

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Band: 56 (2001)
Heft: 4

Artikel: Ernährungstipps für Berufstätige
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891780>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ernährungstipps für Berufstätige

Pausenbrot oder Kantine, Pizzabäcker oder Imbissstand um die Ecke – vor dieser Entscheidung stehen täglich Millionen von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in der Mittagspause. Dabei gewinnt dann oft, was am wenigsten Zeit kostet. Wenn Sie aber beruflich ‘Ihre Frau’ oder ‘Ihren Mann’ stehen müssen, dann sind Mahlzeiten wichtig, die fit machen und Ihren Bedürfnissen entsprechend angepasst sind. Wie Sie eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung ohne grossen Zeitaufwand erreichen können, will Ihnen dieser Beitrag zeigen.

Eine Frage des Bedarfs

Die passende Ernährung für jeden einzelnen baut auf zwei Grundsätzen auf. Zum einen sollte die Lebensmittelauswahl so abwechslungsreich wie möglich sein. Das schmeckt besser und sichert ausserdem die Nährstoffversorgung. Zum anderen gilt es, das richtige Mass zu finden, d.h. ganz dem persönlichen Bedarf entsprechend zu essen und zu trinken. Fazit: Leichte Arbeit – leichtes Essen. Übrigens, wer sich weder privat noch beruflich ausreichend bewegt und dennoch wie ein Schwerarbeiter isst, darf sich nicht wundern, wenn Gesundheit und Wohlbefinden darunter leiden. Leichte, vollwertige Kost in Form mehrerer kleiner Mahlzeiten ist figurfreundlich und fördert die Fitness, ohne mit Völlegefühl zu belasten.

Rundum gut versorgt

Fühlen Sie sich oft geistig oder nervlich stark beansprucht? Oder leiden Sie unter Stress am Arbeitsplatz? Dann ist es um so wichtiger, dass Sie sich um eine abwechslungsreiche Ernährung bemühen, die auch (neben den Grundnährstoffen) reich an natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Vitamine schützen vor Mangelerscheinungen, die das Leistungsvermögen beeinträchtigen. Sie spielen ausserdem eine wichtige Rolle für den Ablauf vieler Stoffwechselläufe.

Mineralstoffe wie Magnesium aus Vollkornprodukten, Kartoffeln, grünem Gemüse und Hülsenfrüchten sind für die Nerven- und Muskelfunktion von Bedeutung. *Eisen* wiederum ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist. Fleisch, Geflügel, Voll-

kornprodukte und Gemüse liefern diesen Nährstoff. Übrigens, Ihr Organismus kann das Eisen aus pflanzlichen Produkten wesentlich besser ausnutzen, wenn Sie gleichzeitig Vitamin C zu sich nehmen. Schneiden Sie also einfach ein bisschen frisches Obst ins Müesli.

Schliesslich sei noch auf das Jod aus Meerfischen hingewiesen, das wichtig für die gesunde Funktion der Schilddrüse ist.

Die Quelle für alle diese lebensnotwendigen Gesundheitsbausteine sind frische Lebensmittel, die nährstoffschonend zubereitet werden. Das bedeutet: kurze Garzeiten, wenig Kochwasser, Gemüse und Salate nicht wässern, frische Lebensmittel auch gleich verarbeiten.

Die Auswahl macht's

Es gibt kein Lebensmittel, das für sich allein gesund oder krank macht. Es kommt vielmehr auf die richtige Zusammensetzung an. Jeder muss seine Kombination nach dem eigenen Bedarf ausrichten. Ein paar Tipps helfen dabei:

- dickere Scheiben Brot werden dünner belegt.
- Fleisch gibt es am besten nur zwei- bis dreimal wöchentlich auf dem Speiseplan, und zwar als Beilage.
- Vollkornteigwaren, Geschwellte oder Vollkornreis sind neben Gemüse die Hauptbestandteile eines Essens.
- ein- bis zweimal pro Woche gibt es Fisch, an den anderen Tagen ergänzen Milchprodukte und Eiergerichte mit tierischem Eiweiss die pflanzlichen Lebensmittel (z.B. Geschwellte mit Quark oder Kartoffelomelette).
- Frischkost in Form von knackigem Salat oder frischem Obst ist täglich angesagt.
- würzen sollte man weniger mit Salz oder Gewürz Zubereitungen, sondern oftmals mit frischen oder tiefgefrorenen Kräutern oder Gewürzen wie Pfeffer, Paprika oder Curry.

Diese ‘neue’ Ernährung bietet mehr Abwechslung, wichtige Nährstoffe, weniger Fett und viel Geschmack.

Der neue leistungsfördernde Essrhythmus heisst: Essen und Trinken im Zweistundentakt.

Manche(r) denkt jetzt sicher, dass wir sowieso zuviel essen und somit drei Mahlzeiten ausreichen. Arbeitsmedizinische Untersuchungen zeigen jedoch, dass jene, die zwischendurch kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, weniger unfallgefährdet sind. Kleine Mahlzeiten sorgen nämlich für eine ausgeglichene Leistung und gute Konzentra-



tion. Wer hier spart, tut es also am falschen Platz.

Anders statt mehr

Auch die Figur muss darunter nicht leiden. Snacks zwischendurch sind keine Aufforderung zum 'Mehr-Essen', sondern zur Umverteilung der Nahrungsmenge. Sie fühlen sich bei fünf kleineren, leichten Mahlzeiten täglich bestimmt besser als bei drei grossen. Warum? Ganz einfach: Sie entlasten Ihre Verdauungsorgane, die nun nicht mehr Riesensmengen auf einmal bewältigen müssen. Dadurch verbessert sich ausserdem die Nährstoffausnutzung. Sie sind länger fit, ermüden nicht so schnell und Ihre Leistungskurve bleibt eher stabil. Bewusst eingeplante Imbissmahlzeiten beugen Heiss- hunger und unkontrolliertem Essen vor. Das Energieangebot schwankt nicht so sehr zwischen einmal 'zuviel' und einmal 'zuwenig'.

Fit durch den Tag ...

Ausserdem kann man den üblichen Hochs und Tiefs während eines normalen Arbeitstages mit gezielter Ernährung gut begegnen, sie verstärken bzw. mindern.

Und so kommen Sie fit durch den Tag: Das erste Frühstück am Morgen, in Ruhe genossen, macht ausgeglichen und erleichtert den Start in den Tag. Ausserdem werden die über Nacht verbrauchten Nährstoffreserven wieder aufgefüllt. Wer aber schon ganz früh aufstehen muss, sollte das erste Frühstück jedoch nicht ausfallen lassen. Es kann zugunsten des zweiten Frühstücks ruhig kleiner sein – z.B. ein Joghurt, ein Glas Milch oder ein Glas Fruchtsaft mit oder ohne Haferflocken.

Das Vormittagshoch wird durch ein zweites Frühstück unterstützt. Das kann z.B. aus einem Stück Obst und einem fettarmen Milchprodukt bestehen oder aus einer Scheibe Vollkornbrot mit fettarmem Käse und einer



Tasse Tee dazu. Wer ein grösseres zweites Frühstück 'verdient' hat, der sollte sich eher an Brot (möglichst Vollkornbrot), Obst oder Gemüse sattessen als an 'Extras' wie Würstchen oder Süssigkeiten.

Das Mittagstief ist kürzer, wenn Ihnen kein fettes Essen im Magen liegt. Auch diese Überlegung spricht für eine verteilte Zwischenverpflegung.

Das Spätnachmittagshoch können Sie ausschöpfen, indem Sie sich etwas Leichtes zum Essen und Trinken gönnen. Damit wird auch die Energie geliefert für den Bewegungsausgleich am Feierabend, den Spaziergang oder die Radtour. Und denken Sie daran. Weder mit knurrend-hungrigem noch mit überfülltem Magen lässt sich's aktiv sein.

... und durch die Nacht

Als Spät- oder Nachtarbeiter arbeiten Sie unter besonderen Bedingungen. Sie müssen dann hellwach sein, wenn andere schlafen und neue Kräfte tanken. Ihr Organismus muss sich einem ungewöhnlichen Rhythmus anpassen. Allerdings läuft nachts der Verdauungsapparat auf Sparflamme – auch wenn der Geist wach ist. Durch richtiges Essen zur richtigen Zeit können Nachtarbeiter ihren Körper entlasten. Entsprechend der

biologischen Leistungskurve ist für sie zwischen Mitternacht und ein Uhr eine warme Mahlzeit mit wenig Fett ratsam. Zwischen vier und fünf Uhr sollten sie eine kleine Pause einlegen – mit Brot, Milch, Obst und einer warmen Suppe. Also, insgesamt auch hier: nichts Fetttes und Üppiges – der Körper dankt's.

Zu trinken gibt es Fruchtsäfte und Fruchtsaftchorlen (z.B. Apfelsaft mit Mineralwasser). Wer Tee oder Kaffee mag, sollte ihn stets nur leicht süssen, mit etwa einem Teelöffel Honig oder Zucker pro Tasse. Im übrigen sind natürlich Säfte und Saftchorlen allzu vielen Tassen aufputschendem Kaffee vorzuziehen.

Bleibt zum Schluss die Frage, woraus eine leckere und gesunde Imbissmahlzeit bestehen soll. Kioske, SB-Verkaufsstellen und Automatenstationen mit Süsswaren, Knabberartikeln und zucker süssen Getränken bieten vielerlei für zwischendurch. Den 'unkomplizierten' Energiespendern fehlen aber oft sättigende Ballaststoffe (Faserstoffe) und das richtige Verhältnis von Zucker, Vitaminen und Mineralstoffen. Es gibt zwar schon viele positive Beispiele, etwa Riegel und Kekse auf Vollkornbasis, letztlich zeigt aber nur der Blick auf die Zutatenliste, was in einem Snack so alles steckt.

Kleine Imbissmahlzeiten

Wie wär's mal mit diesen Alternativen?

- 1 Vollkornbrötchen mit Camembert und frischen Salatblättern
- 6 gehäufte Esslöffel Hüttenkäse, Joghurt oder Kefir, z.B. mit Orange
- 4 Esslöffel Müesli (selbstgemacht mit frischem Obst oder ungeschwefelten Trockenfrüchten) mit Milch angerührt
- 5 Esslöffel Kräuterquark mit Gurken-, Rübli- und Paprikastreifen zum Dippen
- 1 Glas Milch und 1 Banane
- 1 Stück Melone mit 50 g Schinken und 1 Scheibe Brot
- gemischter Rohkostsalat mit 1 Sesambrötchen

- 2 Scheiben Knäckebrot mit Käse und 1 Glas Tomatensaft
- 1 Stück Obstkuchen aus Vollkornmehl, Kaffee
- selbstgerührte Quarkspeise mit frischen Erdbeeren
- 3 Vollkornbiscuits, dazu ein paar Rosinen oder Nüsse und eine Tasse Kaffee

Grössere Imbissmahlzeit

- 1 Vollkornbrötchen mit Butter und Camembert, 1 grosses Glas Vollmilch
- 1 Portion Geflügelsalat mit Früchten, 1 Scheibe Brot
- doppeltes Vollkornbrot mit Corned beef, 1 kleine Dessertschale Weintrauben
- 3 grosse Geschwellte mit 6 Esslöffeln Kräuterquark

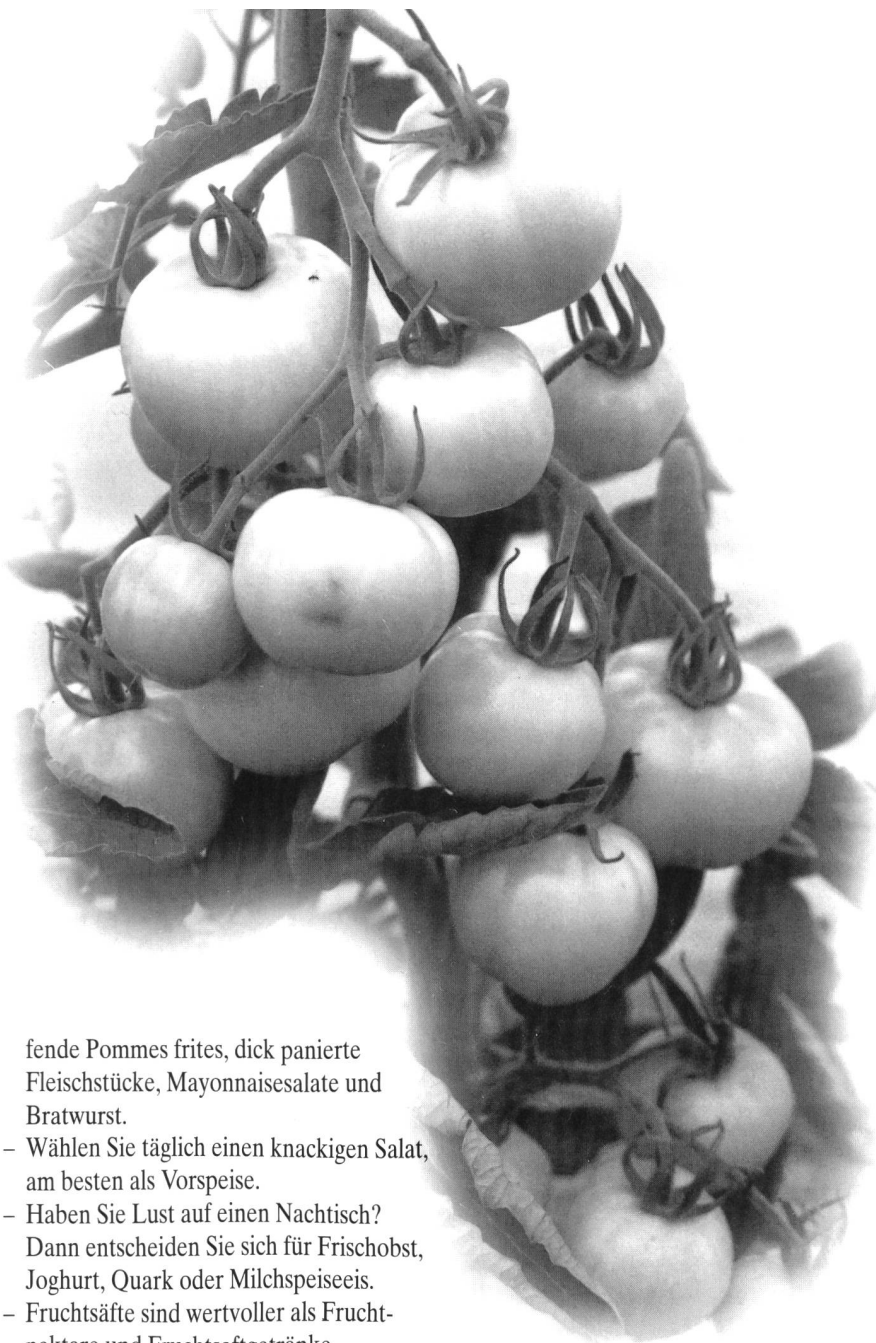
- 1 Laugenbrezel mit Butter, 1 Glas Milchmixgetränk mit frischen Früchten
- 1 Portion Paprika-, Gurken-, Tomatensalat mit Schafskäse und 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 kleiner Burger aus Rinderhack oder Getreide in einem Roggenbrötchen mit Salatblatt und Tomate

Zwölf Uhr mittags...

Ein Grossteil der Berufstätigen nimmt mittags eine warme Mahlzeit in der Kantine zu sich. Das geht schnell, kostet wenig, und ausserdem hat man Gelegenheit, unbeschwert mit den Kollegen zu reden. Die Pause in der Kantine macht Freude, wenn das Essen schmeckt und den Magen nicht belastet. Ob es Sie gesund und fit erhält, bestimmen Sie durch die richtige Auswahl mit. Lassen Sie sich von den folgenden Vorschlägen anregen:

- Essen Sie nicht jeden Tag ein Fleischgericht.
- Gegrilltes Hähnchen- und Trutenfleisch sind kalorienarm.
- Fürs ganz schnelle Mittagessen sind Spaghetti mit Tomatensauce oder ein Schinken-Käse-Sandwich mit Tomaten- und Gurkenscheiben weniger kalorienreich als Currywurst mit Pommes oder Bratwurst mit Kartoffelsalat.
- Essen Sie Fleisch als Beilage, dafür mehr Kartoffeln und Gemüse.
- Bevorzugen Sie Geschwellte und Salzkartoffeln.
- Eine gute Kantine erkennen Sie an den fein abgestimmten Saucen und Suppen. Dicke pappige Saucen und Suppen aus der Tüte sind sowieso kein Genuss. Sie enthalten ausserdem in der Regel zuviel Salz und Geschmacksverstärker. Lassen Sie so etwas lieber stehen.
- Salzen Sie Speisen nicht nach. Pfeffer, Paprika und Curry bringen auch Geschmack und regen ausserdem die Magensekretion an.
- Entwickeln Sie einen Spürsinn für kalorienreiches Essen. Dazu zählen öltrie-





fende Pommes frites, dick panierte Fleischstücke, Mayonnaisesalate und Bratwurst.

- Wählen Sie täglich einen knackigen Salat, am besten als Vorspeise.
- Haben Sie Lust auf einen Nachtisch? Dann entscheiden Sie sich für Frischobst, Joghurt, Quark oder Milchspeiseeis.
- Fruchtsäfte sind wertvoller als Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke.

Mitgebrachtes von zu Hause

Bleibt am Tag nicht viel Zeit für die Mittagspause oder gibt es kein Angebot zur Verpflegung am Arbeitsplatz, dann ist es sinnvoll, sich von zu Hause etwas mitzubringen. Rund 40 % aller Berufstätigen essen mittags Sandwichs oder eine Mahlzeit aus einer Essensbox. Einige Tipps dazu:

- Machen Sie sich zum Sandwich immer eine Portion Salat, z.B. Tomatensalat.
- Bereiten Sie die Salate möglichst frisch zu.
- Wem das zu aufwändig ist, der sollte zumindest ein Blatt Salat oder mehrere Gurkenscheiben zum Brotbelag dazugeben. Das hält den Belag frisch.
- Mit ein bisschen Planung am Vorabend kann man auch einen selbst gemachten Teigwarensalat oder Kartoffelsalat mit Brot essen.

Statt Currywurst einen Hamburger

Eine weitere Alternative, den Hunger in der Mittagspause zu stillen, ist das Hamburger-Lokal oder die Imbissbude an der Ecke.

Wenn Würstchen, Pommes frites, Hamburger und Pizza nicht zur Gewohnheit werden, bringen sie sicher keine gesundheitlichen Probleme. Im Falle eines Falles ist der Hamburger zu bevorzugen, denn was den Nährwert betrifft, so rangiert er noch vor Curry- und Bratwurst. Ein Hamburger (oder auch eine Fischfrikadelle) liefert im Vergleich mehr Eiweiß, weniger Fett und weniger Kalorien. Allerdings fehlt es dem 'Doppeldecker' an Ballaststoffen und teilweise an Mineralien und Vitaminen.

Die Mischung macht's

Wenn schon Hamburger, dann sollte der Salat dazu nicht fehlen – für Kalorienbewusste mit wenig Fertigdressing. Und was gibt's zu trinken? Z.B. ¼ Liter Milch, des Calciums wegen, oder Orangensaft. Der bietet im Vergleich zu Cola den Vorteil, dass er weniger Zucker und viel Vitamin C enthält – gut für die Eisenausscheidung. Man sieht, bei Fast-Food kommt es eben auf die Mischung an. Auch hier sind schon vollwertige Alternativen in Sicht: z.B. Gemüsegerichte, frische Salate oder gebackene Kartoffeln mit Kräuterquark-Sauce.

Und abends was Leichtes

Wer kennt das nicht? Nach getaner Arbeit gilt der erste Griff daheim oft der Külschrantür. Da ein Happen, dort ein Bissen, bevor der Feierabend beginnt. Doch gerade zu Hause sollten Sie sich verwöhnen, sich Zeit nehmen zum Essen. Ein paar Tipps: Essen Sie möglichst nicht zu früh, sonst stellt sich vor dem Schlafengehen wieder Hunger ein. Wählen Sie ein leicht verdauliches Abendessen. Das begünstigt einen erholsamen Schlaf und die Wiederherstellung der Kräfte. Essen Sie mittags in einer Kantine mit einem abwechslungsreichen Angebot? Dann empfiehlt sich abends in jedem Fall etwas Frisches: Praktisch jeder Salat schmeckt zum Brot mit fettarmem Käse- oder Wurstbelag.

Möchten Sie abends etwas Warmes auf den Teller? Dann sollte es aber auch etwas 'Warmes' und nichts 'Aufgewärmtes' sein. Kartoffeln, Reis und Gemüse lassen sich in einem modernen Haushaltsgerät wie z.B. dem Schnellkochtopf schnell zubereiten. Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe sind Dosengerichten vorzuziehen.

Wer so seinen Tag beendet, für den kann der neue ruhig kommen.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit!

Gerhard Elias