

Verpflegung unterwegs – «Eating – on the run»

Der Arbeitsplatz ist für viele von uns der Ort, an dem wir einen grossen Teil unserer Nahrung aufnehmen. Neben dem Gang zur Kantine oder in ein Restaurant sind wir gelegentlich «gezwungen», ausser Haus Nahrung zuzuführen. «Mitgebrachtes» von daheim will genauso sorgfältig ausgewählt sein wie die Angebote von der «railBar» der SBB oder dem Kiosk der Autobahnraststätte.

Von Sonia Goretzki

Die Ernährungsempfehlungen lassen sich in etwa so zusammenfassen:

- «Ernähren Sie sich vollwertig, ballaststoffreich, fettarm und mit möglichst naturbelassenen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Essen Sie fünfmal, gleichmässig über den Tag verteilt, dazu viele Früchte und rohes Gemüse. Vermeiden Sie auch sämtliche Genussmittel, und Sie werden steinalt.»

Diese gut gemeinten Ratschläge übertreiben dann doch den einen oder anderen von uns, denn im stressbetonten Arbeitsalltag haben wir in unserem «Arbeitsspeicher» andere Programme und Prioritäten geladen als eine solche «optimale» Ernährungsweise. Allerdings, gar nicht auf die zugeführten Nahrungsmittel zu achten, wäre das gegenteilige Extrem. Im Berufsalltag sind viele zwischen diesen beiden Polen hin- und hergerissen. Mit der Konzentration auf einige wesentliche Massnahmen kann das persönliche Wohlbefinden gesteigert und die Arbeitsleistung auch unterwegs stabil gehalten werden.

Wasser – der wichtigste Leistungsspender

Die einfachste Massnahme, um die Leistung am Arbeitsplatz zu gewährleisten, ist, Wasser in ausreichender Menge zu

sich zu nehmen. Ohne Nahrung können wir mehrere Tage überleben, ohne Wasser nur etwa drei Tage. Aus dem Sport wissen wir schon lange: Sinkt der Wasserhaushalt um nur 2%, sinkt die Leistungsfähigkeit des Athleten um ganze 20%. Wasser ist an nahezu allen biochemischen Prozessen unseres Körpers beteiligt. Es unterstützt das Ausscheiden von giftigen und leistungsmindernden Stoffwechselprodukten und ist der wichtigste Leistungsspender.

Wenige Massnahmen sind so leicht umzusetzen wie diese – und der Erfolg

ist rasch spürbar: sprühende Energie, kräftige Vitalität und ein scharfer Verstand. Die normale Tageszufuhr sollte etwa 2 Liter betragen. Die Menge von zwei und mehr Litern Wasser pro Tag wird man nur zu sich nehmen, wenn man das Wasser «vor der Nase hat». Wo man auch arbeitet oder auch reist, eine Wasserflasche ist der ständige Begleiter.

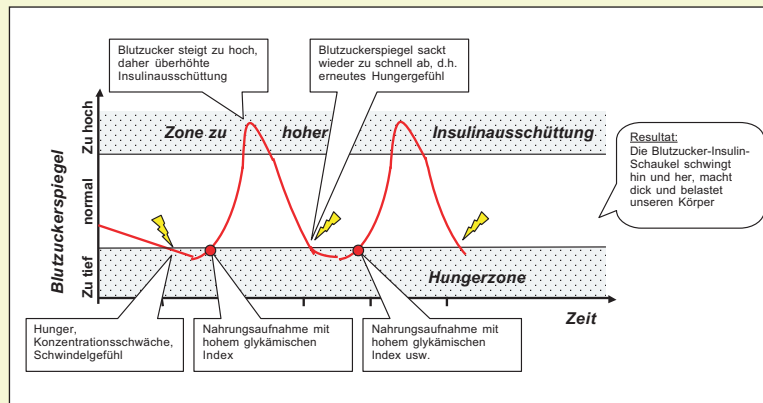
Stabiler Blutzucker – stabile Konzentration

Der zweitwichtigste Leistungsspender für die Denkleistung ist der Zucker

Bild: Legende Legende-
Legende Legende



SÜSSE, ZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL VER- URSACHEN INSULINSTRESS BZW. MÜDIGKEIT, KONZENTRATIONSPROBLEME, SCHWINDEL USW. ①



BÜCHER ZUM THEMA

Fit im Job. Frische Rezepte für den beruflichen Alltag. von Sonia Goretzki, Bänziger, Petersen
Gebundene Ausgabe – 112 Seiten – Edition Fona, November 2002
ISBN: 3037801190

Manager Food. Essen im Büro und unterwegs
von Sonia Goretzki, SPEKTRAMedia, Mai 2001
ISBN: 3908244226

Der Fatburner. Das Programm mit Garantie.
von Sonia Goretzki, 191 Seiten, Rowohlt Tb., August 2001, 4. Auflage
ISBN: 3499610140

– das «Denk-Benzin». Gemeint ist hier nicht der Zucker aus der Nahrung, sondern die vom Körper umgewandelte Speicherform von kurzkettigen Kohlenhydraten (Glukose), das so genannte Glykogen, das der Körper aus verschiedensten Nahrungsmitteln bilden kann.

Glykogen hat den Vorteil, dass es sich um einen sehr schnell verfügbaren «Treibstoff» für Muskulatur und Gehirn handelt – im Gegensatz zum Körperfett, unserem grössten Energiereservoir, welches nur sehr langsam mobilisiert und nur in der Muskulatur verbrannt werden kann.

Der Körper kennt primär zwei Speicherorte für das Glykogen:

- Die Muskulatur, in der das Muskelglykogen gespeichert ist. Dieses Glykogen ermöglicht Bewegung, z.B. auch den Gang vom Arbeitsplatz zur Kantine.
- Die Leber, in der das so genannte Leberglykogen gespeichert ist. Es dient unserem Gehirn als «Denkbenzin». Geht das Leberglykogen zur Neige – ein «normaler» Vorrat reicht für etwa zwei Stunden konzentrierte Denkarbeit –, sackt der Blutzuckerspiegel ab, und wir werden müde, unkonzentriert und hungrig.

Je länger wir die Nahrungsaufnahme hinauszögern, umso «süsser» wird unser Appetit. Jeder hat dies schon am eigenen Leib erfahren: Nach übergangendem Hunger wird die Gier nach Süßem übermächtig.

Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels

Durch eine sinnvolle Auswahl der Nahrungsmittel können wir dem Körper helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Destabilisierend auf den Blutzuckerspiegel wirken sich alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel aus. So gibt es beispielsweise bei dem gerühmten Traubenzucker einen kurzen Energieschub. Die Bauchspeicheldrüse erschrickt und schüttet hohe Mengen an Insulin aus. Wenig später aber ist der Blutzuckerspiegel wieder niedrig oder noch niedriger als zuvor – man hat sich auf dem Express-Weg in das nächste Leistungstief hineinkatapultiert (siehe Kasten 1).

Viele berufstätige Personen kennen diese «Achterbahnfahrt» des Blutzuckerspiegels nur zu gut – das 11-Uhr-Loch, das 15-Uhr-Loch und noch viele andere Tiefs mehr. Hier gilt es dem Körper zu helfen und diesen Teufelskreis zu durchbrechen, Ziel ist es, gar nicht erst in ein «Loch» zu fallen:

- 1. Tipp:** Bei abgepackten Produkten auf die Inhaltsangaben schauen und jene meiden, bei denen Glukosesirup, Zucker, Invertzucker, Glukose, Saccharose oder Dextrose aufgeführt sind. Merksatz für Konzentration und Leistung: «Fast alles mit -ose geht in die Hose!»
- 2. Tipp:** Meiden von künstlichen Süßstoffen und Light-Produkten, eben-

so fettreduzierte Artikel (z.B. Light-Joghurts). Sie sind keine wirkliche Alternative, denn die Verdickungsmittel füllen zwar den Mund, aber sättigen nur für kurze Zeit und verursachen schnell wiederkehrenden Hunger.

3. Tipp: Ein richtiges, vollständiges Frühstück mit langkettigen Kohlenhydraten (z.B. Haferflocken, Vollkornbrot) gibt eine gute Basis.

4. Tipp: Keine Mahlzeit auslassen.

5. Tipp: Bei der Auswahl des Mittagessens in Restaurant und Kantine gilt es, die zucker- und stärkehaltigen Nahrungsmittel zu meiden (raffiniertes Zucker weiss und braun, Honig, polierter Reis, Weissmehl, Kartoffeln, weisse Nudeln (siehe in Kasten 2)).

Nahrungsmittel mit vielen Mehrfachzuckern und Ballaststoffen haben einen niedrigen glykämischen Index, da sie einen niedrigen Blutzuckerspiegel und damit auch eine niedrige Insulinantwort auslösen. Nahrungsmittel mit vielen Einfachzuckern (merke: «...-ose geht in die Hose») und wenigen Ballaststoffen haben einen hohen Index und sind für das Thema «Leistung & Konzentration» kontraproduktiv.

Umsetzung im Alltag

Mit diesen einfachen Massnahmen ist es möglich, der «Weissmehl-Sandwich- und Zuckerwasser»-Falle zu entfliehen und das Wohlbefinden auch unterwegs zu erhalten. Für die persönliche Umsetzung helfen konkret formulierte Ziele wie beispielsweise:

- «Ich nehme täglich drei Mahlzeiten zu mir und geniesse diese während wenigstens 30 Minuten.»
- «Ich bleibe täglich um 15.00 Uhr voller Energie; auch ohne Kaffee oder andere Aufputschmittel.»
- «Bei Reisen mit Zug oder Auto habe ich immer genügend Wasser und ein Vollwert-Lunchpaket mit dabei.»
- «Zucker und zuckerhaltige Snacks, Riegel und dergleichen mag ich nicht, sie schaden meinem Insulinhaushalt, machen mich träge und müde. Ich vertraue auch unterwegs auf vollwertige Lebensmittel.»

GLYKÄMISCHER INDEX VON KOHLENHYDRATLIEFERANTEN

2

Der glykämische Index (GI) ist eine Masseinheit, die Nahrungsmittel nach deren Auswirkung auf Blutzucker und Insulinausschüttung beurteilt. Je stärker und länger ein Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt, umso höher der Index.

Nahrungsmittel mit niedrigem («gutem») glykämischem Index

Tomaten	10
Alle Salate und Frischgemüse Brokkoli, Lauch, Spinat, Rettich, Gurken, Paprika, Auberginen, Zucchini, Sellerie, Blumenkohl, Artischocken usw.	15
Fruchtzucker (Fructose)	20
Schokolade mit hohem Kakaoanteil (min. 60–70%)	25
Frischobst	30–40
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)	30
Karotten (roh)	35
Milchprodukte ohne Zusatz von Zucker (Milch, Quark, Naturjoghurt, Hüttenkäse)	35
Dinkel- und Roggenbrot	35
Dinkel-Teigwaren	40

Nahrungsmittel mit mittlerem (mässigem) glykämischem Index

Haferflocken	50
Müslimischungen ohne Zuckerzusatz	50
Vollreis	50
Nudeln (jegliche Varianten wie z. B. Spaghetti, Ravioli, Cannelloni)	55
Konfitüre	55
Dörrobst	60
Melonen	60
Rote Beete (Randen)	65
Vollkorn- und Ruchmehlbrote	65

Nahrungsmittel mit hohem («schlechtem») glykämischem Index

Pizza	70
Rahmglacé	70
Mais und Maisstärke	70
Weisser (polierter) Reis	70
Zwieback und Biskuits	70
Kartoffeln und Kartoffelstärke	70
Griess	70
Riegel, sämtliche Schokoriegel	70
Müslimischungen mit Zucker	70
Halbweissmehlbrot	70
Sorbets	70
Zucker (Saccharose)	75
Bananen	82
Cornflakes, Rice Crispies, Frosties usw.	85
Reis im Schnellkochbeutel	85
Kartoffelpüree (Packung)	90
Honig, Ahornsirup	90
Gipfeli, Brioches usw.	90
Weissmehlbrot	95
Kartoffelchips	95
Gezuckerte Getränke (Limonaden, Cola)	95
Glucose	100
Malzzucker (Maltose)	110

AUTORIN

Sonia Goretzki, Ernährungs- und Vitalstoffberaterin, ist Seminarleiterin der fit im job AG in Winterthur. Tel. 052 245 05 55, Fax 052 245 05 59, sonia.goretzki@fitimjob.ch

fit im job AG ist spezialisiert auf den Bereich «Gesundheitsförderung in Unternehmen». Sonia Goretzki ist Autorin der Bücher «Manager-Food», «burn FETT statt burn-out» und «fit im job». In ihren Vorträgen und Seminaren liegt ihr Fokus auf dem im Berufsalltag Machbaren.

ONLINE

www.fitimjob.ch
www.abnehmen.ch