

Ernährung

Gut essen – gut leben

Ernährungsempfehlungen für ein gesundes Leben



Sag mir, was du isst ...

Leben ist auch eine Geschmacksfrage. Frisch, leicht, würzig, fruchtig. Aufbauend, stärkend, gesund und gut. Essen und Trinken sind zentrale Themen. Wenn wir es richtig machen, tun wir uns damit nur Gutes.

Ob im beruflichen Umfeld oder privat, wir sind stets gefordert unser Bestes zu geben. Das funktioniert nur, wenn körperliches und geistiges Wohlbefinden im Einklang stehen.

Einen wesentlichen Beitrag dazu leistet der genussvolle und bewusste Umgang mit unserem Essen und Trinken. Tag für Tag die richtige Wahl zu treffen, ist nicht immer leicht, denn in Zeiten scheinbaren Überflusses und einem Überangebot an verschiedenen Produkten und Nahrungsmitteln ist es manchmal kompliziert geworden, seinen Weg zum „g’sunden Essen“ zu finden und auch beizubehalten – diese Broschüre ist die Anleitung dazu.

**Viel Erfolg wünscht
Ihre Österreichische
Gesundheitskasse**

Gut essen – gut leben

... von der persönlichen
Energieversorgung

... von der individuellen
Speiseplangestaltung und
der **Nährstoffversorgung**

... vom **richtigen Einkauf** und
der **optimalen Zubereitung**

... von den eigenen
Essgewohnheiten

Energieversorgung

Um körperlich und geistig fit zu sein, benötigen wir genügend Energie, doch wie hoch ist der individuelle Bedarf?

Je nach beruflicher Tätigkeit und Freizeitgestaltung unterliegt der Energiebedarf Schwankungen, und das Tag für Tag. Außerdem kommt es auch noch auf das Alter an und ob man Frau oder Mann ist.

Tabellen geben einen groben Richtwert über den täglichen Energiebedarf für durchschnittlich große und normalgewichtige Personen. Eine weitere Richtlinie ist das persönliche Körpergewicht: Bleibt es immer im Rahmen und kommt es zu keinen größeren Gewichtsschwankungen, dann ist mit der Energieversorgung alles in Ordnung.



Gut essen – gut leben

Täglicher Energiebedarf (Jugendliche und Erwachsene)

Alter	Körperliche Aktivität in kcal/Tag					
	PAL-Wert 1,4 *		PAL-Wert 1,6 *		PAL-Wert 1,8 *	
	m	w	m	w	m	w
19 bis < 25	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis < 51	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis < 65	2200	1700	2500	2000	2800	2200
ab 65	2100	1700	2500	1900	2800	2100

* **PAL (= physical activity level)**: Maß für die körperliche Aktivität. Unter üblichen Lebensbedingungen liegt der PAL-Wert zwischen 1,2 und 2,4 / Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Hrsg. DGE 2015

- **PAL-Wert 1,4:** ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, z. B. Büro-tätigkeit.
- **PAL-Wert 1,6:** sitzende und zeitweilig gehende und stehende Tätigkeiten, z. B. Labortätigkeit, Kraftfahrer, Studierende.
- **PAL-Wert 1,8:** vorwiegend gehende und stehende Tätigkeiten, z. B. Verkäufer, Kellner, Mechaniker.
- Für sportliche Aktivitäten oder anstrengende Freizeitaktivitäten können pro Tag 0,3 PAL-Einheiten dazugerechnet werden (30 bis 60 Minuten, 4 bis 5 mal pro Woche).
- Für Kinder, Schwangere und Stillende gelten andere Empfehlungen.



- › Ernährungsempfehlungen für Hobbysportler finden Sie auf Seite 24 in dieser Broschüre.



Energieverbrauch durch Bewegung

Lebensmittel/ Getränke	Kalorien	Bewegungs- beispiele für den Abbau
1 Paar Frankfurter mit Semmerl	460 kcal 1.914 kJoule	ca. 2 ½ Std. Hausputz
1 Leberkäsemmmerl	580 kcal 2.412 kJoule	ca. 3 Std. Radfahren
1 Wiener Schnitzel mit Pommes	750 kcal 3.120 kJoule	ca. 1 ½ Std. Schwimmen
1 Pizzaschnitte	650 kcal 2.704 kJoule	ca. 3 ½ Std. Spaziergang
1 Big Mac	505 kcal 2.100 kJoule	ca. 1 ½ Std. Tischtennispielen
1 Seidel Bier (0,3 l)	140 kcal 582 kJoule	ca. 1 Std. Fußballspielen
100 g Kartoffel-Chips	540 kcal 2.246 kJoule	ca. 1 Std. Schneeschaufeln
1 Tafel Schokolade (100 g)	540 kcal 2.246 kJoule	ca. 1 Std. Joggen
1 kleine Schaumrolle	270 kcal 1.123 kJoule	ca. ¾ Std. Gartenarbeit
2 Kugeln Eiscreme (75 g)	120 kcal 499 kJoule	ca. 1 Std. Federballspielen

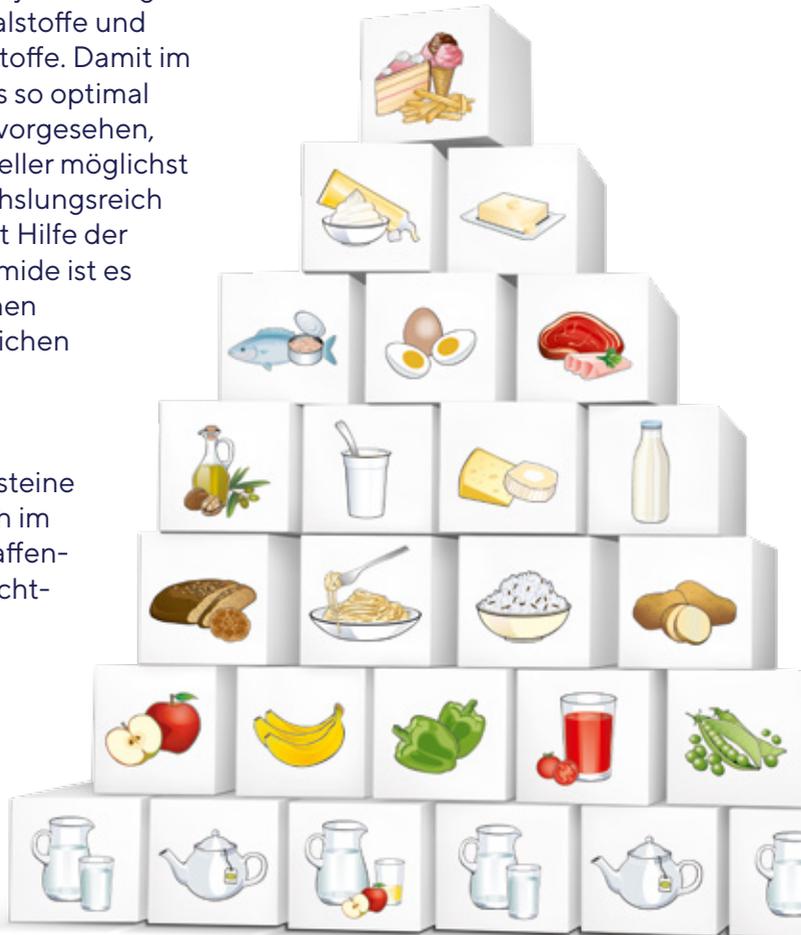
Angaben sind Durchschnittswerte, die je nach Alter und Trainingszustand differieren können

Gut essen – gut leben

Speiseplangestaltung und Nährstoffversorgung

Unser Körper braucht mehr als nur Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und zwar jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenschutzstoffe. Damit im Organismus alles so optimal funktioniert wie vorgesehen, soll es auf dem Teller möglichst bunt und abwechslungsreich ausschauen – mit Hilfe der Ernährungspyramide ist es ganz einfach, einen abwechslungsreichen Speiseplan zu gestalten.

Die Portionsbausteine helfen dabei, sich im heutigen Schlaraffenland besser zurechtzufinden.



Auf Auswahl und Menge kommt es an

– **Alkoholfreie Getränke:**

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter energiefreie/-arme Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Obstsäfte. Auch Kaffee ist erlaubt (max. 4 Tassen).

- **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse (rund 500 g) und Hülsenfrüchte (70–100 g) und täglich 2 Portionen Obst (rund 300 g). Eine geballte Faust entspricht einer Portion. Essen Sie Gemüse auch als Rohkost und Salat. Hülsenfrüchte ein- bis zweimal pro Woche. Achten Sie auf das saisonale und regionale Angebot.

- **Brot und Beilagen:** Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Teigwaren, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder).

Eine Portion entspricht einer Scheibe Brot oder einem Stück Gebäck (50–70 g), einer Handvoll (50–60 g) Getreideflocken, 2 geballten Fäusten gekochten Teigwaren (65–80 g Rohgewicht), 2 geballten Fäusten gekochtem Reis (50–60 g Rohgewicht), 2 geballten Fäusten Erdäpfeln (200–250 g). Bevorzugen Sie Brot und Getreideprodukte aus Vollkorn.

– **Milch und Milchprodukte:**

Sie brauchen täglich 3 Portionen Milch und/oder Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettreduzierte Produkte, am besten in der Kombination 2 Portionen „weiß“ (z. B. Naturjoghurt + Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (z. B. Schnittkäse). Eine Portion entspricht 200 ml Milch oder 180–250 g Joghurt/Buttermilch/Sauermilch oder 200 g Topfen/Hüttenkäse oder 50–60 g Käse.



Gut essen – gut leben

– **Fleisch, Fisch, Wurst, Ei:**

Essen Sie 1-2 mal pro Woche Fisch (handflächengroß = 150 g) und bevorzugen Sie fettreichen Seefisch oder heimische Kaltwasserfische (Forelle, Saibling). Essen Sie maximal dreimal pro Woche Fleisch (handtellergrößer = 125 g) und selten Wurst und Wurstwaren. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier essen.

– **Fette und Öle:** Täglich 2 Esslöffel hochwertige Pflanzenöle zum Kochen und für die Salatzubereitung (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Sojaöl, Leinöl etc.). Ab und zu ein paar Nüsse zum Knabbern. Streichfett sparsam verwenden (1–2 Teelöffel). Schlagobers, Sauerrahm und Creme fraiche nur für die Feiertagsküche.

– **Süßes, Fettiges und Salziges:** Höchstens eine Portion davon und nicht zum Hunger stillen. Fett-, zucker- und salzreiche Nahrungsmittel sowie gezuckerte Getränke selten.

Einkauf und Zubereitung

Besonders bei frischem Gemüse, Salaten und Obst können durch falsche Lagerung und falsche Zubereitung hohe Nährstoff- und Qualitätsverluste entstehen, achten Sie besonders auf:

- Saisonale und regionale Angebote
- Kaufen Sie nur einwandfreie Ware
- Bevorzugen Sie Bio-Qualität (mehr Sortenvielfalt, keine Pflanzenschutzmittel, kein Pestizideinsatz, keine überflüssigen Düngemittel, keine Gentechnik)
- Kühle und dunkle Lagerung
- Im Ganzen bzw. nur grob geschnitten unter fließendem Wasser waschen
- Kurze Kochzeiten und im zugedeckten Topf garen
- Lange Stehzeiten vermeiden und nicht warm halten
- Reichlich Kräuter verwenden
- Sparsam Salz verwenden



Saisonkalender Obst und Gemüse aus Österreich

■ reif in Österreich
■ österreichische Lagerware

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Äpfel												
Birnen												
Broccoli												
Brombeeren												
Chinakohl												
Endiviensalat												
Erbsen												
Erdbeeren												
Feldgurken												
Fenchel												
Fisolen												
Haupttelsalat												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Karfiol												
Karotten												
Kartoffeln												
Kirschen												
Knoblauch												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Kraut												
Kürbis												

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lollo Rosso												
Mais												
Mangold												
Marillen												
Melanzani												
Paprika												
Pastinaken												
Pfirsiche												
Porree												
Quitten												
Radicchio												
Radieschen												
Ribiseln												
Rote Rüben												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Vogerlsalat												
Weintrauben												
Zucchini												
Zwetschken												
Zwiebeln												

Gut essen – gut leben

Was sonst noch wichtig ist

– **Bevorzugen Sie die fettarme**

Zubereitung: braten, kochen, dünsten, grillen, im Römertopf, in der Folie, braten/backen im Rohr. Paniertes, Gebackenes, Rahmsaucen und Schlagobers gehören in die Feiertagsküche.

- **Sparen Sie beim Salz:** maximal 5 g Salz (NaCl) sollte ein Erwachsener pro Tag konsumieren, das entspricht etwa einem Teelöffel voll. Bei herkömmlichen Essgewohnheiten erreichen wir doppelt so viel, denn Salz „versteckt“ sich in Brot und Gebäck, Käse, Fleisch- und Wurstwaren, Geräuchertem, Fertiggerichten, Packerlsuppen, Packerlsaucen, Knabbergeback und sogar in Frühstücksflocken.

› **Tipp:** Kräuter und Gewürze können helfen die Vorliebe für „salzigen“ Geschmack zu ändern. Nach und nach immer weniger salzen und auf salzige Fertigprodukte und Wurstwaren verzichten – das Geschmacksempfinden stellt sich mit der Zeit um.

– **Augen auf bei verstecktem**

Zucker: nicht alle Produkte, die mit „zuckerfrei“ gekennzeichnet sind, enthalten auch tatsächlich keinen Zucker. Kristallzucker wird einfach nur durch andere Zuckerarten ersetzt, die genauso viel Energie liefern. Wussten Sie, dass sogar in Brot Zucker enthalten sein kann? Manchen dunklen (Vollkorn) Brot- und Gebäcksorten wird er zum Einfärben zugesetzt (Malzzucker, Glucosesirup) – es lohnt also der Blick auf die Zutatenliste!

Andere Bezeichnungen für Zucker

- Traubenzucker (= Glucose, Glucosesirup, Dextrose)
- Fruchtzucker (= Fructose, Fructosesirup)
- Saccharose (= Kristallzucker, Haushaltszucker, Raffinade)
- Invertzucker
- Malzzucker (Maltose)
- Milchzucker (Lactose)
- Maissirup, Fruchtsaftkonzentrat oder Maltodextrin

Kräuter und Gewürztabelle

Name	Verwendung
Anis	Süßspeisen, Gebäck
Basilikum	Gemüse, Fisch, Geflügel, Topfenaufstriche
Bohnenkraut	Gemüse, Fleisch, Fisch, Suppen
Dill	Gemüse, Fisch, Topfenaufstriche
Estragon	Fleisch, Fisch, Suppen
Gewürznelken	Süß- und Fleischspeisen, Gebäck, Obst
Kardamom	Backwaren, Getränke
Kerbel	Gemüse, Fleisch, Fisch, Topfenaufstriche, Suppen
Koriander	Fleisch, Süßspeisen, Backwaren
Kümmel	Gemüse, Fleisch, Topfenaufstriche
Liebstockl	Gemüse, Fleisch, Topfenaufstriche
Lorbeer	Fleisch, Soßen
Majoran	Fleisch, Fisch, Geflügel
Muskat	Fleisch, Fisch, Gemüse, Süßspeisen
Oregano	Gemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel
Petersilie	Gemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Topfenaufstriche
Piment	Backwaren, Fleisch, Fisch, Suppen, Soßen
Rosmarin	Gemüse, Fleisch, Fisch
Safran	Backwaren, Fischsuppen und -gerichte
Thymian	Fleisch, Fisch, Gemüse, Soßen, Suppen
Vanille	Süßspeisen
Zimt	Süßspeisen, Backwaren, Getränke

Gut essen – gut leben

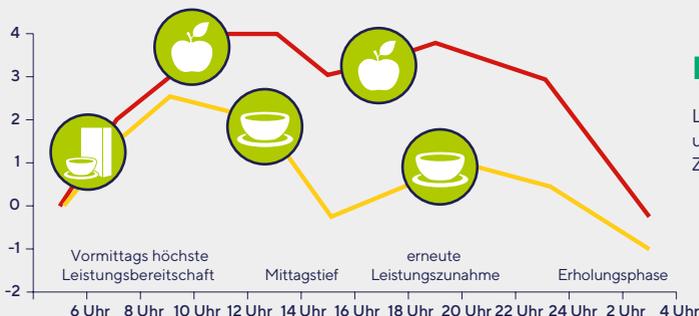
Essgewohnheiten unter der Lupe

Meist schadet es nicht, sich seine Ess- und Trinkgewohnheiten einmal genauer anzuschauen: esse ich zu schnell, zu hastig, esse ich im Stehen, lasse ich das Frühstück aus, nasche ich beim Fernsehen, plünderne ich nächtens den Kühlschrank und, und, und.

Regelmäßige Mahlzeiten, genügend trinken, sorgfältiges Kauen, ausreichend Zeit nehmen und auf die Körpersignale Hunger und Sättigung achten, schützen vor Heißhungerattacken und Leistungstiefs.

Für die meisten Menschen sind **fünf kleinere Mahlzeiten** über den Tag verteilt optimal, um die natürliche Leistungskurve zu unterstützen.

Manche Menschen kommen aber auch mit **drei Mahlzeiten** am Tag aus, oder es ist nicht jeden Tag gleich – achten Sie bewusst auf Ihre Körpersignale und unterdrücken Sie das Hungergefühl nicht mit der x-ten Tasse Kaffee, denn wenn der Körper Hunger signalisiert, dann braucht er ganz einfach einen kleinen Energiekick für zwischendurch.



Leistungskurve

Leistungskurve mit (rot)
und ohne (gelb)
Zwischenmahlzeiten

Fit am Arbeitsplatz

Der perfekte Start in den Tag – ein ausgewogenes Frühstück!

Über Nacht verbrauchen wir Energie, Nährstoffe und Wasserreserven. Ohne Frühstück ist also unsere Leistungsfähigkeit deutlich vermindert. Auch Heißhungerattacken im Laufe des Tages, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten können die Folge von Flüssigkeitsmangel sein.

Das alles gehört zu einem ausgewogenen Frühstück:

- Brot, aus vollem Korn (als Alternative Getreideflocken/Müsli)
- fettarmer Belag (Schinken, Käse, Topfen, etc.)
- Gemüse wie Paprikastreifen, Gurkenscheiben, Radieschen etc. und/oder Obst (oder frischer Obst- oder Gemüsesaft)
- Getränke (Tee, Kaffee, Kakao)



Frühstücksbeispiele

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Knäckebrot mit Hüttenkäse und Kresse – Orangensaft – Kaffee oder Tee | <ul style="list-style-type: none"> – Haferflockenmüsli mit Trockenfrüchten, Obst und Naturjoghurt – Tee |
| <ul style="list-style-type: none"> – Roggenweckerl mit Schinken und Paprika – Kaffee oder Tee | <ul style="list-style-type: none"> – Hirsebrei mit gedünstetem Apfel und Zimt – Tee |
| <ul style="list-style-type: none"> – Vollkorntoast mit Butter und Marmelade – Obst – Kakao | <ul style="list-style-type: none"> – Vollkornbrot mit Käse und Tomaten – Karotten-Apfelsaft – Tee oder Kaffee |

Fit am Arbeitsplatz

Sind Sie ein typischer Frühstücksmuffel?

Dann versuchen Sie wenigstens ein warmes Getränk (Tee, Kaffee, Kakao) vor Verlassen des Hauses zu trinken und das Frühstück dann am frühen Vormittag nachzuholen (z. B. im passenden Behälter von zuhause mitnehmen).

Oder versuchen Sie es mit einem „kleinen“ Frühstück: vielleicht schmeckt Ihnen ein Stück Obst oder ein Schüsslerl Obstsalat oder Kompott oder ein Schüsslerl Joghurt mit frischen Früchten besser und das eigentliche Frühstück essen Sie dann am späteren Vormittag.

Energiekick für Zwischendurch

Gegen Heißhungerattacken und Leistungstiefs hilft ein kleiner Energieschub – ideal sind kohlenhydratreiche und fettarme Snacks wie fettreduzierte Milchprodukte, Obst, Rohkost, Nüsse, Trockenfrüchte, Vollkornbrot pur oder mit magerem Belag – je nach „Hunger“.

Für zwischendurch

- 1 Tasse = $\frac{1}{8}$ l Buttermilch = 46 kcal
- 1 Becher = 180 g Naturjoghurt 1,5 % = 85 kcal
- 1 Banane = 105 kcal
- 1 Apfel = 80 kcal
- 1 handvoll = 20 g Mandeln = 115 kcal
- 1 handvoll = 40 g Trockenfrüchte = 96 kcal
- 1 Karotte = 15 kcal
- 1 Schnitte = 50 g Dinkelvollkornbrot = 100 kcal

Mittagspause

Die Auswahl in Betriebsrestaurants und Kantinen ist sehr unterschiedlich. Werden manchmal schon „leichtere“ Gerichte angeboten, dominieren bei vielen noch die deftige Hausmannskost, die gerade bei Bürotätigkeit müde macht und bei der Kalorienbilanz kräftig zu Buche schlägt.

Verzichten Sie generell auf Paniertes oder sehr fettreich zubereitete Speisen (Rahmsaucen, Majonäse), bevorzugen Sie gekochte Beilagen und Salate ohne Fertigdressing und nehmen Sie als Nachtisch öfter Obst. Reduzieren Sie die Fleischmenge und verzichten Sie ein- bis zweimal pro Woche ganz auf Fleischgerichte.

Wenn der Kantinenspeiseplan nicht so optimal ist, dann gehen Sie nicht jeden Tag essen, sondern nehmen Sie an einigen Tagen eine gesunde Jause oder vorgekochtes Essen zum Aufwärmen mit. Dann können Sie Ihren Mittagsspeiseplan mit Sicherheit vollwertig und gesund zusammenstellen und das berüchtigte „Mittagstief“ verhindern.

Als Kantinengast haben Sie auch die Möglichkeit das Angebot einem „Qualitätscheck“ zu unterziehen.

Checkliste für die optimale Betriebsrestaurantverpflegung (angelehnt an die Kriterien der dge für Betriebsrestaurants, www.dge.de)

- Gibt es mehrere Gerichte/ Menüs täglich zur Auswahl?
- Werden auch fleischlose Gerichte angeboten?
- Gibt es regelmäßig gekochte Kartoffeln?
- Wird zwischen Kartoffeln, Reis und Nudeln abgewechselt?
- Werden täglich Gemüse und frischer Salat angeboten?
- Gibt es mindestens einmal pro Woche Fisch?
- Bietet Ihre Kantine frisches Obst sowie Milch und Milchprodukte an?
- Gibt es ein reichhaltiges Angebot an alkoholfreien Getränken (z. B. Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte)?



Fit am Arbeitsplatz



- Werden reichlich Kräuter (am besten frisch) bei der Speisenzubereitung verwendet?
 - Werden auf der Speisekarte Nährstoffangaben gemacht? (Ein während der Arbeitszeit eingenommenes Mittagessen sollte 1000 kcal nicht überschreiten).
 - Wird frisch gekocht bzw. mit möglichst wenig Fertigprodukten?
 - Werden Produkte aus der Region verwendet?
 - Werden BIO-Produkte verwendet?
- Für Selbstversorger**
- Bei Wurst und Käse auf 2 bis 3 Blatt als Brotbelag beschränken.
 - Schinken und Krakauer statt Extrawurst und Leberkäse heißt Fett und Kalorien sparen.
- Mittagsbrot mit „Grünzeug“ (Tomatenspalten, Gurkenscheiben, Paprikastreifen, Radieschen, Salatblätter, Essiggurkerl, etc.) aufwerten.
 - Obst und Naturjoghurt als Nachtisch.
 - Brot und Gebäck aus vollem Korn sorgen für bessere und lange Sättigung.
 - Alternativen zum belegten Brot: Nudelsalat, Kartoffelsalat, Mozzarella mit Tomate, Rindfleisch-Fisolensalat oder zum Aufwärmen (bzw. im Thermobehälter): Hühnersuppeneintopf mit Gemüse und Nudeln, Reisfleisch mit Gemüse, Kürbissuppe mit Brot, Nudel-Gemüseauflauf etc.
- » **Tipp:** Mitgebrachter Salat bleibt lange frisch, wenn Sie ihn ungewürzt und von der Marinade getrennt aufbewahren – erst kurz vor dem Essen miteinander vermischen!



Abendessen – den Tag gut abschließen

Was den Tag über zu kurz gekommen ist, kann jetzt gegessen werden – wenn Sie zu keinem warmen Mittagessen gekommen sind, dann planen Sie für den Abend ein leichtes warmes Essen. Gab es untertags zu wenig Gemüse, dann ist also eine Gemüseahlzeit ideal.

Wenn es schnell gehen muss, dann legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Tiefkühlgemüse an – das spart viel Zeit. Auch mit Dosentomaten und getrockneten Kräutern ist nach einem langen Arbeitstag rasch ein Pasta-Gericht zubereitet – fehlt nur noch frisch geriebener Parmesan und eine Schüssel Blattsalat und den (kalorienarmen) Gaumenfreuden steht nichts mehr im Wege ...

Oder sind Sie untertags zu keinen Milchprodukten gekommen, dann ist ein Becher Naturjoghurt mit frischen Früchten, Haferflocken und Honig der ideale Abendsnack.

Planen Sie das Abendessen zeitlich so, dass Sie bis zum Schlafengehen mindestens noch 3 Stunden „Verdauungspause“ haben.

Vergessen Sie bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans nicht an Ihre Checkliste zu denken – die Ernährungspyramide.

Die richtige Getränkeauswahl

Wasser erfüllt in unserem Körper ganz wichtige Aufgaben:

- Transport- und Lösungsmittel
- Hält die Körpertemperatur aufrecht
- Ist unerlässlich für die Nierenfunktion
- Unterstützt die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen über die Nieren
- Erhält die Spannkraft der Haut

Fit am Arbeitsplatz



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beeinflusst aber auch unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Schon geringe Verluste führen u. a. zu Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Reizbarkeit.

Fehlendes Durstempfinden bedeutet nicht, dass unser Körper keine Flüssigkeit benötigt. Durst tritt nämlich erst dann auf, wenn unserem Körper bereits Flüssigkeit fehlt. Es ist deshalb besonders wichtig schon zu trinken bevor Durst entsteht.

Tipps für Trinkfaule

- Tagesgetränke schon am Morgen bereitstellen (z. B. Wasserkrug auf dem Schreibtisch).
- Zu jeder vollen Stunde ein Glas trinken.
- Zu jeder Mahlzeit ein Glas trinken.

... und wie steht es mit Kaffee?

Kaffee wirkt sich in moderaten Mengen gut auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Allerdings sollte Kaffee nicht dazu genutzt werden, um Hunger und Müdigkeit zu vertreiben. Genießen Sie ab und zu eine Tasse guten Kaffee und trinken Sie – so wie in alter Kaffeehaustradition – ein Glas Wasser dazu, um den leicht harntreibenden Effekt des Koffeins auszugleichen.

Energydrinks löschen keinen Durst

Sie enthalten viel Zucker, 14 Stück auf 0,5 Liter. Manchmal sind auch noch Vitamine zugesetzt, gesünder werden Energy-Drinks dadurch aber nicht und das geheimnisvolle Taurin nehmen wir ohnehin über Käse, Fleisch und Fisch auf – eine Leistungssteigerung durch Taurin konnte wissenschaftlich übrigens noch nicht nachgewiesen werden.

Tipps für Stressesser

Stresssituationen können sich sehr unterschiedlich auf das Essverhalten auswirken. Manche bringen keinen Bissen hinunter und der Hals fühlt sich „wie zugeschnürt“ an. Wenn sich dann die Anspannung löst, greifen sie umso mehr bei Leckereien zu. Bei Anderen wiederum kann Stress unkontrolliertes und wie ferngesteuertes Daueressen auslösen.

Neigen Sie zu diesen Verhaltensmustern dann versuchen Sie:

- Bewusst kurze Pausen einzuplanen. Genießen Sie eine Tasse Espresso oder ein Stück Obst.

- In Stresssituationen viel Wasser zu trinken, damit der Flüssigkeitshaushalt ausgewogen bleibt.
 - Spannung gezielt abzubauen – ein Wannenbad, eine Massage, ausreichend Schlaf, ein Spaziergang etc. können helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen.
 - Wenn Sie in anstrengenden Situationen nichts essen können, dann trinken Sie wenigstens ein Glas Fruchtsaft, Buttermilch oder Kakao oder essen Sie ein Stück Traubenzucker oder ein paar Trockenfrüchte (magnesiumreich!).
- › **Hinweis:** Stressberatungen im GIZ der Österreichischen Gesundheitskasse in Salzburg, Tel. 05 0766-178800

Fit am Arbeitsplatz



Das braucht der Körper in Stresssituationen – die Hitliste

Hafer(flocken)	B-Vitamine, Magnesium, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Cholin
Dinkel(flocken)	B-Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren
Soja(bohnen)	Lecithin, wertvolle Eiweißbausteine, ungesättigte Fettsäuren, Phytoöstrogene
Nüsse	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Äpfel	Reich an Antioxidantien, Vitamin C, Quercetin
Grüntee	B-Vitamine, Mangan, Fluor, sekundäre Pflanzenstoffe (Phenolsäuren, Flavonoide, Saponine)
Fisch	Omega-3-Fettsäuren (Meeresfisch)

Besondere Ernährungsrichtlinien unter besonderen Arbeitsbedingungen

Bei Schichtarbeit

Veränderte Arbeitszeiten, die nicht dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus entsprechen, werden vom Organismus als Stress erlebt und können viele gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen.

Durch die Verschiebung bzw. Umkehr des Schlaf-Wach-Rhythmus

sind Schichtarbeiter, vor allem Nachtschichtarbeiter, einer besonderen Belastung ausgesetzt. Eine ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung und die richtigen Getränke können Appetitstörungen und Magen-Darmbeschwerden vorbeugen bzw. lindern und gleichzeitig für mehr Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sorgen. Schichtarbeiter sollten darauf achten, dass die Essenszeiten während der Arbeit möglichst gleich bleiben.

- › **Frühschicht:** Zwischenmahlzeit am Vormittag / Warme Mittagsmahlzeit.
- › **Nachmittagsschicht:** Zwischenmahlzeit am Nachmittag (Arbeitsplatz) / Abendessen – Jause (Arbeitsplatz)
- › **Nachtschicht:** Auf keinen Fall auf Ihre Mahlzeiten während der Nachtschicht verzichten, denn der Organismus braucht Energie und Nährstoffe, um leistungsfähig zu bleiben und um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Der Energiebedarf bleibt gleich zum Tagarbeiter, doch sollten die Speisen und Gerichte besonders leicht verdaulich sein, denn vom Bio-Rhythmus ist der Körper auf Nachtruhe eingestellt. Vergessen Sie auch nicht ausreichend zu trinken.



Optimale Mahlzeitenverteilung für Nachtschichtarbeiter

(angelehnt an Zobel)

19.00 – 20.00	Abendessen
24.00 – 01.00	1. Nachtmahlzeit (warm) Arbeitsplatz
04.00 – 05.00	2. Nachtmahlzeit (kalt) Arbeitsplatz
07.00 – 07.30	Frühstück (klein, leicht)

Tipps für die Praxis:

- Warme Hauptmahlzeiten mit mageren Fleischsorten und fettarme Zubereitung schonen den Magen und bereiten keine Gewichtsprobleme, Gebackenes und Frittiertes vermeiden.
- Gekochte Beilagen bevorzugen (Kartoffeln, Reis, Nudeln), Salat und/oder Gemüse als zweite Beilage nehmen.

Fit am Arbeitsplatz

- Brot und Gebäck aus Vollkornmehl bevorzugen – sorgt für lange Sättigung.
- Als Zwischenmahlzeiten zuckerfreie Milch und Milchprodukte, Obst, Kompott, Rohkost.
- Fixe Essenszeiten und Pausen auch während der Schichtdienstzeiten einhalten (gut für Magen und Darm).
- Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie zuhause einplanen.
- Für die warme Mahlzeit in der Nacht event. Thermobehälter besorgen oder in der Mikrowelle aufwärmen.
- Alkoholische Getränke nicht als „Einschlafhilfe“ nach dem Schichtdienst.
- Nach der Arbeit nicht sofort ins Bett gehen, sondern noch Zeit nehmen um abzuschalten (Spaziergang machen, Zeitung lesen, Musik hören etc.).



Leichtes für die Nacht

Warme Mahlzeit	Kalte Zwischenmahlzeit
Geflügelrisotto	Erdbeer-Bananenbuttermilch mit Honig
Nudel-Schinkenauflauf	Kompott
Geschnetzeltes mit Reis	Müsliriegel
Spaghetti mit Tomatensauce	Thunfischaufstrich und Vollkornbrot
Gemüsecurry mit Couscous	Obst und Nüsse

Bei körperlicher Schwerarbeit

Ob am Bau, in der Stahlherzeugung, bei der Arbeit im Forst, beim Straßenbau oder als Dachdecker – diese Berufsgruppen müssen mit großen körperlichen und psychischen Belastungen wie Schichtdienst, Lärm, extremer Hitze oder auch Kälte zurechtkommen, und trotzdem fit und leistungsfähig bleiben.

Bei schweren körperlichen Tätigkeiten steigt der tägliche Energieverbrauch bei Männern auf > 3000 kcal und bei Frauen auf ca. 2500 kcal.

Trotzdem kann beim Speiseplan nicht wahllos auf Fett und Süßes zugegriffen werden. Fettreiches, deftiges Essen führt zu Leistungsminderung, macht müde und fördert langfristig Stoffwechselstörungen. Also lieber auf den schnellen Imbiss beim Würstelstand verzichten und besser von zuhause ein Lunchpaket mit frischem Vollkornbrot, g'schmackigem Topfenaufstrich, Obst und Gemüse mitnehmen!



Ernährungstipps für Hobbysportler

Trinken

Zu wenig trinken wirkt sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit aus: 2 % (= 1,2 l) weniger Körperflüssigkeit verringert die Leistungsfähigkeit um etwa 20 %. Daher sollte man immer schon trinken bevor der Durst kommt!

Beim Schwitzen gehen dem Körper Wasser und wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium oder Magnesium verloren – diese müssen wieder ersetzt werden.

› **Tipp:** Schon 20–40 Minuten vor dem Sport ausreichend trinken und bei Belastungen von mehr als 45–60 Minuten auch zwischendurch immer wieder kleinere Mengen trinken (etwa alle 15–20 Minuten ca. 0,1 bis 0,2 Liter).

Optimale Sportlergetränke sind hypo- bis isotonische Getränke. Dazu zählen Mineralwasser, leicht gesüßte Tees, gespritzte Obst- und Gemüsesäfte (Verhältnis 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser) oder fettarme Gemüsesuppen.

Wählen Sie kohlen säurearmes und magnesium- (> 100 mg/l) und natriumreiches (> 400 mg/l) Mineralwasser. Eiskalte, kohlen säurereiche und sehr zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonaden) verzögern die Magenentleerung und verlangsamen dadurch die Flüssigkeitsaufnahme – sie sind keine guten Durstlöscher.

Durch Gewichtskontrolle vor und nach dem Training lässt sich der individuelle Flüssigkeitsbedarf für eine bestimmte Aktivität ermitteln. Ein Gewichtsverlust von 0,5 kg entspricht in etwa 400–500 ml Wasser.



Die richtige Ernährung vor, während und nach dem Training

Vor dem Training

- Die letzte große Mahlzeit soll kohlenhydratreich und fettarm sein und zumindest 3 Stunden zurückliegen; z. B. Spaghetti mit Tomatensauce, Reis- oder Kartoffelgerichte.
- Essen Sie vor dem Training keine blähenden Nahrungsmittel wie Kraut, Kohlgemüse oder Hülsenfrüchte.
- Ein letzter kohlenhydratreicher Imbiss spätestens 30–60 Minuten vor dem Training z. B. Brot mit magerer Wurst oder Käse, Joghurt mit frischen Früchten, Obst.
- Verzichten Sie unmittelbar vor dem Training auf zuckerreiche Nahrungsmittel oder Getränke. Sie führen zu einer starken Insulinausschüttung und hemmen dadurch die Fettverbrennung. Vor allem bei länger andauernden Belastungen kommt es dadurch zu einem vorzeitigen Abbau der Glykogenreserven im Muskel (=Energiespeicher).



Ernährungstipps für Hobbysportler



Während des Trainings

- Bei Trainingsbelastungen von mehr als 1 Stunde gelegentlich einen kohlenhydratreichen Snack essen, z. B. Banane, Müsliriegel, Trockenfrüchte.
- Während des Trainings keine fettreichen Nahrungsmittel essen – sie belasten den Magen.
- Bei Trainingsbelastungen bis zu einer Stunde reichen als Getränke (Mineral)wasser und Tee.
- Bei Trainingsbelastungen von 1–3 Stunden und länger ist ein Zusatz von Kohlenhydraten sinnvoll (z. B. verdünnte Fruchtsäfte, leicht gesüßte Tees).
- Achten Sie bei länger andauernden Belastungen auf eine regelmäßige Flüssigkeitsversorgung (etwa alle 20 Minuten mit rund 150 ml).

Nach dem Training

- Bevorzugen Sie kohlenhydratreiche Speisen in Kombination mit Eiweiß wie z. B. Topfenaufstrich-, Käse- oder Schinkenbrot, Kartoffeln mit Ei, Nudeln mit Thunfischsauce.
- Kohlenhydrate sorgen für die rasche Auffüllung der Muskelenergiespeicher.
- Bis zu 2 Stunden nach der sportlichen Belastung ist die Kohlenhydrataufnahme in die Glykogenspeicher besonders effektiv, fettes Essen behindert die Auffüllung.
- Eiweiß kurz nach einer intensiven, lang anhaltenden Belastung beschleunigt die Regeneration und den Muskelaufbau.
- Langsam essen und trinken – der Verdauungstrakt ist nach dem Training oft überreizt.
- Meiden Sie alkoholische Getränke, Alkohol verzögert die Regeneration.

Mehr Information zum Thema



Literaturquellen

- › www.bmg.gv.at
- › www.dge.de
- › www.eatsmarter.de

Bücher sind in der Gesundheitsbibliothek des Gesundheits-Informations-Zentrums in der ÖGK in Salzburg kostenfrei entlehnbar (Adresse: s. Impressum).



Literaturtipps zum Weiterlesen

- › **stressfood**
Kneipp-Verlag
- › **Das neue Kochbuch
durchs Jahr**
Stiftung Warentest
- › **Das schmeckt Mann:
Das Männerkochbuch**
Verlag Dr. Oetker
- › **Das schmeckt Frau:
Das Frauenkochbuch**
Verlag Dr. Oetker
- › **Sporternährung:
Leistungsförderung durch
bedarfsangepasste und
vollwertige Ernährung**
Blv-Buchverlag

Ihre Ansprechpartnerin für Ernährungs- und Diätberatung

Gabriele Scheberan

Diätologin

Tel. 05 0766-178126

E-Mail: ernaehrung-17@oegk.at

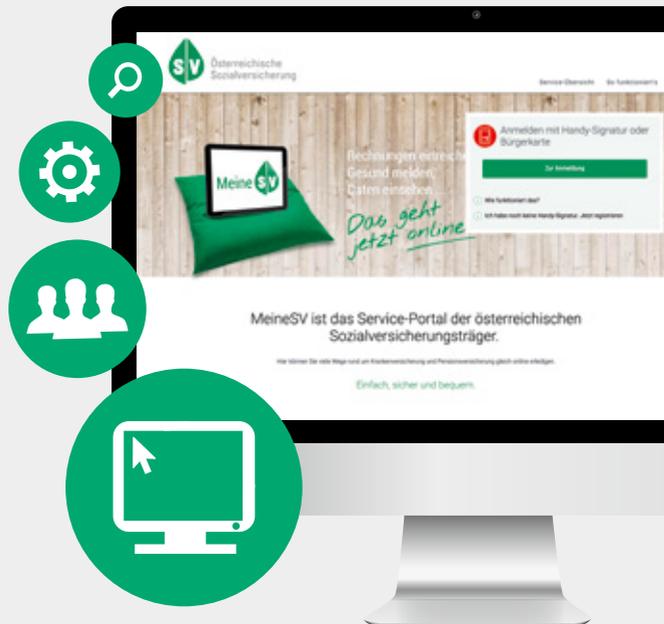
EINFACH, SICHER & BEQUEM

Unsere Online-Services

Erledigen Sie Anträge & Meldungen online: *

- Rechnung Ihres Wahlarztes einreichen
- Versicherungsdatenauszug erstellen
- Kinderbetreuungsgeld beantragen
- Selbstversicherung beantragen
- Gesundheitsmeldung nach Krankenstand
- Leistungsinformation (LIVE) ansehen
- Pensionskonto einsehen

... [u.v.m.](#)



www.meinesv.at

* Für unsere e-Services benötigen Sie die kostenlose Handy-Signatur – Ihre amtliche elektronische Unterschrift. Alle Infos auf www.handy-signatur.at