Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 1 / 2021

KOMPASS ERNÄHRUNG

Mahlzeit!

Genussvoll und fit durch den Arbeitstag

PERFEKT VORBEREITET IN DIE MITTAGSPAUSE
Vom Speiseplan bis zum Meal Prepping

JEDER BERUF IS(S)T ANDERS
Tipps von Dr. Maike Groeneveld

DIE GESÜNDERE WAHL IN KANTINE UND CO.
Je bunter, desto besser

MIT GENUSS ZUM ERFOLG
Gespräch mit Susanne Leitzen

Inhalt

Grußwort von Bundesministerin Julia Klöckner
Seite 3

Gut versorgt am Arbeitsplatz
Seite 4

Perfekt vorbereitet in die Mittagspause
Seite 6

Rezepte zum Mitnehmen
Seite 8

Fit im Job – so kommen Sie in Bewegung!
Seite 11

Jeder Beruf is(s)t anders
Seite 12

Die gesündere Wahl in Kantine, Restaurant und Co.
Seite 14

Mit Genuss zum Erfolg – Gespräch mit Susanne Leitzen
Seite 15

Links, Infos und Impressum
Seite 16

Liebe Leserinnen und Leser,

einen Großteil unserer Zeit widmen wir unserem Job. Egal, ob Sie im Homeoffice oder im Büro am Schreibtisch sitzen, einer handwerklichen Tätigkeit nachgehen, in Schichten arbeiten oder viel unterwegs sind: Gerade auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten ist es wichtig, während des Arbeitstages ausgewogen zu essen und zu trinken und sich ausreichend zu bewegen, auch unter Stress.

Denn eine abwechslungsreiche und gute Verpflegung macht nicht nur satt und zufrieden, sie kann sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Zudem beeinflusst unsere Ernährung die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Sie kennen das bestimmt: Liegt das Essen schwer im Magen oder lassen wir Mahlzeiten ausfallen, fühlen wir uns schlapp, wir sind unkonzentriert, und es fehlt die Energie für anstehende Aufgaben. Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, dass wir effizienter arbeiten.

Bestimmte Tipps und Tricks gelten für die Verpflegung aller Berufstätigen; zum Beispiel, regelmäßige Pausen für Mahlzeiten einzuplanen und diese bewusst, nicht „nebenher", zu genießen. Wie das am besten gelingt und worauf Sie noch achten können, erfahren Sie in dieser Ausgabe des „Kompass Ernährung".

Für Ihren Arbeitsalltag wünsche ich Ihnen Energie, Gesundheit und bewusste Genussmomente.

Herzlichst

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

Gut versorgt am Arbeitsplatz

Wenn der Berufsalltag hektisch ist, fällt es uns oft schwer, bewusst zu essen. Wir sollten uns eine ausgewogene Ernährung gönnen, die uns mit allen notwendigen Nährstoffen für Körper und Geist versorgt. Das macht uns fit und leistungsfähig.

Der schwungvolle Start: ein gutes Frühstück

Das Frühstück versorgt uns mit Energie und fördert die Konzentration. Frühstücken Sie am besten in zwei Etappen: Essen Sie einmal großzügiger, beispielsweise mit Müsli oder Vollkornbrot, einmal leichter, zum Beispiel mit Gemüse, Obst oder Joghurt. Wer frühmorgens noch nicht viel essen kann, sollte dies nach zwei bis drei Stunden nachholen. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Diese sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.

Schnelle und köstliche Frühstücksideen

Müsli to go

Vollkornbrötchen mit Gouda und Salat

Trinkmüsli

Overnight Oats Banane-Nuss

Alle Rezepte auf dieser Doppelseite und viele mehr finden Sie unter www.in-form.de/rezepte.

Nachgefragt: Verbessern Nahrungsergänzungsmittel die Leistungsfähigkeit des Gehirns?

„Nahrungsergänzungsmittel zur Leistungssteigerung des Gehirns sollen laut Werbung der Anbieter Gedächtnis und Konzentration verbessern oder gar Demenz vorbeugen. Das Geld können Sie sich in der Regel aber sparen.

Es ist erwiesen, dass das Nervensystem für eine normale Funktion zahlreiche Vitamine, wie beispielsweise verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe, braucht. Sie werden leicht mit einer gemischten Kost aufgenommen. Zusätzlich als Nahrungsergänzung eingenommen, steigern sie die geistige Leistungsfähigkeit nicht.

Hochdosierte Präparate stellen bei langfristiger Einnahme vielmehr ein Gesundheitsrisiko dar. Der Nutzen von Pflanzenextrakten wie Ginkgo biloba in Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht belegt, dagegen drohen mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Ginkgo-Extrakte dienen oft nur als werbewirksame "Schmuckzutat".

Koffein wiederum unterstützt tatsächlich die Aufmerksamkeit und Wachheit. Es sollte aber mit einer Tasse Kaffee oder Tee und nicht über hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel konsumiert werden. Sie können zu erhöhter Nervosität und Erregbarkeit bis hin zu Herz-Kreislauf-Beschwerden führen. Im Schnellwarnsystem der EU musste wiederholt vor solchen Produkten gewarnt werden."

Christa Bergmann leitet das Referat Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. und betreut das Portal „Klartext Nahrungsergänzung" (www.klartext-nahrungsergaenzung.de).

Behalten Sie regelmäßige Mahlzeiten im Blick!

Planen Sie Ihre Mahlzeiten fest in den Arbeitstag ein. Ob Sie die klassische Einteilung „Frühstück – Mittagessen – Abendessen" oder „fünf kleine Mahlzeiten am Tag" bevorzugen, ist nicht entscheidend. Probieren Sie aus, womit Sie sich persönlich am fittesten fühlen! Ihr Energiebedarf hängt auch von der körperlichen Beanspruchung im Job ab – Büroangestellte benötigen beispielsweise weniger Energie als Bauarbeiter. Versuchen Sie, den Überblick zu bewahren, was und wie viel Sie am Tag gegessen haben, zum Beispiel mit der App "Was ich esse" vom Bundeszentrum für Ernährung.

Essen ist keine Nebensache!

Beim Arbeiten sollten Sie möglichst nicht nebenbei essen. Legen Sie ganz bewusst eine Pause ein. So können Sie besser genießen und sich danach wieder gut auf die Arbeit konzentrieren. Achtsames Essen verhindert auch, unbewusst zu viel zu essen. Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie langsam, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 15 bis 20 Minuten ein. Das hilft zudem, das Körpergewicht zu halten.

Genießen Sie die bunte Lebensmittelvielfalt!

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche, sondern möglichst abwechslungsreich. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Sie täglich mindestens dreimal Gemüse und zweimal Obst verzehren. Dazu gibt es Getreideprodukte wie Brot, Reis, Nudeln, Getreideflocken aus Vollkorn sowie Kartoffeln. Milchprodukte wie Käse und Joghurt sollten jeden Tag und Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Versteckte Fette, zum Beispiel in Wurst, Gebäck, Fast Food und Fertigprodukten, sollten Sie meiden. Genießen Sie nur wenig Süßes und kochen Sie mit wenig Salz.

Vergessen Sie nicht zu trinken!

Konzentrationsschwäche und Müdigkeit können die Folge von Flüssigkeitsmangel sein. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt, vor allem Wasser, Kräuter- oder Früchtetees ohne Zucker oder Saftschorlen mit einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Wenn Sie tagsüber zu wenig trinken, können Sie das abends nicht nachholen. Stellen Sie sich am besten immer eine Flasche Wasser oder einer Kanne Tee bereit, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. Genießen Sie Kaffee oder schwarzen Tee in Maßen, maximal drei bis vier Tassen täglich. Zuckergesüßte Getränke sollten Sie nach Möglichkeit meiden.

Ideen für Zwischenmahlzeiten

Stillen Sie den kleinen Hunger zwischendurch mit gesünderen Alternativen anstatt mit süßen oder salzigen Snacks. Obst, Gemüse, Nüsse, fettarme Milchprodukte oder dünn belegte Vollkornbrote erhalten die Konzentrationsfähigkeit und vermeiden Leistungstiefs und Heißhunger. Haben Sie diese Lebensmittel am besten immer griffbereit im Vorrat!

Rohkost mit Hummus-Dip

Obstsalat mit fruchtiger Sauce

Bohnen-Brownies

Perfekt vorbereitet in die Mittagspause

Überlassen Sie Ihre Ernährung nicht dem Zufall. Mit guter Planung und Vorbereitung können Sie in Ihren Pausen schnell selbstgekochte, leckere und ausgewogene Mahlzeiten genießen. Keine Sorge, das ist kein Hexenwerk und wird nach ein paar Wochen schon zur Routine. Auch wenn Sie im Homeoffice arbeiten, ist es praktisch, wenn das Essen mittags schon fast fertig ist.

Ein guter Speiseplan

Was möchten Sie in den nächsten Tagen oder in der nächsten Woche essen? Schreiben Sie sich einen Plan. Lassen Sie sich durch Rezepte aus Kochbüchern, Zeitschriften oder von Internetseiten inspirieren. Bevorzugen Sie Gerichte, die Gemüse und Obst der Saison enthalten. Nach und nach können Sie sich daraus eine persönliche Rezeptsammlung zusammenstellen, sodass Sie nicht wöchentlich neu überlegen müssen. Ganz wichtig bei der Rezeptauswahl für die Arbeitspause ist, ob es auf Ihrer Arbeitsstelle Kühl- und Aufwärmmöglichkeiten für Speisen gibt. Viele Gerichte schmecken auch kalt hervorragend.

Der effiziente Einkauf

Schreiben Sie sich anhand Ihres Speiseplans eine Einkaufsliste. Schauen Sie aber erst mal im Kühl- und im Vorratsschrank nach, was Sie ohnehin zu Hause haben. So vermeiden Sie auch unnötige Lebensmittelabfälle. Dann geht es gut ausgerüstet zum Einkauf: Nehmen Sie Kisten oder Stoffbeutel sowie eine Kühltasche mit. Mit guter Planung reicht es aus, wenn Sie ein- oder zweimal in der Woche einkaufen gehen. Testen Sie auch mal neue Einkaufsmöglichkeiten. Alternativ zu Supermarkt, Wochenmarkt oder Hofladen können Sie auch Angebote wie Foodsharing oder zum Beispiel das regionale Onlineshopping der Marktschwärmer nutzen.

Zeitsparende Vorbereitung von Mahlzeiten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zum Vorkochen. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt:

- → Nehmen Sie sich abends oder morgens Zeit, um Speisen für die Mittagspause vorzubereiten.
- → Kochen Sie für das Abendessen mehr und nehmen Sie den Rest am nächsten Tag mit zur Arbeit. Oder verwenden Sie einzelne Bestandteile des Abendessens für das nächste Mittagessen. Gibt es zum Beispiel am Abend einen Gemüseauflauf mit Nudeln, so kann etwas mehr Gemüse zubereitet und dann für einen Salat in der Mittagspause am nächsten Tag verwendet werden.
- → Kochen Sie regelmäßig größere Mengen und frieren Sie einzelne Portionen ein. Dann haben Sie einen Vorrat für die Mittagspause im Gefrierfach.
- → Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz kochen können. Wechseln Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen reihum ab – dann profitieren alle davon.

Achten Sie darauf, dass alle Speisen gut und vor allem dicht verpackt sind. Es ist praktisch, sich mehrere Dosen oder Behälter in verschiedenen Größen anzuschaffen. Behälter mit mehreren Fächern sorgen dafür, dass sich einzelne Speisekomponenten nicht miteinander vermischen. Kühlen Sie die fertigen Speisen möglichst schnell herunter, indem Sie die Lebensmittel in die Behälter umfüllen, abkühlen lassen und dann rasch in den Kühlschrank stellen.

Kalte und warme Rezeptideen zum Vorbereiten

Ihr Geschmack entscheidet, was in der Pausenbox landet. Als Grundzutat eignet sich vor allem die Gemüsevielfalt der Saison, dazu Linsen, Kichererbsen, Couscous, Bulgur oder Reis. Nudeln lassen sich gut als Salat zubereiten oder in einer Suppe verwenden. Auch Eintöpfe mit viel Gemüse sind ideale Wegbegleiter. Blattsalat bleibt frisch, wenn Sie ihn in einem luftdichten Behälter von der Sauce getrennt aufbewahren und alles erst vor dem Essen mischen.

Vollkornbrötchen mit Pute, Frischkäse und Salat

Pfannkuchen-Wrap mit Gemüse

Couscous-Salat

Kräuterquark mit Vollkornbrot

Linsenbolognese mit Bandnudeln

Bunter Kartoffelsalat

Möhren-Kichererbsen-Gemüse

Möhren-Kräuter-Tarte

Hirsebratlinge mit Kräuterdip

Frühlings-Lasagne

Italienische Gemüsesuppe

Gemüseragout mit Würstchen

Diese Rezepte und viele mehr finden Sie unter www.in-form.de/rezepte.
Lassen Sie sich auch unter www.inform-rezepte.de inspirieren.

Eine kulinarische Arbeitswoche mit Meal Prepping

Samstags einkaufen und sonntags in einem Schwung fünf leckere Hauptmahlzeiten für jeden Arbeitstag zubereiten – dieser Trend heißt Meal Prepping. Vorbereitung, Kochen und Aufräumen dauern etwa 1,5 bis 3 Stunden. Das klingt zunächst nach viel Arbeit, spart aber unter der Woche eine Menge Zeit. Hier lernen Sie, wie Meal Prepping funktioniert, und finden Wochenpläne mit vorbereiteten Einkaufslisten und Kochanleitungen für jede Jahreszeit: www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/meal-prepping/.

Spargelsuppe mit Nuss-Topping

Diese cremige Suppe lässt sich toll vorkochen und portionsweise einfach wieder aufwärmen. Für die Bindung sorgt eisenreiche Hirse. Die Walnüsse im Topping liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren, Kräuter und Zitrone viel Vitamin C.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg weißer Spargel
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Hirse
- 100 g Walnüsse
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 100 g Schmand
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung (etwa 30 Minuten):

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden nachschneiden. Die Stangen in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden und die Spitzen beiseitelegen.
2. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Spargelstücke ohne Spitzen und die Hirse darin zugedeckt ca. 15 Min. garen.
3. Für das Topping die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Dann die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die abgekühlten Nüsse und die Petersilie fein hacken. Danach mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Schmand und Zitronensaft abschmecken. Spargelspitzen dazugeben und für weitere 3 Min. köcheln lassen, dabei umrühren.
5. Das Nuss-Topping auf die Suppe geben und beides mit dem Vollkornbrot genießen. Das Topping zum Mitnehmen extra verpacken.

Pro Portion: 545 kcal, 28 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 9 g Ballaststoffe

Gemüsetarte

Die Gemüsetarte lässt sich gut transportieren und bei Bedarf kurz erhitzen, schmeckt aber auch kalt. Polenta als Boden ist fettärmer als Teig und macht auf leichte Art satt. Sie können die Tarte auch mit Möhren oder Lauch anstatt mit Spargel zubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Maisgrieß (Polenta)
- 400 ml Milch (1,5 % Fett)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Blattspinat
- 2 TL Olivenöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- Muskatnuss
- 500 g grüner Spargel
- 100 g grüne Erbsen (TK)
- 3 Eier
- 80 g würziger Reibekäse (20 % Fett i. Tr.)
- 45 g Sesam

Zubereitung (etwa 30 Minuten + 50 Minuten Backzeit):

1. Den Maisgrieß mit 150 ml Milch und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt quellen lassen. Backofen auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Dann den Spinat waschen, putzen, harte Stiele abschneiden, Blätter grob hacken und in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Olivenöl mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, abtropfen lassen. Den Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, Enden nachschneiden. Die Erbsen antauen lassen.
3. Die Eier mit der übrigen Milch und dem Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Die Quicheform (ø 28 cm) mit Öl fetten, Polenta darin glatt verstreichen. Den Sesam gleichmäßig darüber streuen und den Spinat sowie die Erbsen darauf verteilen. Den Spargel sternenförmig mit der Spitze zur Mitte darauflegen. Anschließend mit der Eier-Käse-Milch übergießen.
5. Die Tarte ca. 50 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Backpapier abdecken.

Pro Portion: 445 kcal, 17 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hummus

Dieses Gericht schmeckt frisch, aber auch noch ein oder zwei Tage später aufgewärmt oder kalt köstlich. Kartoffeln und Kichererbsen liefern zusammen einen guten Eiweißmix, Gemüse jede Menge Vitamine und Mineralstoffe.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 400 g (bunte) Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 100 g ungeschälte Mandeln
- 1 Bund Frühlingskräuter
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)

Zubereitung (etwa 15 Minuten + 40 Minuten Garzeit):

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Das Gemüse waschen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kohlrabi ebenfalls schälen und in Spalten schneiden. Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden.
3. Das Gemüse mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen ca. 40 Min. garen.
4. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten. Frühlingskräuter waschen, trockenschütteln und grob hacken. Zitrone auspressen. Alles mit den abgetropften Kichererbsen sowie mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl fein pürieren. So viel Wasser zugeben, bis der Dipp cremig ist. Zusammen mit dem Gemüse genießen.

Pro Portion: 529 kcal, 25 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe

Alle drei Rezepte sind mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ ausgezeichnet.

Rezepte, die dieses Logo tragen, werden im Rahmen des Projektes Geprüfte IN FORM-Rezepte hinsichtlich bestimmter Kriterien von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft. Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.inform-rezepte.de und www.in-form.de/rezepte.

Fit im Job – so kommen Sie in Bewegung!

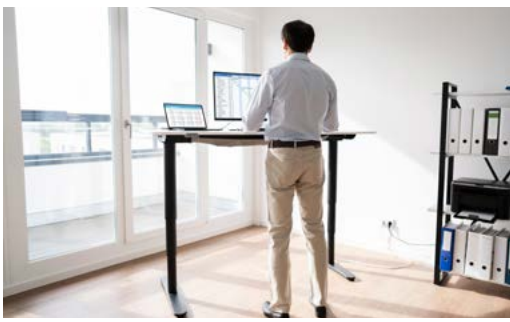
Neben der richtigen Ernährung ist auch Bewegung am Arbeitsplatz wichtig. Sie fördert nicht nur das körperliche, sondern auch nachweislich das geistige Wohlbefinden. Besonders im hektischen und stressigen Joballtag ist Bewegung ein perfekter Ausgleich.

Der aktive Arbeitsweg

Verbinden Sie das Notwendige mit dem Nützlichen. Fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeitsstelle. So kommen Sie bewegt und entspannt an, und auf dem Heimweg haben Sie Zeit, vom Job abzuschalten. Nicht nur die Umwelt wird es Ihnen danken, auch Ihre Fitness. Wenn Ihr Arbeitsweg zu lang ist, können Sie das Auto auch 15 Gehminuten entfernt vom Arbeitsplatz parken. Als Pendler in Bus oder U-Bahn steigen Sie ein oder zwei Stationen früher aus bzw. ein. So haben Sie direkt zwei kleine Spaziergänge am Tag.

Gesunde Gewohnheiten am Arbeitsplatz

Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, stehen Sie beim Telefonieren auf und platzieren Sie Drucker und Papierkorb weiter weg. Diese Tipps haben Sie wahrscheinlich schon oft gehört, oder? Erinnern Sie sich mit Merkzetteln, zum Beispiel am Bildschirm, daran, sie auch wirklich umzusetzen.
Ihr Arbeitsplatz sollte so gestaltet sein, dass eine falsche Körperhaltung vermieden wird. Wechseln Sie, zum Beispiel mithilfe eines höhenverstellbaren Schreibtisches, zwischen Sitzen und Stehen beim Arbeiten. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!



Bewegte Pausen

Der Klassiker ist, nach dem Mittagessen einen Spaziergang zu machen. Das beugt dem Mittagstief vor und macht den Kopf frei. Vor allem, wenn Sie im Homeoffice arbeiten, sollten Sie immer mal wieder rausgehen und frische Luft tanken. Aber auch kleine Bewegungspausen zwischendurch halten fit. Machen Sie zum Beispiel jede Stunde drei Minuten Pause, um aufzustehen, sich ordentlich zu strecken und die Schultern zu kreisen. Im Internet finden Sie eine Vielzahl an Videos mit Übungen für alle Bedürfnisse. Stellen Sie sich einen Wecker als Erinnerung für Ihre aktive Pause.

Gemeinsam zum Sport

Rückengymnastik, Yoga, Fußball, Tischtennis oder Joggen – gibt es bei Ihnen im Betrieb Angebote zum gemeinsamen Sport mit Kolleginnen und Kollegen? Während der Corona-Pandemie können manche Sportarten auch als Online-Kurse angeboten werden. Informieren Sie sich und probieren Sie es doch einfach mal in einer Schnupperstunde aus.
Wenn es noch keinen Betriebssportverein oder Ähnliches gibt, können Sie die Initiative ergreifen: Fragen Sie in einer Rundmail oder per Nachricht auf der Pinnwand ab, wer Lust hat, mit Ihnen aktiv zu werden.

Bewegungsfakten für Berufstätige

Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und orthopädische Beschwerden wie etwa Rücken- und Schulter-Nacken-Schmerzen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, fünfmal die Woche 30 Minuten mit mittlerer Intensität aktiv zu sein, insgesamt also 150 Minuten. Durchschnittlich verbringen Erwachsene in Deutschland täglich sieben Stunden beruflich im Sitzen. Hinzu kommen im Schnitt mehr als drei Freizeitstunden vor dem Fernseher oder im Internet. Überschlagen Sie, wie viele Stunden Sie sitzend verbringen.

Jeder Beruf is(s)t anders

Die Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung sind von Beruf zu Beruf unterschiedlich. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Maike Groeneveld gibt unseren Leserinnen und Lesern konkrete Tipps für ihren Ernährungsalltag.

Fast nur noch zu Hause

„Seit einem Jahr arbeite ich nun im Homeoffice. Essen ist für mich auch Nervennahrung. In stressigen Zeiten ziehen mich der Kühl- und der Vorratsschrank magisch an, und ich gönne mir viele Snacks wie Schokolade, Gummibärchen oder schnelle Fertiggerichte. Meist esse ich vor dem Bildschirm. Mir fehlt die gemeinsame Mittagspause mit meinen Kollegen sehr. Und im Fitnessstudio war ich auch schon lange nicht mehr. In der Corona-Krise habe ich fünf Kilo zugenommen. Haben Sie Tipps, wie ich es schaffen kann, besser zu essen?"
Jan F., 32 Jahre, Grafiker

Dr. Maike Groeneveld: „Geben Sie Ihrem Tag mithilfe regelmäßiger Mahlzeiten eine Struktur. Nehmen Sie sich vor Arbeitsbeginn Zeit für ein Frühstück und gönnen Sie sich mittags eine kleine Pause. Bereiten Sie hierfür am Vorabend etwas vor, zum Beispiel eine Suppe, einen Eintopf oder einen Salat. Durch regelmäßige Mahlzeiten sorgen Sie für einen gleichmäßigen Verlauf Ihres Blutzuckerspiegels. So sind Sie leistungsfähiger, und der Kühlschrank verliert seine magische Anziehungskraft. Vielleicht lässt sich mittags sogar ein Spaziergang um den Block unterbringen."

Arbeiten, wenn andere schlafen

„Im Nachtdienst habe ich meist keine ungestörten Pausen zum Essen und insgesamt oft wenig Schlaf. Das ist sehr anstrengend. Ich esse dann, wenn es gerade passt, und trinke viel Kaffee und schwarzen Tee. Das hält mich wach. Tagsüber möchte ich gerne gemeinsam mit meiner Familie essen. Oft habe ich zu den Hauptmahlzeiten aber wenig Hunger. Wie kann ich trotz meines veränderten Schlafrhythmus gut essen?"
Jasmina A., 36 Jahre, Krankenschwester

Dr. Maike Groeneveld: „Die Schichtarbeit verändert den Rhythmus Ihres Körpers: Nachts braucht er viel Energie, und tagsüber soll er ruhen. Am besten wäre es, wenn Sie abends, bevor Sie zur Arbeit gehen, zusammen mit Ihrer Familie eine warme Mahlzeit einnehmen. Als Energiekick für den Nachtdienst eignen sich Nüsse oder Quark mit frischem Obst. Vielleicht lässt es sich einrichten, dass Sie nach der Schicht mit Ihrer Familie ein kleines Frühstück zu sich nehmen, bevor Sie schlafen gehen. Nachts benötigen Sie auch viel Flüssigkeit. Trinken Sie am besten warme Kräutertees oder Wasser. Damit Sie nach der Arbeit gut schlafen können, sind Getränke wie Kaffee und schwarzer Tee nur am Anfang der Schicht geeignet."

Essen hinterm Steuer

„Mein Lkw und ich sind zusammen tagelang durch Europa unterwegs. Ich sitze daher viel in einer Position und bewege mich wenig. Rückenprobleme habe ich schon seit ein paar Jahren. Unterwegs gibt es oft Süßes zum Kaffee, Currywurst mit Pommes, belegte Wurstbrote oder Eintopf mit Bockwurst. Aus Langweile esse ich wahrscheinlich mehr, als es eigentlich gut wäre, das zeigt mir auch die Waage. Was kann ich ändern? Ich würde gerne gesünder leben."
Marek B., 43 Jahre, Kraftfahrer

Dr. Maike Groeneveld: „Vor einer mehrtägigen Fahrt lohnt es sich einzukaufen. Vor allem frisches Gemüse zum rohen Verzehr sollte mit auf die Reise gehen. Viele Supermärkte bieten Minigurken, Snackpaprika, Babykarotten und Radieschen an. Sie eignen sich hervorragend zum Snacken zwischendurch. Wenn Sie eine Kühlbox haben, füllen Sie diese mit Milchprodukten wie Kräuterquark, Joghurt und Buttermilch. Der Rasthof bietet sicher Alternativen zur Currywurst. Schauen Sie nach Suppen, Salaten oder leichten Reis- und Nudelgerichten. Nutzen Sie Ihre vorgeschriebenen Pausen für Bewegung und ein paar Lockerungs- und Dehnübungen an der frischen Luft."

Lange Tage im Büro

„Ich sitze täglich mindestens acht Stunden am Schreibtisch. Mittags gehe ich in die Kantine, das ist immer eine gute Abwechslung. Aber danach verfalle ich regelmäßig in ein Mittagstief, bin müde und kann mich schlecht konzentrieren. Nachmittags überfällt mich außerdem oft Heißhunger, und ich greife schnell in meine Süßigkeitenschublade. Wie kann ich die Müdigkeit und Lust auf Süßes austricksen?“
Martina V., 42 Jahre, Steuerfachangestellte

Dr. Maike Groeneveld: „Mittagstief und Heißhunger am Nachmittag lassen sich durch ein angepasstes Mittagessen vermeiden. Essen Sie – wenn möglich – einen Salat als Vorspeise. Beim Hauptgericht belegen Sie die Hälfte Ihres Tellers mit einer Gemüsebeilage. Die andere Hälfte des Tellers teilen sich eine kleine Menge Kartoffeln, Nudeln oder Reis und ein kleines Stück Fisch oder Fleisch. Diese Aufteilung sorgt dafür, dass Sie weniger Kalorien aufnehmen und nachmittags leistungsfähiger sind. Legen Sie sich als Nachmittagssnack Nüsse in Ihre Schublade oder gönnen Sie sich einen leckeren Cappuccino mit einem Haferkeks.“

Immer in Bewegung

„In meinem Job bin ich bei Wind und Wetter draußen und immer in Bewegung. Mittags habe ich meist großen Hunger. Die Pausen verbringen meine Kollegen und ich oft im Fahrzeug. Dann besorgen wir uns belegte Brötchen von der Bäckerei, fahren zum Dönerladen oder zum Imbiss und essen dort die klassischen Fast-Food-Gerichte. Was wären gesündere Alternativen, die sich leicht besorgen lassen?“
Thomas H., 53 Jahre, Dachdecker

Dr. Maike Groeneveld: „Bei Ihrer körperlich anstrengenden Arbeit brauchen Sie viele Kalorien. Daher müssen Sie auf Fast Food gar nicht generell verzichten. Es geht eher um gesunde Ergänzungen Ihres Speiseplans durch frische Salate und kleine Mahlzeiten zwischendurch. Besorgen Sie sich im Supermarkt Radieschen, Cocktailtomaten und Minigurken und peppen Sie damit Ihr belegtes Brötchen auf. Bitten Sie beim Döner um einen größeren Gemüseanteil oder um einen Extra-Salat. Probieren Sie auch mal Falafel mit Salat und greifen Sie im Getränkekühlschrank zu Wasser oder Ayran statt zu Softdrinks. Essen Sie zwischendurch Obst und eine Handvoll Nüsse.”

Spagat zwischen Job und Kind

„Kind und Karriere sind schon eine große Herausforderung für mich! Nachmittags fahre ich direkt nach der Arbeit zum Kindergarten und hole meine Tochter Mia ab. Sie hat mittags schon etwas Warmes im Kindergarten gegessen, aber mir fehlt dazu während der Arbeit leider die Zeit. Wie kann ich es schaffen, mich und natürlich auch meine Familie trotz hektischem Alltag gesund zu ernähren?“
Laura J., 29 Jahre, Bankangestellte

Dr. Maike Groeneveld: „Mia kann abends problemlos gemeinsam mit Ihnen eine zweite warme Mahlzeit essen. Nach einem stressigen Arbeitstag soll das Kochen schnell und einfach gehen. Am besten, Sie überlegen sich schon am Wochenende einen Speiseplan und erledigen den Großeinkauf. Vieles lässt sich gut vorbereiten. Es lohnt sich, Beilagen mit längerer Garzeit wie Reis, Quinoa oder Kartoffeln gleich in doppelter Menge zu kochen. Am nächsten Tag lassen sich daraus im Nu leckere Salate, Aufläufe, Eintöpfe oder eine bunte Gemüsepfanne zaubern. Verwenden Sie hierfür ruhig zwischendurch Tiefkühlgemüse, Hülsenfrüchte aus der Dose, Tiefkühlfisch, Käse oder Eier. Was halten Sie von einem Kartoffelomelett mit Kichererbsen und Zucchini?“

Die Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Maike Groeneveld** ist überzeugt, dass richtiges Essen und Trinken viel Gutes bewirken kann. Sie leitet eine Praxis für Ernährungsberatung in Bonn, schreibt Bücher und hält Vorträge rund um Ernährung.

Die gesündere Wahl in Kantine, Restaurant und Co.

Mittagspause: Ihr Magen knurrt, aber Sie haben kein Essen dabei. Mit unseren Tipps und Tricks gelingt es Ihnen, sich außer Haus gut zu ernähren. Übrigens können Sie auch im Homeoffice Essensangebote von außerhalb nutzen. Ob in der Kantine, im Restaurant, beim Lieferdienst oder in der Imbissbude, die Auswahl an verschiedenen Gerichten ist vielfältig. Entscheiden Sie klug, nicht wahllos!

Ihr persönlicher Speiseplan

Beim Essengehen ist es wie beim Einkaufen: Beides beginnen Sie besser nicht unüberlegt und hungrig; sonst greifen Sie zum Erstbesten, und Ihr Teller ist voller als nötig. Werfen Sie einen Blick auf den Speiseplan der Kantine. Oder schauen Sie sich die Speisekarten von Restaurants, Lieferdiensten und Imbissanbietern im Internet an. Erstellen Sie daraufhin Ihren persönlichen Plan. Dann ist die Chance viel größer, dass Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren. Probieren Sie öfters neue Angebote mit Gemüse bzw. vegetarische Mahlzeiten aus.

Je bunter, desto besser!

Nutzen Sie die Vielfalt des Angebots und essen Sie nicht immer das Gleiche. Reichlich frische Lebensmittel sind immer eine gute Wahl: Entscheiden Sie sich für Gerichte, bei denen Gemüse die Hauptrolle spielt. Dazu sind fettarme und nährstoffreiche Beilagen wie Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln, Nudeln, Getreide oder Reis optimal. Eine bunte Mischung von der Salatbar ist eine Option voller Nährstoffe. Genießen Sie einen kleinen Salatteller als Vorspeise oder einen großen Salat als Hauptspeise. Vorsicht beim Dressing: Fertigdressings enthalten oft viel Fett und Zucker. Nehmen Sie stattdessen lieber Essig und Öl.

Weniger ist mehr

Versuchen Sie Sahnesaucen, Überbackenes, Paniertes und Frittiertes zu meiden, denn sie enthalten viel Fett. Nutzen Sie die Möglichkeit, Gerichte an Ihre Wünsche anzupassen: Fragen Sie beispielsweise nach einer insgesamt kleineren Portion, weniger Sauce oder mehr Gemüse als üblich. Kombinieren Sie Klassiker wie Schnitzel anstatt mit Pommes mit Gemüse und Kartoffeln. Fleischgenuss sollte die Ausnahme sein, bevorzugen Sie mageres Muskelfleisch und Geflügel. Wie wäre es mit drei bis vier Veggie-Tagen pro Woche? Wählen Sie mindestens einmal wöchentlich ein Fischgericht. Desserts enthalten meist viel Zucker und Fett. Bevorzugen Sie frisches Obst oder Fruchtdesserts mit fettarmem Quark oder Joghurt.

Bessere Qualität in der Betriebsverpflegung – so haben Sie Einfluss!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unterstützt mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben" Betriebsrestaurants, Kantinen und Mensen dabei, eine ausgewogene und nachhaltige Verpflegung anzubieten. Aber auch Sie als Gast haben Einfluss: Indem Sie gesundheitsfördernde Speisen in Ihrer Kantine auswählen, unterstützen Sie zugleich eine Verpflegung, welche die Ressourcen der Erde schont. Bringen Sie sich aktiv ein, indem Sie sich an Feedback-Aktionen zur Bewertung von Mahlzeiten beteiligen; so können auch Ihre Vorlieben berücksichtigt werden. Regen Sie Aktionswochen mit dem Schwerpunkt auf einer gesundheitsbewussten und nachhaltigen Ernährung an. Oder äußern Sie gezielt den Wunsch einer Verpflegung nach den Kriterien des DGE-Qualitätsstandards (www.jobundfit.de/dge-qualitaetsstandard).

Mit Genuss zum Erfolg

Gespräch mit Susanne Leitzen

Liebe Frau Leitzen, haben Sie konkrete Tipps, wie man am Arbeitsplatz fit und leistungsfähig bleiben kann?
Während der Arbeitszeit werden gute Vorsätze leicht vergessen. Planen Sie daher schon am Tag vorher, was Sie von zu Hause mitnehmen bzw. wie Sie Ihre Mahlzeiten aus dem Angebot des Betriebsrestaurants zusammenstellen möchten. Den kleinen Heißhunger überlisten Sie am besten, wenn Sie sich ausgewogen ernähren und sich bei den Mahlzeiten an Gemüse, Salat und Obst satt essen.
Anstatt Süßigkeiten nehmen Sie besser Nüsse, Ölsaaten wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne oder Obst mit ins Büro – so überstehen Sie auch lange Meetings, ohne zu Keksen zu greifen. Stellen Sie sich beispielsweise einen kleinen Gemüse- und Obstkorb auf den Tisch oder in den Pausenraum. Gemüse und Obst können Sie auch vorschneiden, dann ist es sofort und ohne Extra-Aufwand zu genießen.

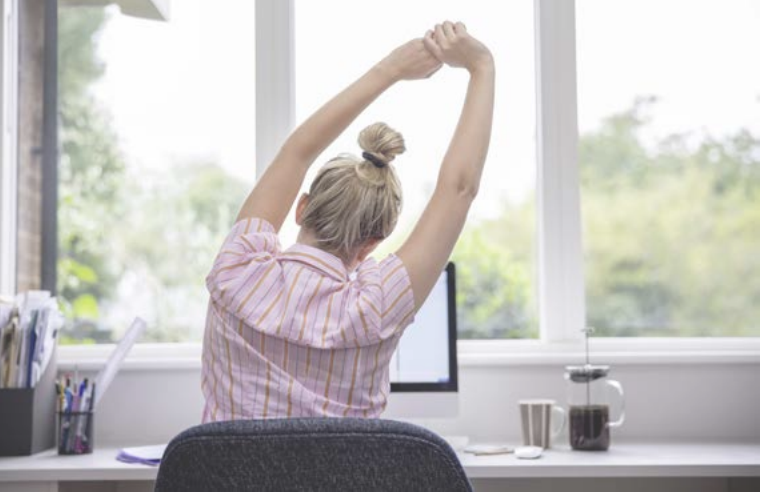
Wie gelingt es Ihnen persönlich, dass der Genuss während eines stressigen Arbeitstages nicht zu kurz kommt?
Wie bereits erwähnt, überlege ich mir am Abend, was ich am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen möchte, und koche mein Mittagessen vor. Dabei probiere ich gerne neue Gerichte mit meinen Lieblingszutaten aus.
Zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit mache ich mir morgens vor der Arbeit schnell einen Joghurt mit Haferflocken und Obst. Wenn ich doch einmal Lust auf Süßigkeiten bekomme, genieße ich eine kleine Menge bewusst. Im Homeoffice stelle ich Lebensmittel, bei denen ich schwach werde, in den Schrank, damit sie aus meinem Blickfeld verschwinden.

Wie kann man die eigene Betriebskantine einem „Qualitätstest" unterziehen?
Es gibt verschiedene Fragen, mit denen Sie das Speiseangebot in der Kantine bewerten können. Je mehr Sie davon mit „ja" beantworten können, desto besser ist die Qualität.

- Gibt es eine Salat- und Gemüsebar?
- Werden täglich Gemüse und frischer Salat angeboten?
- Gibt es mehrere Gerichte bzw. Speisekomponenten zur Auswahl?
- Wird täglich ein vegetarisches Gericht angeboten?
- Gibt es mindestens einmal wöchentlich ein Gericht mit Fisch?
- Werden Rohkost, Obst und Milchprodukte als Snacks angeboten?
- Kann man die Portionsgröße selbst bestimmen?
- Gibt es energiearme und ungesüßte Getränke (zum Beispiel Mineralwasser)?
- Werden die Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis auch in der Vollkornvariante angeboten?

Was kann man tun, wenn die Kantine nur wenige Möglichkeiten bietet, sich gesund und ausgewogen zu ernähren?
Wichtig ist, dass Sie dem Küchenpersonal Verbesserungsvorschläge mitteilen können. Jede Kantine sollte über einen Briefkasten oder eine E-Mail-Adresse verfügen. Bei größeren Problemen sollten Sie sich an Ihren Betriebs- bzw. Personalrat wenden. Außerdem ist das Referat Gemeinschaftsverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung der optimale Ansprechpartner. Wir bieten eine neutrale, auf spezielle Probleme eingehende Beratung an.

Susanne Leitzen ist Oecotrophologin, Ernährungsberaterin und gelernte Köchin. Sie sammelte als Hauswirtschaftsleitung und Unternehmensberaterin für die Gemeinschaftsverpflegung viel Erfahrung darin, Theorie und Praxis miteinander zu verknüpfen. Seit 2017 betreut sie das IN FORM-Projekt „JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg" bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (www.jobundfit.de).



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter **www.in-form.de.**

Bundeszentrum für Ernährung

WISSENSWERTES

Job&Fit – Mit Genuss zum Erfolg!

Auf dieser Seite erfahren Berufstätige, worauf sie in ihrem Arbeitsalltag achten sollten, um sich abwechslungsreich und angemessen zu ernähren:
www.jobundfit.de/fachinformationen/ernaehrung-im-berufsalltag/

Rundum gut informiert

Die Verbraucherzentrale klärt umfassend über gesunde Ernährung sowie die Auswahl, Zubereitung und Aufbewahrung von Lebensmitteln und vieles mehr auf:
www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel

PRAKTISCHE TIPPS

Essen vorbereiten neu entdeckt

Das BZfE erklärt in einfacher Sprache, wie das sogenannte Meal Prepping am besten funktioniert:
www.bzfe.de/einfache-sprache/meal-prepping/

Fit im Homeoffice und in der Freizeit

Hier gibt es vielfältige Dehn- und Kräftigungsübungen für zu Hause, um dem Bewegungsmangel zu trotzen:
www.in-form.de/wissen/fit-zuhause-in-der-freizeit-und-im-homeoffice/

IN EIGENER SACHE

IN FORM im Job

Diese Serie informiert über gesundes Essen in der Kantine und bietet tolle Ideen für den Betriebssport:
www.in-form.de/serien/details/in-form-im-job-12/

Obst und Gemüse sind die Stars

2021 ist das Internationale Jahr für Obst und Gemüse. Mehr dazu unter: **www.bmel.de/jahr-obst-gemuese** und **www.bzfe.de/internationales-jahr-obst-und-gemuese-2021/**

@bmel
Lebensministerium

INTERNATIONALES JAHR FÜR OBST UND GEMÜSE 2021

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: **kompass-ernaehrung@bmel.bund.de.** Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter **www.bmel.de** und **www.kompass-ernaehrung.de.**

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 611, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (S. 8-10)

Grafik: Michael Ebersoll (BLE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: April 2021

Bildnachweis: adobe.stock.com: New Africa (S. 2); jenifoto (S. 3, Müsli to go und Overnight Oats), Cookin spiri (S. 4, Trinkmüsli), Daniel Berkmann (S. 4 und 7, Glühbirne), Tbralnina (S. 5, Rohkost), Vladislav Nosik (S. 5, Brownies), M.studio (S. 6), Kristina Rütten (S. 7, Couscous), Corinna Giesemann (S. 7, Kräuterquark), Viktorija (S. 7, Linsenbolognese), FomaA (S. 7, Kartoffelsalat), A_Lein (S. 7, Tarte), HL Photo (S. 7, Gemüseragout), aerogondo (S. 11, Fahrradfahrerin), Andrey Popov (S. 11, Stehschreibtisch), pressmaster (S. 11, Gymnastik), stokkete (S. 12, Mann mit Kopfhörern), Daniel Ernst (S. 12, Krankenschwester), contrastwerkstatt (S. 13, Dachdecker), RioPatuca Images (S. 13, Mutter mit Kind), lithiumphoto (S. 14, Gemüse in Schalen), Robert Poorten (S. 14, Salatbar), engel.ac (S. 14, Frau in Kantine), Daisy Daisy (S. 16); Christoph Heinrich (S. 13, Dr. Maike Groeneveld); Bundesregierung/Steffen Kugler (S. 3); Dagmar von Cramm (S. 7, Frühlings-Lasagne; S. 8, 9 und 10); Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Geprüfte IN FORM-Rezepte (S. 4, Vollkornbrötchen), Job&Fit (S. 5, Obstsalat; S. 7, Wrap), Schule + Essen = Note 1 (S. 7, Vollkornbötchen), FIT KID (S. 7, Möhren-Kichererbsen-Gemüse und Hirsebratlinge), Fit im Alter (S. 7, Gemüsesuppe), S. 15 (Susanne Leitzen); istock.com: mediaphotos (Titel), pixelfit (S. 11, Spaziergang), kalig (S. 12, Lkw-Fahrer), Wavebreakmedia (S. 13, Frau im Büro), Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt (S. 4, Christa Bergmann)