

Gesunder Lunch für Kopfarbeiter

Familie, Beruf und Schule fordern Kopf und Körper heraus. Gegen Mittag sind die Kraftreserven erschöpft und die Leistungskurve sinkt. Ein tiefer Blutzucker reduziert deutlich die Konzentrationsfähigkeit, die körperliche Belastbarkeit und die Stresstoleranz. Eine Pause zum Auftanken und Regenerieren ist nun nötig.

Das Mittagessen ist von grosser Bedeutung, und ausgerechnet diese Mahlzeit macht es den meisten Berufstätigen besonders schwer, regelmässig zu einem ausgewogenen und nährstoffreichen Essen zu kommen.

Essen auf die Schnelle

Gut 40 Prozent der Berufstätigen verpflegen sich mittags regelmässig auswärts: im Personalrestaurant, im Café um die Ecke, bei der Imbissbude oder am Schreibtisch. Chronischer Zeitmangel und Termindruck, aber auch mangelnde Motivation verhindern, dass der mittägliche Nachschub an gesunden Nährstoffen, Ruhe und frischer Luft nicht ausreichend erfolgt. Das matschige Sandwich mit Ganzjahres-Tomatenscheibe, der Salat an fetter Sauce, das Pizzastück vom Verpflegungsstand oder der Schokoriegel aus dem Automaten lassen zu wünschen übrig: zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viele Kalorien.....

Lebensstil und Ernährung

Wer sich bewusst wird, wie eng Ernährung und Gesundheit miteinander verbunden sind, kann bewusster darauf achten was sein Körper wirklich braucht. Der Lebensstil der meisten Menschen, die sich voll im Beruf, in der Familie und der Schule engagieren, lässt oft wenig Spielraum um der Gesundheit bewusst Sorge zu tragen. Kann dieser Spielraum jedoch optimal und gezielt ausgenützt werden, entstehen kleine positive Veränderungen mit grosser Wirkung auf das Wohlbefinden.

Eine positive Einstellung

Eine positive Einstellung dem eigenen Körper gegenüber macht vieles einfacher. Da fällt auch der Verzicht auf Pommes frites zu Gunsten einer grösseren Gemüseportion leichter. Die Zeit um in Ruhe zu essen steht plötzlich zur Verfügung und anstelle eines verrauchten lauten Mittagstisches wird der Spaziergang an der frischen Luft zum selbstverständlichen Bedürfnis.

Ob man nun zu den Sandwich-Essern gehört, das (Personal-) Restaurant aufsucht oder zu den Privilegierten mit Kochgelegenheit gehört, alle drei Typen können sich gesund ernähren.

Vom Rat zur Tat

Tipps für Sandwich-Esser

- Auf einen grossen Brotanteil achten, dunkles Brot oder Vollkornbrot bevorzugen.
- Schweizer Käse fetten Wurstsorten, Thon- oder Pouletfüllung an fetter Sauce vorziehen.
- Dazu einheimisches Saisonobst und eine Flasche Mineralwasser. Ideal ist auch ein Blatt- oder Gemüsesalat mit italienischer Sauce.



Tipps für das (Personal-) Restaurant

- Buffetservice bevorzugen, damit die gewünschte Menge Gemüse, Getreidebeilage oder Kartoffeln selbst bestimmt werden kann.
- Fettreiche Menükomponenten wie Pommes frites, paniertes Schnitzel, Fischstäbli oder Wurst möglichst meiden.
- Salat mit italienischer Sauce dazu bestellen.
- Süsse Desserts werden am besten durch Obst ersetzt.

Tipps für Selbstverpfleger am Arbeitsplatz

- Zuhause vorbereitete Mahlzeiten mit frischem Gemüsesalat und Saisonobst ergänzen.
- Mitgebrachte Salate sollten nicht nur aus Blattsalaten bestehen, sondern auch Gemüserohkost und Zubereitungen mit Kartoffeln, Teigwaren oder Reissalat enthalten.
- Schlanke Saucen mit wenig Öl bevorzugen. Ein Saisonobst und genügend Wasser ergänzen die Büromahlzeit.

Schweizer Käse ist ideales Brain Food

- Milch und der daraus hergestellte Schweizer Käse enthalten von Natur aus alles, was der Mensch für seine Ernährung braucht. So auch die Vitamine B1 und B6, die α -Linolensäure und das Cholin. Dieses Quartett ist Nervennahrung fürs Gehirn und daher für Kopfarbeiter besonders wichtig.
- Ein Sandwich mit Vollkornbrot, etwas Butter und einem guten Schweizer Käse, dazu Salat, etwas Saisonobst und ein Mineralwasser ergeben daher einen idealen Lunch für die Schnellverpflegung

