgesetzt, dass der Energieumsatz als ein Mehrfaches des Grundumsatzes – nach einem bestimmten „Schlüssel“ für Alter, Geschlecht und Arbeitsschwere bzw. Freizeitverhalten angegeben wird.

Das macht pauschale Angaben zum Beispiel zum „Kalorienverbrauch von Handwerkern“ unmöglich. Stattdessen splitten sich die Angaben so auf, wie sie in den folgenden Kapiteln aufgeführt sind.

Außerdem wird die „Berufsschwere“ in manchen Tabellen nach überholtem Schema eingeteilt. So ist heute ein Handwerker durch zunehmende Technisierung

der Arbeitsabläufe nicht mehr automatisch ein „Schwerarbeiter“. Die meisten handwerklichen Tätigkeiten liegen heute eher im mittelschweren als im schweren Bereich.

Auch Kraftfahrer überschätzen häufig ihren Energieverbrauch. Sie sitzen zwar nicht ausschließlich, aber überwiegend, und ihre Tätigkeit ist daher – ähnlich wie bei Laboranten und Studierenden – als „sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten“ einzuordnen.

Als Menschen mit „körperlich anstrengender beruflicher Arbeit“ werden heute Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter und Leistungssportler angesehen.

## Wie viele Mahlzeiten sollen es sein?

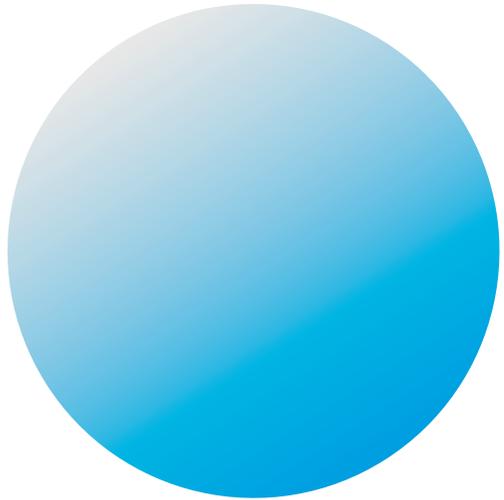
„Fünf Mahlzeiten am Tag“ – Diese Empfehlung passt nicht zu jedem Erwachsenen. Manch einem fällt es leichter, drei große Mahlzeiten zu verzehren als fünf kleinere. Andere dagegen müssen häufiger etwas essen, kommen dann aber mit kleineren Portionen aus.

Deshalb empfehlen Fachleute heute individueller: drei Hauptmahlzeiten und keine bis zwei kleine Zwischenmahlzeiten am Tag. Um die Empfehlung „Nimm fünfmal Obst und Gemüse am Tag“ zu erreichen, sollten Sie zu jeder Mahlzeit Gemüse und Salate und über den Tag verteilt mindestens zwei Portionen Obst genießen.

**» Wer häufiger isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Wer seltener isst, braucht mehr auf einmal. Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben und hören Sie auf, wenn Sie satt sind! «**

## Arbeitnehmer mit sitzender Tätigkeit

Die meisten Arbeitnehmer lassen sich heute in diese Gruppe einordnen, vor etwa 50 Jahren wäre das undenkbar gewesen.



Berufstätige mit sitzender Tätigkeit bewegen sich teilweise extrem wenig, sind aber häufig gleichzeitig geistig und nervlich stark gefordert. Eine ungesunde Kombination!

Der folgenden Tabelle können Sie entnehmen, wie Sie Ihren Energieverbrauch in etwa einschätzen sollten:



## Energiebedarf für Menschen mit ausschließlich sitzender Tätigkeit (z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker) <sup>1</sup>

| <b>Geschlecht und Alter</b>       | <b>Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr pro Tag bei Normalgewicht</b> |
|-----------------------------------|---|
| <b>Frauen</b>                     |   |
| 19 bis 24 Jahre                   | 1.900 kcal  |
| 25 bis 50 Jahre                   | 1.900 kcal  |
| 51 bis 64 Jahre                   | 1.800 kcal  |
| 65 Jahre und älter                | 1.600 kcal  |
| Schwangere                        | + 255 kcal, während der gesamten Schwangerschaft                                    |
| Stillende<br>(bei vollem Stillen) | + 635 kcal, in den ersten 4 Monaten<br>+ 525 kcal, ab dem 5. Monat                  |
| <b>Männer</b>                     |   |
| 19 bis 24 Jahre                   | 2.500 kcal  |
| 25 bis 50 Jahre                   | 2.400 kcal  |
| 51 bis 64 Jahre                   | 2.200 kcal  |
| 65 Jahre und älter                | 2.000 kcal  |

<sup>1</sup> Die Richtwerte beziehen sich auf normalgewichtige Personen mit einer „wünschenswerten körperlichen Aktivität“. Bei Über- oder Untergewicht oder extremer Bewegungsarmut müssen die Werte anders angesetzt werden. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie in dieses Schema passen, sollten Sie eine individuelle qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.



**Energiebedarf für Menschen mit sitzender Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten (z. B. Laboranten, Kraftfahrer, Fließbandarbeiter) <sup>1</sup>**

| <b>Geschlecht und Alter</b>       | <b>Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr pro Tag bei Normalgewicht</b> |
|-----------------------------------|---|
| <b>Frauen</b>                     |   |
| 19 bis 24 Jahre                   | 2.200 kcal  |
| 25 bis 50 Jahre                   | 2.100 kcal  |
| 51 bis 64 Jahre                   | 2.000 kcal  |
| 65 Jahre und älter                | 1.800 kcal  |
| Schwangere                        | + 255 kcal, während der gesamten Schwangerschaft                                    |
| Stillende<br>(bei vollem Stillen) | + 635 kcal, in den ersten 4 Monaten<br>+ 525 kcal, ab dem 5. Monat                  |
| <b>Männer</b>                     |   |
| 19 bis 24 Jahre                   | 2.900 kcal  |
| 25 bis 50 Jahre                   | 2.800 kcal  |
| 51 bis 64 Jahre                   | 2.500 kcal  |
| 65 Jahre und älter                | 2.300 kcal  |

<sup>1</sup> Die Richtwerte beziehen sich auf normalgewichtige Personen mit einer „wünschenswerten körperlichen Aktivität“. Bei Über- oder Untergewicht müssen die Werte anders angesetzt werden. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie in dieses Schema passen, sollten Sie eine individuelle qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

## Faustregel

Für Menschen mit sitzender Tätigkeit und für alle, die übergewichtig sind und abnehmen möchten, gilt: Obst und Gemüse sollten neben den Getränken mengenmäßig den „Sockel“ der Ernährung bilden. Als weitere wichtige Gruppe folgen Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. Wenn Sie diese Lebensmittel nach den zehn Regeln der DGE auswählen und sich daran „satt essen“, liegen Sie im grünen Bereich.

- Als „Schreibtischtäter“ brauchen Sie mittags vor allem leichte Kost. Ideal sind alle Kombinationen aus Salat und/oder Gemüse mit Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten, also Vollkornprodukte.
- Vielleicht haben Sie irgendwo (auf der Fensterbank) eine Ecke für einen Topf mit Basilikum oder anderen Kräutern frei? Dann können Sie Ihrer Mahlzeit sogar noch eine frische Note geben.
- Achten Sie auf versteckte Fette (z. B. in Wurst, Käse, Backwaren, Nüssen). Fette Snacks machen müde und langfristig dick.
- Wenn Sie gute Nerven brauchen, trotzen Sie dem Stress mit komplexen Kohlenhydraten. Diese stecken vor allem in Vollkornprodukten und setzen den Zucker nur langsam frei. So wird das Gehirn konstant mit Brennstoff (Zucker ist der einzige Brennstoff für das Gehirn) versorgt.
- Bewegen Sie sich in der Mittagspause, wann immer es möglich ist. Gehen Sie eine Runde im Freien spazieren, tanken Sie Licht und Sauerstoff. Sie gewinnen neue Kraft und entspannen Ihre Muskulatur. Sprechen Sie Kollegen an, bewegen Sie sich gemeinsam. So kann sich ein festes Ritual entwickeln, bei dem sich Kollegen gegenseitig „mitziehen“.
- Verlassen Sie nach Möglichkeit Ihren Arbeitsraum, wenn Sie Pause machen, sonst haben Sie abends das Gefühl, pausenlos gearbeitet zu haben. Packen Sie Ihre Mittagspause auch nicht mit reichlichen Besorgungen voll. Sie brauchen Erholung, nicht neuen Terminstress!

## Menschen mit überwiegend gehenden und stehenden Tätigkeiten

Die meisten Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker und Hausfrauen finden sich in dieser Gruppe wieder. Der Tabelle können Sie entnehmen, wie Sie Ihren Energieverbrauch in etwa einschätzen sollten.



### Energiebedarf für Menschen mit überwiegend gehenden und stehenden Tätigkeiten <sup>1</sup>

| <b>Geschlecht und Alter</b>       | <b>Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr pro Tag bei Normalgewicht</b> |
|-----------------------------------|---|
| <b>Frauen</b>                     |   |
| 19 bis 24 Jahre                   | 2.500 kcal  |
| 25 bis 50 Jahre                   | 2.400 kcal  |
| 51 bis 64 Jahre                   | 2.300 kcal  |
| 65 Jahre und älter                | 2.100 kcal  |
| Schwangere                        | + 255 kcal, während der gesamten Schwangerschaft                                    |
| Stillende<br>(bei vollem Stillen) | + 635 kcal, in den ersten 4 Monaten<br>+ 525 kcal, ab dem 5. Monat                  |
| <b>Männer</b>                     |   |
| 19 bis 24 Jahre                   | 3.300 kcal  |
| 25 bis 50 Jahre                   | 3.100 kcal  |
| 51 bis 64 Jahre                   | 2.800 kcal  |
| 65 Jahre und älter                | 2.500 kcal  |

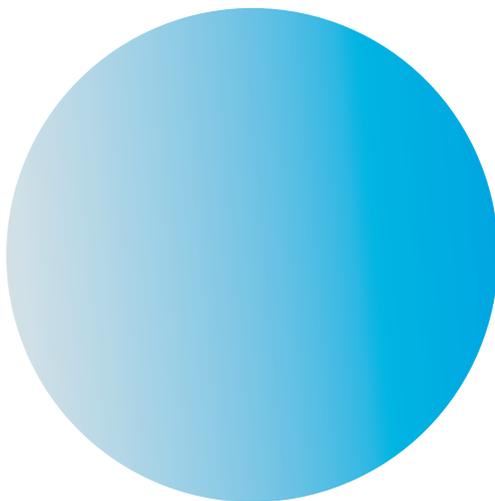
<sup>1</sup> Die Richtwerte beziehen sich auf normalgewichtige Personen mit einer „wünschenswerten körperlichen Aktivität“. Bei Über- oder Untergewicht müssen die Werte anders angesetzt werden. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie in dieses Schema passen, sollten Sie eine individuelle qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Wenn Sie überwiegend gehend oder stehend arbeiten, brauchen Sie mehr Energie als Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit. Diese sollten Sie aber nicht in Form von Currywurst, Pommes frites & Co aufnehmen.

Vielmehr sollten Getreide und Getreideprodukte mengenmäßig an erster Stelle stehen, dicht gefolgt von Obst und Gemüse. Mit diesen Lebensmitteln können Sie sich „satt essen“; beherzigen Sie dabei die zehn Regeln der DGE (siehe Seite 5).

### Tipps für überwiegend gehend und stehend Tätige

- Trinken Sie reichlich!
- Essen Sie zu allen Mahlzeiten sättigendes Brot und/oder Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.).
- Obst und Gemüse roh sind ideale Zwischenmahlzeiten.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung beim Stehen und Gehen, damit keine Verspannungen oder einseitige Belastungen entstehen.



## Arbeitnehmer mit körperlich anstrengender Arbeit

Wenn Sie Bauarbeiter, Landwirt, Wald- oder Bergarbeiter sind, gehören Sie zu denjenigen, die körperlich schwer arbeiten. Die Tabelle zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Energieverbrauch in etwa einschätzen sollten:



### Energiebedarf für Menschen mit körperlich anstrengender Arbeit <sup>1</sup>

| <b>Geschlecht und Alter</b>   | <b>Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr pro Tag bei Normalgewicht</b>  |
|---|--|
| <b>Frauen</b><br>19 bis 24 Jahre<br>25 bis 50 Jahre<br>51 bis 64 Jahre<br>65 Jahre und älter<br><br>Schwangere<br><br>Stillende<br>(bei vollem Stillen) | 2.800 kcal<br>2.700 kcal<br>2.500 kcal<br>2.300 kcal<br><br>+ 255 kcal, während der gesamten Schwangerschaft<br><br>+ 635 kcal, in den ersten 4 Monaten<br>+ 525 kcal, ab dem 5. Monat |
| <b>Männer</b><br>19 bis 24 Jahre<br>25 bis 50 Jahre<br>51 bis 64 Jahre<br>65 Jahre und älter  | 3.600 kcal<br>3.500 kcal<br>3.200 kcal<br>2.800 kcal   |

<sup>1</sup> Die Richtwerte beziehen sich auf normalgewichtige Personen mit einer „wünschenswerten körperlichen Aktivität“. Bei Über- oder Untergewicht müssen die Werte anders angesetzt werden. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie in dieses Schema passen, sollten Sie eine individuelle qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Wenn Sie zu dieser Berufsgruppe gehören, brauchen Sie viel mehr Energie als Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit. Diese sollten Sie aber nicht in Form von Currywurst, Pommes frites & Co aufnehmen. Vielmehr sollten Getreide(produkte) mengenmäßig an erster Stelle stehen, dicht gefolgt von Obst und Gemüse („Nimm fünf am Tag“). Mit diesen Lebensmitteln können Sie sich „satt essen“; beherzigen Sie dabei die zehn Regeln der DGE (siehe Seite 5).

Natürlich können Sie sich schon eher das Schnitzel mit einer Portion Pommes leisten. Aber: Muskelarbeit ist kein Freibrief für besonders fettreiches und schon gar nicht für einseitiges Essen!

Normalerweise regelt der Appetit die Energieaufnahme. Wer viel Energie braucht, isst einfach mehr von allem. So kann die Portion Kartoffeln zum Mittagessen ein wenig größer ausfallen. Beim Obst und Gemüse können Sie ohnehin kräftig zulangen. Die Portion Milchprodukte können Sie ebenfalls etwas erhöhen. Bei Fleisch und Wurst gilt aber auch für Schwerarbeiter: Jeden Tag muss nicht sein!



### Tipps für körperlich anstrengend Tätige

- Wenn Sie es mögen, darf Ihr Frühstück ruhig kräftiger ausfallen: Vollmilch und Nüsse im Müsli, Brote mit herzhaftem Belag oder Rührei etc.
- Vollkornbrot macht Sie länger satt, aber wählen Sie echtes Vollkornbrot. Wechseln Sie häufiger die Brotsorte.
- Getränke sollten Sie immer in Reichweite haben!
- Wählen Sie jeden Tag aus allen Lebensmittelgruppen, gerade für körperlich Arbeitende ist Abwechslung und Ausgewogenheit wichtig.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, das gilt vor allem für schweres Heben und Tragen.

## **Außendienstmitarbeiter und Berufsfahrer**

Viele typische Auto-Snacks machen müde – weil sie schwer verdaulich oder zu zuckerreich sind. Dann fällt der Blutzuckerspiegel nach einem kurzen Hoch umso tiefer in den Keller, und die Konzentration lässt nach.

Für das Essen unterwegs gelten die gleichen Regeln wie für das Essen daheim oder im Büro. Es ist zwar schwieriger, sie umzusetzen, mit der richtigen Vorbereitung klappt es aber auch unterwegs:

➤ Zu Ihrer Grundausstattung sollten Kunststoff-Frischeboxen in verschiedenen Größen, ein Satz Besteck, Papierservietten und Trinkflaschen gehören, die sich mit einer Hand leicht öffnen lassen.

➤ Mit einer kleinen Kühltasche können Sie zu jeder Jahreszeit frisches Obst, Gemüse und Milchprodukte essen – auch wenn Sie unterwegs sind.

➤ Essen Sie bitte nur im Ausnahmefall (z. B. Stau) während der Fahrt! Das Unfallrisiko steigt und Sie können das Essen nicht richtig genießen.

➤ Bestücken Sie vor Arbeitsbeginn Ihre Frischebox mit Apfelstückchen, Pflaumen, Weintrauben, Gurke oder Paprikastreifen.

➤ Kleine Frikadellen sind beliebt. Genauso lecker und praktisch – aber weniger fett! – sind Stücke gebratener Putenbrust.

➤ Legen Sie sich eine Tüte Trockenobst ins Handschuhfach. Trockenobst ist konzentriertes Obst und dem entsprechend reich an Zucker, aber auch an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Es ist – verglichen mit anderen Süßigkeiten – akzeptabel, um im Stau eine Flaute zu überbrücken. Weil es nicht gerade gut für die Zähne ist, sollten Sie zuckerfreie Kaugummis dabei haben.

➤➤ Doppeldecker aus Vollkornbrot sind vollwertiger als belegte Brötchen und krümeln weniger. Bestreichen Sie die Scheiben mit Halbfettmargarine, legen Sie mageren Aufschnitt (z. B. Putenbrust) oder Käse drauf und ein großes Salatblatt dazwischen (hält das Brot frisch). Lecker und praktisch sind außerdem Rollenpumpernickel sowie Laugengebäck – eventuell als eiserne Reserve.

➤➤ Wenn Sie sich in der Tankstelle versorgen (müssen): Wählen Sie aus der Kühltheke Quark, Milchreis, Buttermilch und Joghurt. Oft gibt es auch etwas Obst. Ein belegtes Brötchen ist günstiger als Bockwurst oder Süßes. Wählen Sie nach Möglichkeit ein vegetarisches oder eins mit fettarmem Aufschnitt.

➤➤ Wenn Sie Zeit für eine Mahlzeit an der Raststätte haben, essen Sie einen gemischten Salat, ein Gemüsegericht oder Nudeln mit Tomatensoße. Käsesoßen, Fleisch und Überbackenes sind schwer verdaulich und liegen unter Umständen wie Blei im Magen.

➤➤ Wenn Sie mit Ihren Geschäftspartnern oder Kunden Essen gehen, wählen Sie die Speisen nach den zehn Regeln der DGE aus (siehe Seite 5).

## Tipps für den Arbeitgeber

Als Arbeitgeber haben Sie die Möglichkeit, aber auch die Pflicht, für eine günstige Ess-, Arbeits- und Betriebskultur zu sorgen.

➤ Arbeitnehmer sollten die Möglichkeit haben, in einer Teeküche o. ä. einen Kühlschrank, eine Mikrowelle oder einen Backofen zu benutzen. Kaffeemaschine, aber auch Wasserkocher und eventuell ein „Sprudelgerät“ für Leitungswasser sollten ebenfalls vorhanden sein.

➤ Der Kühlschrank muss sauber und gepflegt sein, d. h. innerhalb der Belegschaft muss klar sein, dass jeder für Sauberkeit und Ordnung im Kühlschrank verantwortlich ist:

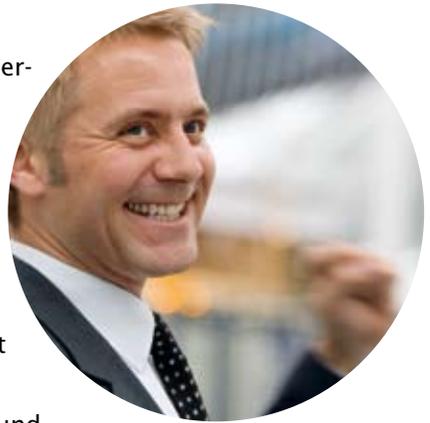
### Kühlschrankregeln

- Der Kühlschrank muss immer sauber sein. Verschüttetes oder Verkleckertes sollte sofort entfernt und der Kühlschrank einmal im Monat mit Essigwasser ausgewaschen werden.
- Lebensmittel (außer im Gemüsefach) nur verpackt oder bedeckt lagern; Frischhaltefolien, Kunststoffdosen, Glas- oder Porzellan-gefäße sind geeignet.
- Rohes Fleisch und Salat dürfen nicht nebeneinander stehen!
- Fleisch, Wurst, Fisch und manche Käsearten verderben leicht. Sie gehören in die kälteste Zone, das ist auf der Glasplatte über dem Gemüsefach oder in der Nähe der Rückwand.
- Blattsalat und frisches Gemüse gehören in das Gemüsefach.
- Den Kühlschrank nicht unnötig oft und unnötig lange öffnen.
- Regelmäßig den Inhalt prüfen und „vergessene Reste“ entfernen.

➤ Ideal ist ein separater Essenraum, in dem man ruhig (ohne Durchgangsverkehr, Telefon etc.), rauchfrei und bei gutem Tageslicht sitzen, entspannen und essen kann. Dieser Raum sollte ansprechend eingerichtet und dekoriert sein – am besten von der Belegschaft selbst.

➤ Mineralwasser sollte als (kostenlose) Alternative zum Kaffee zur Verfügung stehen.

➤ Bestimmte ungesunde Praktiken, wie der kalorienreiche Kuchen zu Jubiläen oder Geburtstagen, häufen sich in manchen Unternehmen. Sorgen Sie dafür, dass es nicht auf die Spitze getrieben wird. Vielleicht können Sie die Mitarbeiter für Alternativen gewinnen? Wie wäre es mit Baguettes, Obst und Gemüserohkost, süßen Quarkspeisen oder Obstkuchen mit Hefeteig?



➤ Ein Obstkorb ist gesund und gleichzeitig sehr dekorativ.

➤ Bei Konferenzen oder Meetings finden sich oft Kekse und süße Getränke zur Verpflegung der Teilnehmer auf den Tischen. Lassen Sie doch mal leichte Häppchen oder mundgerecht geschnittenes Gemüse (Möhren, Gurken, Cocktailtomaten, Kohlrabi, Radieschen) aufstellen.

➤ Bei längeren Sitzungen sollten ausreichend Pausen eingelegt werden. Wie wäre es mit einer Salatbar, Brot und Fruchtjoghurts für alle?

➤ Sorgen Sie für eine Arbeits- und Betriebskultur, in der Pausen akzeptiert sind und das Durcharbeiten die Ausnahme ist.

➤ Reflektieren Sie einmal, wie es um das Gesundheitsbewusstsein im Betrieb insgesamt bestellt ist. Werden die Kollegen, die in der Pause aus ihrer Kunststoffdose Rohkoststreifen herausholen, belächelt oder gar verspottet? Werden Gesundheitsaktionen durchgeführt, bekommen die Mitarbeiter Hilfen (Beratungen, Vorträge, Broschüren) an die Hand?

**➤ Vergessen Sie nicht: Als Chef haben Sie für viele Mitarbeiter, insbesondere für die jüngeren, eine Vorbildfunktion. Sie repräsentieren Zielstrebigkeit, Erfolg und besondere Leistungsfähigkeit. Deshalb sollten Sie sich für eine gesunde Lebensführung stark machen. <<**

## Holen Sie sich Experten ins Boot

Wussten Sie, dass sich in Deutschland jeder als Ernährungsberater oder Gruppenleiter bezeichnen darf? Beim Thema Ernährung redet (fast) jeder mit.

Im Ernährungsbereich tummeln sich viele, die keine fundierte Ausbildung haben. Manche sind ganz ohne Ausbildung, andere haben lediglich einen Schnellkurs absolviert. Teilweise wird „Ernährungsberatung“ auch gekoppelt an den Verkauf von Produkten und Präparaten betrieben. Verbraucher stehen oft ratlos vor dem Angebot.

Doch inzwischen gibt es Kriterien, um seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. So lässt Ihre IKK nur Berater zu, die über eine fundierte Ausbildung (Hochschulstudium oder mehrjährige Ausbildung an einer Fachschule) verfügen und sich zudem durch Weiterbildungsmaßnahmen weiter qualifiziert haben.

Lediglich Ernährungsmaßnahmen von speziell ausgebildeten Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Diätassistenten werden finanziert.

**» Kontakte zu qualifizierten Ernährungs-Profis stellen IKK-Gesundheitsberater gern für Sie her. Sie sind auch die richtigen Anlaufstellen für alle Fragen zur individuellen oder betrieblichen Gesundheitsförderung. Denn: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! «**



## Empfehlungen

Für ergänzende Informationen empfehlen wir einen Besuch der Internetseiten folgender Institutionen:

Bundesministerium für Gesundheit

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

Gesundheitsberichterstattung des Bundes

[www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Deutsche Krebshilfe e.V.

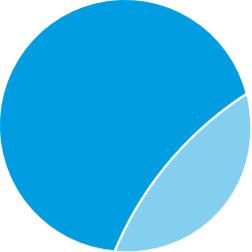
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Institut für Qualitätssicherung in der  
Ernährungstherapie und Ernährungsberatung e.V.

[www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.

[www.aid.de](http://www.aid.de)



## Gesund im Betrieb

In dieser Broschüren-Reihe erscheinen:

- 1 Atypische Arbeitszeit
- 2 Rauchfreier Arbeitsplatz
- 3 Längere Lebensarbeitszeit
- 4 Tätigkeitsgerechte Ernährung



Die Krankenkasse mit dem  
Plus an Leistung und Service.