

# GESUNDES MITTAGESSEN

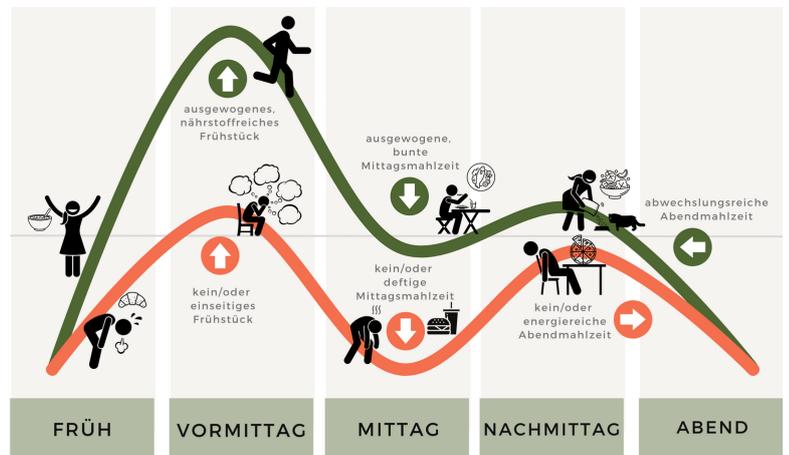
*Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag*

Jeder Mensch is(s)t individuell. Dennoch ist es unerlässlich, den Körper tagtäglich mit ausreichend Energie und essentiellen, also lebensnotwendigen Nahrungsbestandteilen zu versorgen, damit dieser und die gesamten Abläufe einwandfrei funktionieren können. Bedeutend für die Energiebedarfsdeckung sind vor allem die drei Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

## LEISTUNGSKURVE

Während des Tages ist man nicht immer gleich leistungsfähig, denn sowohl die körperliche als auch die kognitive Verfassung unterliegen tageszeitlichen Schwankungen, die sich alle ein bis zwei Stunden wiederholen (zirkadianer Rhythmus).

Im Berufsleben kann diesen körperlich, gewünschten Pausen oftmals nicht nachgegangen werden, sie werden dauerhaft aufgeschoben und um die Mittagszeit (ca. 13-14 Uhr) ist die Leistungsfähigkeit und Motivation dann meist ganz im Keller, was jetzt hilft: Essen!



© Ernähreerei

## RAUS AUS DEM MITTAGSTIEF

### POSTPRANDIALE SOMNOLENZ DAS MITTAGSTIEF

Nach der Mittagspause ist vielen das sogenannte Mittagstief bekannt. Es tritt meist ein, wenn die Leistungsfähigkeit deutlich abfällt. Als Ursache wird einerseits der geringere Blutstrom zum Gehirn, zugunsten der stärkeren Durchblutung des Verdauungstraktes genannt. Andererseits spielt auch die Endorphinausschüttung (=körpereigene Hormone), nach einer warmen Mahlzeit eine wesentliche Rolle. Damit gelingt die Umschaltung von Sympathikus (angespannt, gestresst) zu Parasympathikus (entspannt).

Essverhalten und die Speisenzusammensetzung dürfen obendrein auf keinen Fall außer Acht gelassen werden.

*Was führt zu einem Mittagstief?*

- Fettreiche, unzureichend gekaute Speisen verweilen elendlang im Magen-Darm-Trakt und machen müde.
- Üppige Speisen bremsen die Verdauung.
- Lange Essenspausen führen zu extremen Hunger, was folgt: Gefahr des Überessens - Die Gier nach Zucker und Fett steigt.
- Tryptophan, enthalten in Puten- und Hühnerfleisch, Milch, Schokolade, Haferflocken und Thunfisch, wird im menschlichen Organismus zu Melatonin (Schlafhormon) umgewandelt, führt zu Zufriedenheit und begünstigt Müdigkeit.
- Weißmehlg Gebäck, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke werden rasch verdaut. Der Blutzuckerspiegel erlebt eine Achterbahnfahrt, was folgt ist Müdigkeit.
- Geringe Trinkmengen können Mitverursacher von Müdigkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit sein.

## BUNTER TELLER

Mithilfe des Tellermodells lassen sich die täglichen Mahlzeiten bunt, abwechslungsreich und ausgewogen gestalten.

Durch die Kombination der Eiweißkomponente, Sättigungsbeilage und Gemüseportion ergeben sich immer vollwertige Speisen, mit dem Profit für mehr kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit.

Durch eine regelmäßige Mahlzeitenverteilung (3 oder 5 Mahlzeiten pro Tag) bleibt der Organismus im Gleichgewicht und Schwankungen zwischen extremen Hunger und anschließendem „Schnitzelkoma“ werden vermieden. Ballaststoffreiche Speisen, magere Eiweißquellen, Gemüse und Obst halten lange satt, lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und wirken präventiv gegen Heißhungerattacken.

### Die "gesunde" Auswahl

#### SÄTTIGUNGSBEILAGE:

Erdäpfel und daraus hergestellte Speisen, Reis, Vollkornnudeln, Buchweizen, Amaranth, Urgetreide, Rollgerste, Dinkelreis, Quinoa, Nockerl, ...

#### EIWEISSKOMPONENTE:

Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Tofu, Ei, Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder verarbeitet in Speisen

#### GEMÜSE- UND BALLASTSTOFFKOMPONENTE:

Gemüsebeilage, Salat, auch in verarbeiteter Form als Auflauf, Gemüsepfanne, ...

#### ZUCKERFREIE GETRÄNKE

#### HOCHWERTIGE FETTE:

Pflanzenöle, Nüsse, ...



## TIPPS & TRICKS

*für einen gestärkten Berufs- & Schulalltag*

### ERNÄHRUNGSVERHALTEN ANALYSIEREN

Langsam und achtsam essen, gut kauen, ohne Ablenkung – Nebenbei essen adé!

### VORSORGE MEALPREP

Vorgekochte Speisen können in die Arbeit mitgebracht werden, Verfassung eines Wochenspeiseplans als Unterstützung

### REGELMÄSSIGKEIT

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten, zurück zu den Urinstinkten: Hunger und Sättigung

### PIMP YOUR MEAL

Healthy Fast Food: Verarbeitete Produkte selbst aufpeppen

### BEWEGUNG

Nach dem Essen - Spaziergang an der frischen Luft, regt Verdauung an und bringt das Gehirn in Schwung

### ENTSPANNUNG

Regelmäßig Fenster öffnen und lüften, dehnen, kurze achtsame Übungen, Yoga, Meditation

### KANTINENESSEN

Mehr von: Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, ggf. Vollkornbeilagen wählen

Weniger von: Fettreichen, verarbeiteten Produkten, stark gewürzten und frittierten Speisen, sowie Süßspeisen.

DIÄTOLOGINNEN

### ERNÄHREREI

Diätologinnen  
Sandra Seitner, BSc  
Viktoria Schwarz, BSc

### KONTAKT

☎ 0664/9450564

✉ office@ernaehrerei.at

🏠 www.ernaehrerei.at

📍 Bezirk Melk

### LEISTUNGEN



SCAN ME  
mit deiner Handykamera

für mehr  
Informationen  
& Rezepte



www.ernaehrerei.at

**E**  
Diätologie

# Speisenideen

## JAUSENGERICHTE

Pikant gefüllte Wraps, Hülsenfruchtaufstriche, Topfenaufstriche, herzhaft gefüllte Brote/Weckerln, selbstgemachtes Müsli, Joghurt mit Obst und Getreideflocken

## SALATVARIATIONEN

Griechischer Salat, Nudelsalat, Hülsenfruchtsalat, Getreidesalat, Tomaten-Mozzarellasalat, Brotsalat

## OFENGERICHTE

Ofengemüse, Lasagne, Auflauf, Strudel, Laibchen

## PFANNENGERICHTE

Erdäpfel-Gemüsegröstl, Reispfanne, Getreidepfanne, Nudelgerichte, Gemüsespätzle, geröstete Knödel mit Ei, Gnocchipfanne

## EINTÖPFE:

Erdäpfelgulasch, Chili con/sin Carne, Linseneintopf, Serbische Bohnensuppe, Gemüseeintopf, One-Pot-Pasta, Risotto, Curry

## FÜR REZEPTE & INSPIRATIONEN

BESUCHEN SIE DIESE BEIDEN WEBSITEN



[WWW.ERNÄHREREI.AT](http://WWW.ERNÄHREREI.AT)  
Blog & Rezepte



[WWW.GESUNDHEITSKASSE.AT](http://WWW.GESUNDHEITSKASSE.AT)  
Tipps zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit / Rezepte



Knackiger

## DINKELREISSALAT

MIT RADIESCHEN, KAROTTE & SCHAFFKÄSE



### ZUTATEN

200g Dinkelreis roh, 1 Stk. Jungzwiebel, 4 Stk. Radieschen, 1 Stk. Karotte, 180 g Schaffkäsebällchen, 2 EL Essig, 2 EL Rapsöl, frische Kräuter & Kresse, Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Dinkelreis in der doppelten Menge Salzwasser für ca. 20 - 25 Minuten bissfest kochen.

Das Gemüse waschen und Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Karotten in Stifte und die Radieschen blättrig schneiden.

Den Dinkelreis abseihen und in eine Schüssel geben. Das geschnittene Gemüse hinzufügen und mit Öl, Essig, Salz & Pfeffer marinieren.

Die Kräuter fein schneiden und untermengen. Den Dinkelreis in tiefen Tellern anrichten und mit Schaffkäsebällchen belegen.

© Ernährerei

DIÄTOLOGINNEN



SANDRA & VIKTORIA

## ERNÄHREREI

Diätologinnen  
Sandra Seitner, BSc  
Viktoria Schwarz, BSc

## KONTAKT

 0664/9450564

 [office@ernaehrerei.at](mailto:office@ernaehrerei.at)

 [www.ernaehrerei.at](http://www.ernaehrerei.at)

 Bezirk Melk

## LEISTUNGEN



Ernährungstherapie & Beratung



Vorträge & Schulungen



Betriebliche Gesundheitsförderung



Food-Fotografie & Contenterstellung

[www.ernaehrerei.at](http://www.ernaehrerei.at)

**E**  
Diätologie

SCAN ME  
mit deiner Handykamera

für mehr  
Informationen  
& Rezepte



[WWW.ERNÄHREREI.AT](http://WWW.ERNÄHREREI.AT)