

Susanne Wendel

Warum bin ich nur so schlapp?  
**Richtig essen im Job**

# Inhalt



*Mit einem leckeren Frühstück beginnt der Tag voller Energie.*



*Tomatensaft – schmeckt nicht nur im Flugzeug.*

## Was ist anders bei Berufstätigen?

4

Die typischen Probleme

5

Wo bekomme ich etwas zu Essen her?

6

Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

7

Das Mittagstief

12

Die typische Ernährung von Berufstätigen: viele Kalorien und wenig Vitalstoffe

13

## Fit mit der richtigen Ernährung

22

Was der Körper braucht

23

Flüssigkeit

23

Kalorien – Brennstoffe für den Energieverbrauch

25

Vitalstoffe – damit Ihr Körper optimal funktioniert

29

Qualitätsmanagement in puncto Essen

40

Motivationshilfen – So schaffen Sie es, dabei zu bleiben

42

## Trinken ist wichtiger als Essen

44

Wasser, Saft und Kräutertee

45

Iso-, Sport- und Power-Drinks

46

Kaffee und Cola – die Wachmacher der Nation

47

## Essen im Beruf

50

Kantine, Brote oder Imbiss

51

Die Kantine optimal nutzen

51

Von zu Hause mitgebracht

54

Praktisches für die Büro-Küche

57

Fast Food, Bäckerei, Imbiss-Bude & Co.

60

Essen aus Ärger, Frust und Langeweile

64



*Zu einer abwechslungsreichen Ernährung darf auch mal etwas „Ungesundes“ gehören.*

Wenn Stress schlank macht 67

Der gesunde Vorrat in der Schublade 69

Betthupferl für Spätarbeiter 70

Wenn die Nacht Ihr Arbeitstag ist 71

## Essen unterwegs 72

Beruflich auf Achse 73

Frühstück im Hotel und auf Reisen 73

Mittag- und Abendessen im Restaurant und Hotel 74

Alkohol am Abend 77

Essen auf der Autobahn 78

Essen in Bahn und Flugzeug 80

## Functional Food und Vitaminpillen 82

Was die Werbung verspricht 83

Functional Food – wirklich gesünder? 83

Megafit mit Vitaminpillen & Co.? 85

## Kleine Notfallhilfe 88

Erste Hilfe für die Leistungsfähigkeit 89

Ich brauche dringend einen Entfruster 89

Müde zum Umfallen – was kann ich tun? 90

Unkonzentriert und lustlos – was hilft? 93



*Tipp für alle, die häufig auswärts essen: die fettarme und vitalstoffreiche asiatische Küche.*

# Was ist anders bei Berufstätigen?

Für Berufstätige sind gesundes Essen und Trinken besondere Herausforderungen. Wenig Zeit, Stress und mangelnde Motivation zum Einkaufen und Kochen führen oft zu einseitiger Ernährung. Dabei ist eine ausgewogene Kost Voraussetzung für optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

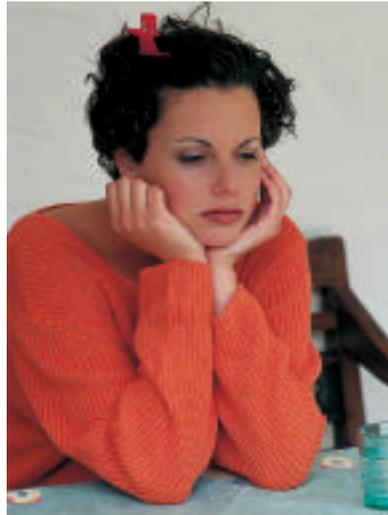


# Die typischen Probleme

Gehören Sie zu den Menschen, die vor lauter Arbeit das Essen vergessen und das noch nicht einmal merken? Oder sind Sie eher der Typ, der neben dem Computer eine Schale Gummibärchen stehen hat und für stressige Situationen in der Schublade ein paar Schokoriegel bunkert? Fühlen Sie sich angeödet von dem ewigen Leberwurstbrot, das Sie sich jeden Tag von zu Hause mitbringen? Oder ist für Sie die einzige Möglichkeit, mittags etwas zu Essen zu bekommen, der Bäcker nebenan? Wer beruflich voll eingespannt ist, hat wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. Gesunde Ernährung bleibt dann häufig auf der Strecke. Dabei hängt der berufliche Erfolg stark von der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit ab. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen können oft direkt mit ungünstiger Ernährung in Zusammenhang gebracht werden. Wer sich insgesamt gesund und ausgewogen ernährt, fühlt sich fitter und leistungsfähiger.

**Ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen fördert die Leistungsfähigkeit im Beruf. Gerade wer beruflich stark angespannt ist, sollte auf seine Ernährung achten.**

- Stress 
- Zusatzstoffe 
- Alkohol 
- Medikamente 
- Fast Food 



-  Süßigkeiten
-  Fertigprodukte
-  Nikotin
-  Kaffee/Tee

*Viele Faktoren beeinträchtigen unser Wohlfühl – einige können wir selbst bestimmen.*

## Wo bekomme ich etwas zu Essen her?

Die tägliche Nahrungsbeschaffung ist für viele Berufstätige ein echtes Problem. Alle, die in ihrem Betrieb eine Kantine nutzen können, sind damit im Vorteil. Doch auch die gesundheitliche Qualität von Kantinen kann sehr unterschiedlich ausfallen und das Angebot ist häufig nicht besonders attraktiv. Ansonsten ist man auf Restaurants, Bäckereien und Supermärkte in der Nähe des Arbeitsplatzes angewiesen. Täglich im Restaurant essen zu gehen ist den meisten Menschen schlichtweg zu teuer und dauert auch zu lange. Manche Gaststätten bieten preiswerte und schnelle Mittagsmenüs an, die dann eher genutzt werden. Viele Berufstätige gehen mittags auch schnell zum Bäcker, Metzger oder zur Imbiss-Bude, wo sie sich schnell eine sättigende Kleinigkeit besorgen können.

Oder man bringt sich einfach etwas von zu Hause mit. Typisch ist ein belegtes Brot und ein Stück Obst dazu. Obwohl man ein Pausenbrot eigentlich relativ unkompliziert schmackhaft zubereiten kann, läuft es bei den meisten Menschen aus Zeit- und Ideenmangel doch immer wieder auf das gleiche Käsebrot hinaus, das einem irgendwann nicht mehr schmeckt. Dann gibt es noch die Möglichkeit, sich mittags in der Büro-Küche schnell ein Fertiggericht aufzuwärmen oder vorbereitete Speisen zuzubereiten. Doch dazu muss man vorher erst einmal einkaufen gehen, und hier liegt auch schon das nächste Problem, denn Berufstätige tun sich häufig schwer mit Einkaufen. Wer acht bis zehn Stunden am Tag oder noch länger arbeitet, hat wenig Zeit und oft auch keine Lust, anschließend noch verschiedene Geschäfte abzuklappern und sich in lange Kassenschlangen einzureihen. Das wird dann einmal in der Woche im Discounter erledigt oder es werden schnell ein paar Kleinigkeiten in der Mittagspause besorgt. Qualität und Geschmacksvielfalt können dabei aber schnell auf der Strecke bleiben.

**Für eine ausgewogene Ernährung im Job sind zwei Dinge von Bedeutung: Man sollte wissen, was die örtliche Gastronomie und die Einzelhändler an schnellen, preiswerten und ausgewogenen Gerichten zu bieten haben. Und es gilt, mehr Abwechslung in die mitgebrachten Pausenbrote zu bringen und beim Einkauf praktische und gesunde Gerichte auszuwählen, die man schnell im Büro zubereiten kann.**

## Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Mit dem nachfolgenden Test können Sie Einiges über Ihre Ernährungsgewohnheiten, die Qualität Ihrer Ernährung und daraus folgende mögliche Defizite herausfinden. In der Auswertung finden Sie dann Tipps und Verbesserungsvorschläge.

### Test-Fragen

- Wie oft essen Sie pro Tag?
  - a) Je nachdem, wie es sich ergibt, drei bis fünf Mahlzeiten.
  - b) Weiß nicht, auf jeden Fall unregelmäßig, oft fallen bei mir Mahlzeiten aus, weil ich nicht zum Essen komme.
  - c) Ich esse häufig, auch zwischendurch, beispielsweise wenn ich Stress oder Frust habe oder wenn die Kollegen mir etwas Leckeres anbieten.
  - d) Ich achte auf eine regelmäßige Ernährung und bemühe mich, die Mahlzeiten einzuhalten. Es kommt selten vor, dass ich das Essen vergesse.
  
- Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie?
  - a) Es sollte schmecken und satt machen, ich mache mir eigentlich wenig Gedanken darüber.
  - b) Ich müsste sicher regelmäßiger und mehr essen, habe aber leider oft keine Zeit dafür.
  - c) Essen ist für mich wichtig, ich glaube aber nicht, dass ich immer das Richtige esse. Für mich ist besonders wichtig, dass ich für Stresszeiten meine Lieblings-Knabbererei in der Nähe habe.
  - d) Ich achte immer auf gesunde Ernährung und esse auch viele vollwertige Lebensmittel. Essen hat für mich einen sehr hohen Stellenwert.

Ist Ihnen (regelmäßiges) Essen wichtig oder empfinden Sie die Nahrungsaufnahme eher als lästig und vergessen sie auch gerne schon mal?

Gehören Sie eher zu den  
„Gesund-Essern“ oder zu den  
„Ungesund-Essern“?

- Welche Mahlzeit ist für Sie die wichtigste?
  - a) Ich habe eigentlich keine wichtigste Mahlzeit, es kommt immer darauf an, wie mein Tagesablauf aussieht.
  - b) Für mich ist das Abendessen am wichtigsten. Dann habe ich endlich einmal Zeit zum Essen.
  - c) Für mich sind die Zwischenmahlzeiten sehr wichtig. Ich brauche ab und zu etwas zum Knabbern oder Naschen.
  - d) Für mich sind alle Mahlzeiten wichtig. Ich achte auch darauf, regelmäßig zu essen.
  
- Wie oft essen Sie Obst und/oder Gemüse am Tag?
  - a) Weiß ich nicht genau, höchstens ein- bis zweimal.
  - b) Nur selten, Obst gibt es ab und zu, zum Beispiel auf Konferenzen, und mittags esse ich schon mal Salat.
  - c) Ich esse höchstens zwei- bis dreimal am Tag Obst und Gemüse, und wenn dann auch schon einmal getrocknete Früchte.
  - d) Ich esse möglichst oft Obst und Gemüse und trinke auch Saft. Ich schaffe eigentlich immer die empfohlenen fünf Portionen am Tag.
  
- Wie oft essen Sie Süßigkeiten?
  - a) Wenn ich Lust darauf habe, aber nicht jeden Tag.
  - b) Süßigkeiten esse ich nur, wenn es nichts anderes gibt, wenn ich zum Beispiel keine Zeit zum Mittagessen habe.
  - c) Ich habe immer einen Vorrat an Schokoriegeln oder Gummibärchen in der Schublade. Die brauche ich vor allem, wenn ich gestresst bin.
  - d) Ab und zu esse ich gerne etwas Süßes, ich probiere aber immer auch gesunde Knabbereien wie Trockenfrüchte, Reiswaffeln oder Vollkornkekse.

- Wie ändert sich Ihr Essverhalten, wenn Sie Stress haben?
  - a) Weiß nicht, ich glaube gar nicht.
  - b) Stress führt bei mir dazu, dass ich weniger esse, keinen Hunger mehr habe oder auch ganz zu essen vergesse.
  - c) Stress führt bei mir zu Heißhunger auf Süßigkeiten, am besten hilft dann Schokolade.
  - d) Ich wende bei Stress Entspannungsmethoden an und nehme mir bewusst mehr Zeit zum Essen, das entspannt auch.
  
- Schätzen Sie Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme (ohne Kaffee und Alkohol).
  - a) Keine Ahnung.
  - b) Sicher zu wenig, vielleicht einen halben bis einen Liter. Ich trinke hauptsächlich zum Essen.
  - c) Vielleicht einen Liter, davon einen Teil in Form von Limonade, Cola oder anderen süßen Getränken.
  - d) Ich trinke mindestens zwei Liter Wasser, Saftschorle oder ungesüßten Tee.
  
- Wie oft essen Sie Fast Food?
  - a) Ab und zu, mit Freunden oder Kollegen oder wenn es sich ergibt.
  - b) Wenn alles andere schon geschlossen hat ... oder wenn ich keine Zeit für ein Restaurant habe, was mittags relativ häufig vorkommt.
  - c) In die typischen Fast-Food-Ketten gehe ich weniger, ich besorge mir eher Kuchen und Teilchen vom Bäcker.
  - d) Nur selten und wenn dann esse ich immer einen Salat dazu.

Stress kann man mit Essen kompensieren – aber auch mit Bewegung oder Entspannung.

Fast Food steht für alles, was man schnell „auf die Hand“ essen kann.

## Test-Ergebnis

Der Buchstabe, den Sie am häufigsten angekreuzt haben, charakterisiert Ihren Esstyp. Die meisten Menschen tendieren zu einem Typus, es gibt aber auch Mischtypen, die beispielsweise

in bestimmten Punkten auf eine gute Ernährung achten, in anderen dagegen eher nachlässig sind, zum Beispiel der Durchschnitts-Esser (Typ A), der unter Stress auch mal zur Schokolade greift (Typ C).

**Der Durchschnitts-Esser kann durch kleine Verbesserungen im Speiseplan noch fitter werden.**

#### **A: Der Es-soll-gut-schmecken-und-satt-machen-Typ:**

Sie sind der typische deutsche Durchschnitts-Esser. Essen gehört für Sie einfach dazu, Sie machen sich keine großartigen Gedanken darüber. Sie wählen Ihre Speisen in erster Linie nach dem Kriterium Geschmack aus und versuchen auch, ab und zu etwas Gesundes in Ihrem Speiseplan unterzubringen. Ihr Gewicht bewegt sich im Normalbereich und Sie haben keine Probleme mit dem Essen.

**Tipp:** Beobachten Sie sich und stellen Sie fest, ob Sie nicht manchmal Leistungseinbußen direkt mit Ihrer Ernährung in Zusammenhang bringen können, beispielsweise Müdigkeit nach einem schweren Mittagessen. Durch Optimierung Ihres Speiseplans können Sie fitter und leistungsfähiger werden.

**Der Selten-Esser sollte besonders auf hochwertiges Power-Essen achten, damit sein Körper alle wichtigen Nährstoffe bekommt.**

#### **B: Der Ich-komme-einfach-nicht-zum-Essen-Typ**

Sie haben wenig Zeit und wählen das Essen oft nach dem Kriterium „wie lange dauert’s?“ aus. Essen hat für Sie einen Stellenwert irgendwo zwischen „lästig“ und „soll schmecken“, was auch dazu führt, dass Sie unregelmäßig essen und manchmal Mahlzeiten vergessen. Sie neigen eher zu Unter- als zu Übergewicht

**Tipp:** Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen! Langsames Essen ist auch eine Form der Entspannung – natürlich nur, wenn Sie Ihr Handy nicht dabei haben. Machen Sie sich bewusst, dass Essen etwas ist, das Ihnen bei der Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit hilft. Essen Sie regelmäßig und ausreichend.

**C: Der Wenn-mein-Chef-nervt-brauche-ich-Schokolade-Typ**

Sie sind ein typischer Frust-und-Stress-Esser. Sie haben das Essen als wunderbare Möglichkeit entdeckt, sich zu beruhigen und der Hektik Einhalt zu gebieten. Problematisch wird das, wenn Sie zu viele ungesunde Sachen wie Knabberereien und Süßigkeiten essen und dann keinen Hunger mehr auf etwas Gesundes haben. Das macht sich dann möglicherweise auch in Form von Übergewicht bemerkbar.

**Tipp:** Essen ist nicht die einzige Möglichkeit, mit Stress fertig zu werden. Es gibt noch viele andere, zum Beispiel Schlagfertigkeitstrainings für den Umgang mit nervigen Kollegen. Wer unbedingt die Kaubewegung zum Stressabbau braucht, kann es auch einmal mit Möhren oder zumindest mit fettarmen Knabberereien versuchen. Auch für Sie gilt, dass Sie mit einer ausgewogenen Ernährung Ihre Konzentration und Leistung verbessern können. Wenn Sie zu Übergewicht neigen, finden Sie in diesem Buch einige nützliche Tipps.

**Tipp für Frust-Esser:**

**Genießen Sie Ihren Schokoriegel – aber nicht jedes Mal. Es gibt auch andere Möglichkeiten, mit Stress fertig zu werden.**

**D: Der Ich-ernähre-mich-gesund-Typ**

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben eine positive Ernährungsphilosophie gefunden und schaffen es auch, sich daran zu halten. Sie bringen sich Ihr Frühstück oder Mittagessen von zu Hause mit, wenn es nichts Anständiges in der Kantine gibt. Sie wählen im Restaurant Salat oder Gemüse und essen so viel, wie Ihr Körper braucht. Sie achten auf eine ausgewogene Ernährung und sind wahrscheinlich in einer guten körperlichen Verfassung.

**Tipp:** Hinterfragen Sie gelegentlich, ob Ihre Ernährungsweise wirklich so ausgewogen ist oder ob Sie sich nicht manchmal zu streng an einer bestimmten Ernährungsphilosophie oder einem Trend orientieren. Viele sind nämlich gar nicht so gesund, weil sie bestimmte Lebensmittel wie etwa Fleisch oder Milchprodukte „verbieten“ und dem Körper damit wichtige Nährstoffe fehlen.

**Das Motto des Gesund-Essers:**

**Von allem etwas und ab und zu genießen.**

## Das Mittagstief

Der Mensch unterliegt den natürlichen Schwankungen des Biorhythmus. Die meisten Menschen erreichen das Maximum ihrer Leistungsfähigkeit am späten Vormittag und dann noch einmal am Nachmittag. Abends und nachts, aber auch um die Mittagszeit sinkt die Leistung wieder ab. Dass man nach dem Mittagessen müde wird, ist also ganz natürlich. Allerdings ist es durchaus möglich, die Intensität und Dauer dieser Müdigkeitsphase zu beeinflussen. Der Verlauf der Leistungskurve ändert sich nämlich durch die Ernährung. Besonders ungünstig wirken sich aus:

**Das optimale Mittagessen: eiweißreich und bunt – das macht satt und fit und liegt nicht schwer im Magen. Beispiel: Salat mit Fleischstreifen oder Fisch mit Gemüse. Die Kombination fett und süß hingegen macht müde und schlapp.**

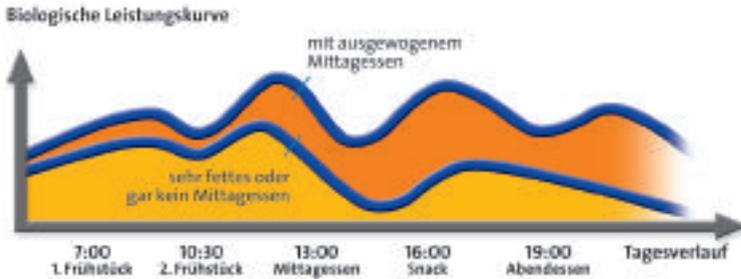
- zu viel essen (voller Magen)
- das Falsche essen (fettreich, süß)
- zu wenig essen (Hunger, Blutzuckerabfall)

Wenn nach einem üppigen Mittagessen der Magen so richtig voll ist, braucht der Körper viel Energie für die Verdauung, die dann im Gehirn fehlt. Das gilt auch für sehr fettreiches Essen. Die Verdauung von Fett dauert sechs bis acht Stunden, das heißt so lange muss der Körper Energie für diesen Vorgang bereitstellen, die dann an anderer Stelle fehlt. Eine Kombination, die besonders müde macht, ist zum Beispiel ein paniertes Schnitzel mit Pommes frites. Wenn man hinterher dann noch etwas Süßes isst oder Alkohol dazu trinkt, überkommt einen das Verdauungsnickerchen fast unvermeidlich.

Aber auch zu wenig Essen führt zu Leistungsabfall. Dabei spielt nicht nur das Mittagessen, sondern auch das Frühstück eine wichtige Rolle. Wer gar nicht frühstückt und aus Zeitmangel noch dazu das Mittagessen übergeht, hat Schwierigkeiten, dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Hunger und ein niedriger Blutzuckerspiegel führen schnell zu Konzentrationsschwäche und Heißhunger.

**Alkohol am Mittag macht schläfrig und unkonzentriert.**

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist es also wichtig, regelmäßig zu essen und dabei auch das Richtige zu sich zu nehmen. Mit der richtigen Ernährung ist es möglich, den ganzen Tag lang fit zu bleiben – und auch noch am Abend, denn es gibt bessere Feierabendbeschäftigungen, als sich nur müde und kaputt auf die Couch zu legen.



## Die typische Ernährung von Berufstätigen: viele Kalorien und wenig Vitalstoffe

Viele Berufstätige stellen vor allem die folgenden Anforderungen an ihre Ernährung im Job: Es soll schnell gehen, satt machen und schmecken. Geessen werden daher am liebsten Nahrungsmittel, die bereits mundfertig vorbereitet sind und keinerlei Zubereitung mehr erfordern, zum Beispiel belegte Brötchen, Backwaren, Pizzaschnitten, Würstchen vom Imbiss, Fast Food und Süßigkeiten. Solche Produkte haben meistens viele Kalorien, hauptsächlich aus Fett, gleichzeitig aber kaum Vitalstoffe. Diese Dinge machen satt, aber die Vitamine, Mineralstoffe und anderen Nährstoffe, die der Körper dringend braucht, fehlen. Solche Lebensmittel, die Kalorien, aber keine Vitalstoffe enthalten, sind voll von so genannten „leeren Kalorien“. Viele industriell verarbeitete Produkte bestehen hauptsächlich aus

Schnelles Essen „auf die Hand“ macht zwar satt, liefert aber kaum Vitalstoffe.

**Leere Kalorien in verarbeiteten Lebensmitteln bringen nur Energie ohne Vitalstoffe. Kalorien in natürlichen Lebensmitteln sind mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kombiniert.**

leeren Kalorien. Natürliche Lebensmittel wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Getreide und Milch enthalten ursprünglich eine Fülle von Vitalstoffen. Bei fast jedem Verarbeitungsschritt gehen dann aber wichtige Stoffe wie zum Beispiel Vitamine verloren. Die Kalorien werden quasi umso „leerer“, je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist. Manche industriell verarbeiteten Produkte werden dann allerdings wiederum mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert (zum Beispiel Schokoriegel mit Calcium), um die Verluste vermeintlich auszugleichen.

Vergessen Sie nicht: Sie haben die Wahl, was Sie essen, und ob Ihre Nahrung Ihnen ausschließlich Kalorien oder auch Vitalstoffe bringen soll. Zum Knabbern zwischendurch können Sie entweder eine Tüte Gummibärchen neben den PC stellen oder aber eine Schale mit Erdbeeren und Trauben.

Tüte Gummibärchen (175 g)	Schale Obst (350 g)
580 kcal	160 kcal
o Vitamine	B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure
o Mineralstoffe	Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen
o Ballaststoffe	6 g Ballaststoffe
	mehrere tausend verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe

*Bunt wie Gummibärchen,  
aber viel besser.*



Mittlerweile gibt es auch Gummibärchen, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind. Ein Blick auf die Nährwertdeklaration verrät jedoch schnell, welche Vitalstoffe in welchen Mengen zugesetzt sind. Häufig ist das viel weniger als in einer entsprechenden Menge Obst. Weiterhin ist davon auszugehen, dass zugesetzte Vitamine nicht die gleiche Wirkung im Körper entfalten wie im Original-Verbund in einem Nahrungsmittel.

Auch viele komplette Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus leeren Kalorien: Mit einem Spar-Menü im Burger-Restaurant (Burger, Cola, Pommes) nehmen Sie fast die Hälfte Ihrer benötigten Kalorien zu sich, aber nur einen Bruchteil der notwendigen Vitalstoffe und außerdem wenig, was den Magen auch füllt. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Sie kurz nach dem Genuss von Fast Food bereits wieder Hunger haben. Wenn Sie dann am Nachmittag noch zwei Schokoriegel verdrücken und am Abend noch ein paar Chips vor dem Fernseher, haben Sie Ihren Tages-Kalorienbedarf gedeckt. Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe fehlen aber.

Den höchsten Anteil an leeren Kalorien liefern Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Weißmehl – also eigentlich genau die Produkte, von denen sich die meisten Menschen täglich ernähren.

### Dickmacherfette

Dickmacherfette sind vornehmlich in tierischen Lebensmitteln und industriell verarbeiteten Produkten enthalten, wie in Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Sahne, vielen Backwaren, frittierten Produkten und Soßen. Sie dienen ausschließlich als Energiespeicher und sollen so den Körper vor dem Verhungern in schlechten Zeiten bewahren. So hat zum Beispiel ein 80 kg schwerer Mann ungefähr 20 kg Körperfett (eine 70 kg schwere Frau übrigens auch). Die Energie, die der Körper daraus beziehen kann, reicht bei einer Hungersnot für mehrere Wochen. Dickmacherfette haben also in erster Linie die Aufgabe, dick zu machen. Doch in großen Mengen genossen können sie auch viele gesundheitliche Probleme wie Stoffwechselerkrankungen, hohe Blutfett- und Cholesterinwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Das Dumme daran ist, dass fettreiche Lebensmittel leider sehr gut schmecken. Wer mag nicht einen Kuchen mit Sahne, einen knusprigen Schweinebraten oder die allseits beliebten Pommes frites? Fett ist ein wichtiger

**Typisches Fast Food – fast nur leere Kalorien.**

**Es gibt zwei Arten von Fetten: die Dickmacherfette (= gesättigte Fettsäuren) und die Fitmacherfette (= ungesättigte Fettsäuren). Fitmacherfette, die hauptsächlich in Ölen, Nüssen und Fisch vorkommen, sind lebensnotwendig und haben viele wichtige Aufgaben im Körper.**



*Viel Fett, kaum Vitalstoffe.*

Geschmacksträger, und fettarme Produkte sind häufig weniger geschmacksintensiv. Die zweite Schwierigkeit bei den Dickmacherfetten ist, dass man vielen Lebensmitteln die hohen Fettgehalte gar nicht ansieht. Das gilt besonders für Süßigkeiten und Milchprodukte. Außerdem gehören zu den Dickmacherfetten gehärtete Fette, die sich hauptsächlich in Fertigprodukten und stark verarbeiteten Lebensmitteln finden (zu erkennen an der Deklaration: „Zutaten: pflanzliche Fette, z. T. gehärtet“).

### Wie viel Fett ist erlaubt?

Fett als energiereichster Nährstoff sollte maximal 30 Prozent der Gesamtkalorienzufuhr ausmachen. Praktisch sind das etwa 60 bis 80 Gramm am Tag. Die tatsächliche tägliche Fettaufnahme der Bundesbürger liegt jedoch bei über 100 Gramm.

Beliebte „Fettbomben“	
■ 1 Schokocroissant (60 g)	12 g Fett
■ Fleischsalat (100 g)	19 g Fett
■ 1 Stück Sahnetorte	ca. 25 g Fett
■ 2 Wiener Würstchen	28 g Fett
■ 1 Tafel Schokolade	30 g Fett
■ 100 g Chips	39 g Fett
■ 1 Salami-Pizza, tiefgefroren (400 g)	52 g Fett
■ Eiskaffee mit Sahne (200 ml)	32 g Fett
■ Snickers (60 g)	17 g Fett
■ Schoko-Waffel-Kekse	35 g Fett
■ Sahnejoghurt (150 g)	12 g Fett
■ Pommes Frites (150 g)	15 g Fett
■ Hamburger Royal TS	34 g Fett
■ Erdnüsse geröstet (100 g)	50 g Fett

## Fettspartipps

Lassen Sie sich von dieser Tabelle nicht entmutigen, denn Dickmacherfette zu sparen ist gar nicht so schwer.

1. Reduzieren Sie die sichtbaren Fette zum Beispiel in Form von Fetträndern an Fleisch und Schinken, Sahne und Butter. Überlegen Sie beispielsweise, ob Sie unter fettreichen Brotbeläge wie Camembert oder Nutella noch Butter brauchen.
2. Vermeiden Sie die versteckten Fette:

Produkt	fettreich	fettarm
Brotbelag	Schnittkäse, Camembert, Salami, Leberwurst, Fleischwurst	Frischkäse, vegetarische Brotaufstriche, Schinken ohne Fettrand, Kasseler, Corned Beef
Süßigkeiten	Kekse, Schokolade, Sahneeis	Löffelbiskuits, Russisch Brot, Mohrenköpfe, Fruchteis, Gummibärchen, Lakritze
Warme Küche	Frittiertes, Paniertes, Gebratenes	Gedünstetes, Gedämpftes, Gegrilltes

3. Vorsicht bei Light-Produkten: Die Begriffe „Light“ und „Leicht“ bedeuten, dass ein Lebensmittel weniger von irgendeinem Inhaltstoff enthält. Es ist aber nicht vorgeschrieben, auf welchen Inhaltstoff sich der Begriff beziehen muss. So kann „Light“ kalorienreduziert, zuckerreduziert, fettreduziert, salzreduziert oder auch cholesterinreduziert bedeuten. Light-Produkte suggerieren leicht, dass man unbeschwert viel davon essen kann. Dabei handelt es sich oft um leicht reduzierte Varianten von normalerweise sehr kalorienreichen und fetten Produkten wie Salami, Leberwurst oder Fleischsalat.

**Achtung süß:**  
fettarme und fettfreie Süßigkeiten enthalten trotzdem Zucker, daher auch diese nicht in unbegrenzten Mengen essen: Lieber weniger und dann genießen!

**Light-Produkte sind oft weniger geschmacksintensiv, denn Zucker oder Fett sind wichtige Trägerstoffe für Aromen. Außerdem besteht immer die Gefahr, dass man von den leichten Lebensmitteln größere Menge isst und dann trotzdem viele Kalorien aufnimmt.**

Die Light-Version ist aber immer noch sehr „reichhaltig“. Eine Salami Light enthält zum Beispiel 18 Prozent Fett, während ganz normaler Schinken (ohne Fettrand) nur mit zwei Prozent Fett aufwartet.

## Zucker

Kohlenhydrate werden relativ schnell verdaut und dienen in erster Linie dazu, dem Körper schnell Energie zu bringen. Sie gehen rasch ins Blut und versorgen vor allem das Gehirn mit Glucose. Für das Gehirn ist es egal, ob die Glucose aus Zucker oder aus Stärke (Brot, Reis oder Nudeln) stammt, allerdings hat die Art der verzehrten Kohlenhydrate großen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. So gelangt Zucker zum Beispiel aus Süßigkeiten, Limonaden oder gesüßten Getränken besonders schnell ins Blut. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt stark an und Sie bekommen einen Energieschub. Doch der Körper startet schnell eine Gegenreaktion, um den Blutzucker wieder auf normale Werte zu bekommen. Mit Hilfe des Hormons Insulin wird der Blutzuckerspiegel abgesenkt, meist sogar unter das ursprüngliche Niveau – und das löst wiederum Hunger aus. Wenn Sie also mittags keine Zeit zum Essen haben und vor lauter Hunger einen Schokoriegel essen, kann es gut sein, dass Sie eine halbe



*Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel führen zu starken Blutzuckerschwankungen, besser sind Vollkornprodukte und Obst, damit bleiben Blutzucker und Stimmung stabil.*



*Schokolade: Fett und Zucker machen sie zu einem beliebten Snack.*

Stunde später schon wieder Hunger haben. Wenn Sie dann wiederum etwas Süßes essen, kommen Sie in einen Kreislauf von Hunger – Essen – Heißhunger und erleben ständige Schwankungen in Ihrer Leistungsfähigkeit. Es gibt Menschen, die sich den ganzen Tag mit Süßigkeiten über Wasser halten und sich dann wundern, dass sie ständig Hunger haben und auch noch immer dicker werden, obwohl sie doch eigentlich „nichts“ essen.

Und es gibt noch ein zweites Problem bei Süßwaren: Zucker ist der Inbegriff der leeren Kalorie. Die weißen Kristalle werden aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr hergestellt, dann jedoch so stark verarbeitet, dass sie nur noch reine Energie enthalten und sonst nichts mehr. Aus diesem Grund wird Zucker manchmal auch als Vitaminkiller bezeichnet. Damit Zucker verdaut werden kann, braucht der Körper B-Vitamine. Zuckerhaltige Lebensmittel sind aber in der Regel so stark verarbeitet, dass sie keine Vitamine mehr enthalten.

Eine Alternative zu Zucker können Süßstoffe sein, vor allem beim Süßen von Kaffee und Tee oder in Form von Light-Getränken. Doch auch sie sind umstritten, weil manche Menschen mit Heißhunger darauf reagieren. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie sich lieber an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen. Wenn Sie allerdings keine Probleme mit Süßstoff haben, können Sie ihn gerne als kalorienfreie Alternative nutzen.

### **Fett und Zucker schon beim Einkauf entdecken: Achten Sie auf die Lebensmittel-Deklaration.**

Wenn Sie verpackte Lebensmittel kaufen, so schauen Sie sich die Zutatenliste und Nährwertangaben gut an, denn hier offenbaren sich schnell große Unterschiede. Die Zutaten sind immer in absteigender Reihenfolge nach ihrer Menge aufgelistet. Je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr davon ist drin. Hier

### **Achtung Süßstoff:**

**ca. 15% der Menschen reagieren auf Süßstoff mit Heißhunger.**

Mit Hilfe der Zutatenlisten und Nährwert-Deklarationen können Sie ein Lebensmittel schon beim Einkauf als Fett- oder Zuckerbombe entlarven.

An der Endung „-ose“ erkennen Sie Zucker in einem Lebensmittel.

werden schnell Unterschiede bei Produkten deutlich, die man oft gar nicht so eingeschätzt hätte. So können zum Beispiel verschiedene Nudelsoßen von der gleichen Firma mit dem gleichen Design zwischen einem und 20 Gramm Fett enthalten. Ein Salatdressing mit Sahne und Öl (auch wenn es als Joghurt-Dressing bezeichnet wird) enthält 14 Gramm Fett, ein Dressing ohne Öl gar kein Fett. Und auch wer gerne Salziges knabbert, sollte einmal einen Blick auf die Nährwertangaben werfen: Chips, Blätterteig- und Käsestangen bestehen hauptsächlich aus Fett, Salzstangen und Japan-Mix hingegen enthalten sehr viel weniger bis gar kein Fett. Nüsse sind von Natur aus immer sehr fetthaltig, da bringt es wenig, wenn sie „ohne Öl geröstet“ sind. Der Blick auf die Nährwertangaben entlarvt auch angeblich fettreduziertes Salzgebäck: Die „leichten“ Knabberkekse enthalten gerade mal zwei Gramm weniger Fett als die normale Version. Light-Produkte sind also nicht automatisch „leicht“ im Sinne von „kalorienarm“ oder „gesund“. Bedenken Sie: Bei Fett in verarbeiteten Produkten handelt es sich meistens um versteckte Dickmacherfette, die den Anteil an leeren Kalorien in den Produkten erhöhen. Wählen Sie Produkte mit wenig Fett. Auch Zucker versteckt sich oft in Produkten, bei denen man gar nicht damit rechnet: Ketchup, Fleischsalat, Tütensuppen, Salatdressings und Wurstwaren enthalten jede Menge Zucker, obwohl sie gar nicht süß schmecken. Auch Zuckerzusätze können Sie an der Zutatenliste erkennen. Da nicht immer „Zucker“ oder „Honig“ angegeben ist, achten Sie auf die Endung „-ose“, denn diese weist auf eine Zuckerart hin. Beispiele hier für sind Saccharose, Maltose oder Dextrose.

### Weißmehl

Mit Weißmehl verhält es sich ähnlich wie mit Zucker. Ursprünglich wurde das feine Mehl wegen der besseren Haltbarkeit erfunden, doch verlor es neben allen Inhaltsstoffen, die ranzig werden

könnten, auch alles, was einen Gesundheitswert hat. Bei der Herstellung von weißem Mehl werden die Körner so lange gemahlen, bis nur noch der weiße Mehlkern übrig bleibt. Schale, Randschichten und Keimling werden entfernt – und damit die meisten Vitalstoffe. Übrig bleiben dann nur noch leere Kalorien. Produkte aus Weißmehl wie Brötchen, Weißbrot, Nudeln und Backwaren haben außerdem eine ähnlich ungünstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel – und damit auf die Leistungsfähigkeit – wie Süßigkeiten, da sie ähnlich schnell verdaut werden. Vollkornmehl aus ganzen Getreidekörnern hat zwar genauso viele Kalorien wie Weißmehl, enthält aber zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Dickmacherfette, Zucker und Weißmehl sind also häufig die Haupt-Bestandteile der heutigen Ernährung. Dies ist problematisch, da sie viele leere Kalorien, aber kaum Vitalstoffe liefern.

### **Die Lösung: Mehr Vitalstoffe- und Fast Food & Co. nur ab und zu einmal genießen!**

Unser Ziel muss sein, unsere Ernährung so zu gestalten, dass wir möglichst viele Vitalstoffe zu uns nehmen. Dann ist es auch kein Problem, wenn wir uns ab und zu mal was richtig Ungesundes gönnen. Die Empfehlung lautet: Qualität statt Quantität. Es geht nicht darum, viel zu essen und nur satt zu werden, sondern das Richtige zu essen und fit zu werden. Bei einem teuren Auto ist es selbstverständlich, dass man nur teures Benzin und hochwertiges Motoröl hineinfüllt, weil es sonst nicht richtig läuft oder gar kaputt geht. Niemand würde auf die Idee kommen, einen Ferrari mit (billigem) Normalbenzin zu betanken. Wenn es jedoch um den eigenen Körper geht – der wesentlich komplexer und anspruchsvoller als jedes Auto ist –, sind viele Menschen sträflich nachlässig.

**Die Vorliebe für Fett, Zucker und auch Salz ist uns angeboren. Mit Hilfe dieser Nährstoffe konnten die Menschen über Jahrtausende Nahrungsmangel und Hungersnöte überleben.**

*Normal oder Super?  
Die Entscheidung liegt bei Ihnen.*



# Fit mit der richtigen Ernährung

Ausgewogen und gesund zu essen und zu trinken ist gar nicht schwer. Es kommt nur darauf an, dem Körper das zu geben, was er wirklich braucht. Nur der optimal versorgte Mensch bringt seine beste Leistung und fühlt sich wohl dabei. Aber auch der Genuss beim Essen sollte nicht zu kurz kommen.



# Was der Körper braucht

Die Nahrung hat für unseren Körper zwei wichtige Funktionen: Einerseits bringt sie Energie in Form von Kalorien, die bei Stoffwechselfvorgängen und Bewegung wieder verbraucht wird. Andererseits liefern Lebensmittel Baustoffe und Funktionsteile für den Aufbau und die Wiederauffrischung der Zellen sowie ein reibungsloses Funktionieren der Stoffwechselfvorgänge. Zu diesen so genannten Vitalstoffen gehören beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren und bestimmte Aminosäuren.

Die heutige Ernährung ist häufig reich an Kalorien, aber arm an lebenswichtigen Vitalstoffen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung enthält daher alle Vitalstoffe und genauso viele Kalorien, wie wir brauchen.

Wie eine Maschine braucht auch der Mensch immer wieder Energie und Ersatzteile, um optimal zu funktionieren.

## Flüssigkeit

Wichtiger noch als Nahrung ist Flüssigkeit. Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser, wobei der Wasseranteil mit zunehmendem Alter sinkt. Wasser erfüllt vielfältige Aufgaben im Organismus. Es dient beispielsweise der Aufrechterhaltung des Blutkreislaufs, der Wärmeregulierung, der Steuerung des Mineralstoffhaushaltes und der Ausscheidung von Giftstoffen. Der Wasserhaushalt wird in engen Grenzen reguliert – einerseits durch Durstgefühl, andererseits durch die Ausscheidung über die Nieren. Bereits Verluste von nur ein bis zwei Prozent führen zu Leistungseinbußen. Einer der Hauptgründe für Konzentrationsschwäche und Müdigkeit ist ein unerkannter Flüssigkeitsmangel. Idealerweise sollten Sie deshalb schon trinken, bevor Sie überhaupt Durst bekommen. Wasserüberschuss wird über die Nieren abgebaut – es besteht also keine Gefahr, dass Sie zu viel trinken könnten.

Wasser ist der wichtigste Nährstoff. Schon Verluste von nur einem Prozent führen zu Leistungseinbußen.



Susanne Wendel

**Richtig essen im Job**

Warum bin ich nur so schlapp?

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 17,2x20,2

ISBN: 978-3-517-06928-9

Südwest

Erscheinungstermin: August 2005

Warum bin ich nur so schlapp?

Unkonzentriert und müde kämpft man sich durch die Besprechung, schlapp und energielos sucht man nach neuen Konzepten und statt voller Energie in einen netten Feierabend zu starten, liegt man zu Hause nur noch auf dem Sofa. Das kann am Essen liegen! Denn was Sportler schon lange wissen, gilt für alle:

Leistungsfähigkeit hängt vom Essen ab!

Den Weg zu mehr Power zeigt Ernährungswissenschaftlerin Susanne Wendel:

- Kantinenessen richtig bewerten und auswählen
- Was nehme ich zur Arbeit mit – gut essen, auch wenn wenig Zeit zum Einkaufen bleibt
- Gesund ernährt, auch wenn man oft auf Dienstreise ist
- Stress: der eine nimmt dabei ab, der andere zu: hier findet jeder den besseren Weg
- Konferenzen – Kekse – Kaffee: muss das so sein?
- Wie man müde Momente optimal überwindet

- Susanne Wendel war lange Zeit als Angestellte tätig, unter anderem im Außendienst. Aus dieser Zeit weiß sie, wie schlecht das Ernährungsverhalten im Arbeitsalltag oft ist. Und wie gravierend die Auswirkungen.
- Heute berät sie als Foodtrainerin große Firmen, die erkannt haben, dass das Wissen um eine gesunde Ernährung für ihre Angestellten genauso wichtig ist wie Kenntnisse über Zeit- und Kostenmanagement.

 [Der Titel im Katalog](#)