



Ernährung im Berufsalltag

Unterschiedliche Arbeitszeiten, Außendienst oder lange Anfahrtswege - Flexibilität und Leistungsbereitschaft sind heute extrem wichtig im Berufsleben. Doch wer nicht auf seinen Körper hört, sich keine Verschnaufpausen gönnt und seinen Hunger übergeht, bei dem sind Leistungstiefs und Durchhänger vorprogrammiert.

Der Arbeitsrhythmus wirkt sich stark auf unser Essverhalten aus. Unter Zeitdruck wird oft einfach eine Mahlzeit ausgelassen. Stattdessen wird dem aufkommenden Heißhunger gern mit etwas Süßem oder Fettigem nachgegeben. Oft fällt die Nahrungsaufnahme auch den Entscheidungen anderer zum Opfer - beispielsweise bei einem Mittagessen im geschäftlichen Rahmen oder parallelem Essen zur Bildschirmarbeit. Dabei führt die Ablenkung dazu, dass wir zu hastig und zu viel essen.

Die erhöhte Arbeitsfrequenz wirkt sich auch auf die Essenswahl aus: Wir greifen eher zu Pommes und Burger von der Imbissbude oder kaufen etwas beim Bäcker. Infolge dessen werden häufig wichtige Vitamine und Mineralstoffe nicht aufgenommen. Das hindert uns daran, fit und aktiv durch den Tag zu kommen. Statt konzentriert und leistungsfähig, fühlen wir uns nach dem Essen müde und schlapp. Ein einfaches aber bewusstes Pausenmanagement ist gefragt, denn durch falsches bzw. zu hastiges oder vergessenes Essen setzen wir unseren Körper noch zusätzlich unter Druck und erzeugen negativen Stress.

Hier sind kleine Tipps für den Arbeitsalltag:

- Nehmen Sie sich Zeit für Pausen, in denen Sie in Ruhe eine vollwertige Zwischen- oder Mittagsmahlzeit zu sich nehmen.
- Essen Sie nicht nebenbei vor dem Bildschirm, sondern gönnen Sie sich eine Auszeit um Ihre Gedanken schweifen zu lassen und bewusst zu essen!
- Variieren Sie zwischen belegten Broten, kleinen Salaten und vorgekochten, frischen Mahlzeiten. Obst und Gemüse sowie Vollkorn- und Milchprodukte sollten täglicher Bestandteil der Verpflegung sein. Wurstwaren dagegen nur in Maßen verzehren.
- Gegen Heißhungerattacken und drohenden Leistungstiefs helfen z.B. eine Handvoll Nüsse, frisches Obst oder ein fettarmes Milchprodukt, wie z.B. ein Glas Buttermilch.
- Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Getränke.