

Gesund essen - gut leben

Ernährung am Arbeitsplatz

Gesund
essen!



Inhaltsverzeichnis

Fit und gesund bei der Arbeit.....	3
Das richtige Timing.....	3
Aus dem Takt.....	4
Mit voller Kraft in den Tag.....	5
Die drei „Musketiere“ für eine Powermahlzeit.....	6
Planung ist das halbe Leben.....	7
Schicht für Schicht genießen.....	8
Trinken - mit Köpfchen.....	10
Saisonkalender.....	11

Die Mengen und Portionsgrößen in der gesamten Broschüre beziehen sich auf Durchschnittswerte für gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren.

Fit und gesund bei der Arbeit

Die Wurstsemmel zwischendurch, der Burger mittags vom Schnellimbiss ... Wir alle kennen das: Im Arbeitsalltag spielt **gesunde Ernährung** oft eine Nebenrolle. Die Folge: Viele fühlen sich nach der Arbeit schlapp und müde und verbringen den Abend am liebsten auf der Couch.

Mehr Wohlbefinden

Sie wollen wissen, wie man trotz Zeitdruck und Stress fit und gesund bleibt? Mit unseren Tipps finden auch Sie Ihren Weg zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.




Das richtige Timing

Ob drei oder fünf Mahlzeiten am Tag – dafür gibt es keine allgemein gültige Regel. Wer seinen Arbeitstag überwiegend **sitzend** verbringt, wird wahrscheinlich mit **drei Mahlzeiten** auskommen. Eine Handvoll Nüsse oder Obst zwischendurch bündigt aufkommenden Hunger und beugt Heißhunger vor.

Muskelkraft tanken

Bei **körperlich schwerer Arbeit** darf es hingegen auch die eine oder andere **Zwischenmahlzeit** sein. Am besten eignen sich dazu Lebensmittel aus Vollkorngetreide, Milchprodukte und Obst.

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a meal. The meal consists of white rice at the base, topped with orange-colored lentils or chickpeas, fresh green herbs (likely cilantro), and a slice of yellow lemon. A silver spoon is partially submerged in the food. The background is a light-colored, textured surface with some scattered herbs and another lemon slice.

Nachtschicht?
Setzen Sie
auf leichte
Mahlzeiten.

Aus dem Takt

„Aus dem Takt“ kommen vor allem Schichtarbeiter. Sie haben es oft schwer, sich ausgewogen zu ernähren, besonders, wenn sie nachts arbeiten. Denn in der Nacht schaltet der Körper und damit auch die Verdauung auf Ruhe um. Es empfiehlt sich, **eine leichte warme Mahlzeit** - möglichst vor Mitternacht - einzunehmen. Eine kleine Portion reicht. Bekömmlich sind etwa Gemüsesuppen, Eintöpfe oder Currys mit Reis.

Leichter Snack nach Mitternacht

In der zweiten Nachthälfte genügt dem Körper ein **kleiner Snack** wie z. B. Obst oder Joghurt mit Getreideflocken. Nach einer Nachtschicht kann ein leichtes Frühstück vor dem Schlafengehen einem Hungergefühl im Schlaf vorbeugen.

Mit voller Kraft in den Tag

Für einen optimalen Start in Ihren Arbeitsalltag füllen Sie Ihre leeren Energiespeicher **bis spätestens 9 Uhr** mit einem Frühstück auf. So haben Gehirn und Muskeln genug Energie zum Arbeiten!



REZEPT: Overnight Oats

Zutaten (1 Portion):

200 g Naturjoghurt, Buttermilch, Milch oder pflanzlicher Milchersatz wie Soja- oder Haferdrink

50 g Haferflocken (zur Abwechslung gerne auch mal Hirse oder Dinkelflocken)

1 Handvoll saisonales Obst

1 EL Nüsse oder Samen

Zubereitung:

Obst waschen, klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermischen. In ein verschließbares Gefäß geben und über Nacht im Kühlschrank lagern („overnight“).



Perfekt für Spätaufsteher und Müslliebhaber

Die Getreideflocken können über Nacht gut quellen und werden somit noch bekömmlicher.

**Praxis-
Tipp**

Die drei „Musketiere“ für eine Powermahlzeit

Egal ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – mit diesen **drei Hauptakteuren** gewinnen Sie:

- Komplexe **Kohlenhydrate** wie Vollkorngetreideflo-
cken, Vollkornbrot, Kartoffeln, Hirse, Vollkornteig-
waren oder Vollkornreis sorgen für eine gute
Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- **Eiweiß**, das in Milchprodukten, Ei, Hülsenfrüchten,
Fleisch, mageren Wurstprodukten oder Fisch
enthalten ist, stärkt Muskulatur und Immunsys-
tem und sorgt außerdem für eine längere Sätti-
gung.
- **Vitamine und Mineralstoffe** aus saisonalem Ge-
müse und Obst stärken die Nerven bei Stress,
sorgen für Konzentration und bessere Abwehr-
kräfte.



Planung ist das halbe Leben

Wer seinen Wochenspeiseplan bewusst gestaltet und beispielsweise am Wochenende **Mahlzeiten vorkocht**, hat mit Sicherheit die Nase vorn. „Meal prepping“ (also „Mahlzeiten-Vorbereitung“) erlebt gerade einen wahren Boom und bringt viele Vorteile:

- weniger Lebensmittel landen im Müll
- Geld- und Zeitersparnis
- erleichtert eine ausgewogene Ernährung
- bringt Abwechslung in den Speiseplan

Auf der nächsten Seite finden Sie auch Vorschläge für abwechslungsreiche Schichtsalate – probieren Sie sich durch.



Dean Drobot/shutterstock.com

Gut vorbereitet

Gut zu wissen!

Unter dem Stichwort „meal-prepping“ finden Sie im Internet viele nützliche Tipps, Tricks, Rezepte und Wochenspeisepläne, die Ihnen helfen, sich trotz (Arbeits-)Stress gesund und ausgewogen zu ernähren.

Schicht für Schicht **genießen**



REZEPT: Schichtsalat im Glas

Zubereitung:

Schichten Sie die Zutaten in folgender Reihenfolge in ein Schraubglas (z. B. leeres 500 g Essiggurkenglas)

1. Salatmarinade (1 - 2 TL Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl mit Essig nach Geschmack, etwas Senf, ½ TL Honig und frischen oder getrockneten Kräutern nach Belieben mischen)
2. Kohlenhydratlieferanten, wie gekochtes Getreide (Hirse, Quinoa, Buchweizen, Couscous, ...), Vollkornnudeln oder gekochte Kartoffeln
3. Knackiges Gemüse nach Belieben, etwa Karotte, Radieschen, Gurke, Paprika, Sellerie, Rote Rübe, Tomate, Zwiebel
4. Eiweißbeigabe, beispielsweise ein hartgekochtes Ei oder Käse (Feta, Mozzarella, ...), Fisch (Räucherlachs, -forelle, -makrele), gebratenes oder gekochtes Fleisch (Huhn, Rindfleisch) oder Bohnen, Kichererbsen, Tofu, ...
5. Empfindliches, zartes Gemüse und Obst wie Erdbeeren, Avocado oder Blattsalate
6. Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen oder Sesam krönen den Schichtsalat.

Kurz vor dem Essen das verschraubte Glas umdrehen und etwas schütteln, damit sich die Marinade verteilen kann.



Summer Photo/shutterstock.com

Kann wunderbar aus Speiseresten am Vortag vorbereitet werden. Spart so Zeit und Geld!

**Praxis-
Tipp**

Gut zu wissen!

Transportwege bedenken

Lebensmittel wie Bananen oder Avocados, die einen weiten Transportweg haben, sollten aus ökologischen Gründen nur sparsam verwendet werden. Greifen Sie zu regionalen Lebensmitteln und verwenden Sie Obst und Gemüse der Saison (S.11).

Keine Zeit oder Lust zum Vorbereiten? Dann entscheiden Sie sich beim Jausenkauf statt der Leberkäse- oder Wurstsemmel beispielsweise für:

- Vollkornweckerl + Hüttenkäse + Cocktailtomaten
- Vollkornbrot + Linsenaufstrich + Paprika
- Buttermilch/Naturjoghurt + Obst + eine Handvoll Nüsse



**So schön
zubereitet
schmeckt die
Vollwertjause
noch besser.**

Trinken - mit Köpfchen

Ausreichend und regelmäßig zu trinken, ist das Um und Auf, um leistungsfähig zu sein! Bereits bei einem geringen Flüssigkeitsmangel kommt es zu Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall, aber auch zu Kopfschmerzen. Bevorzugen Sie **kalorienfreie Getränke** wie Wasser, Mineralwasser und zuckerfreien Tee.

So werden Sie „trinkfit“:

- Füllen Sie einen Wasserkrug vor Arbeitsbeginn an oder bereiten Sie den Tee gleich in der Früh zu.
- Stellen Sie sich immer ein Getränk in Sichtweite auf.
- Trinken Sie regelmäßig – zu jeder Mahlzeit oder zu jeder vollen Stunde ein kleines Glas.
- Installieren Sie Trink-Apps oder eine Trinkerinnerung am PC.
- Aromatisieren Sie Wasser mit Zutaten wie Ingwer- und Zitronenscheiben, Obst-/Gemüsestückchen und Kräutern.



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Oktober 2023