



Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Ein Schlüssel zu mehr
Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

nutriteam

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen

Nadia Schwestermann

Monbijoustrasse 10

3011 Bern

Tel. 031/382.52.57

Tel. 079/335.94.26

www.nutriteam.ch

info@nutriteam.ch

Wer sind wir?

Nadia
Schwestermann



Nadine Stoffel-
Kurt



Susanne
Polster-Hug



Ursula Rohner



Sarah Ulrich



Mélanie Berger



Diskussionsfragen

- Inwiefern unterstützt eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise die Leistungs- sowie die Konzentrationsfähigkeit?
- Wie kann in einer kurzen Mittagspause eine ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt werden?
- Welche Nährstoffe sind als „Brain Food“ wichtig?
- Möglichkeit, Ernährungsfragen zu stellen.

„Man ist, was man isst...“

„Man arbeitet, wie man isst.“

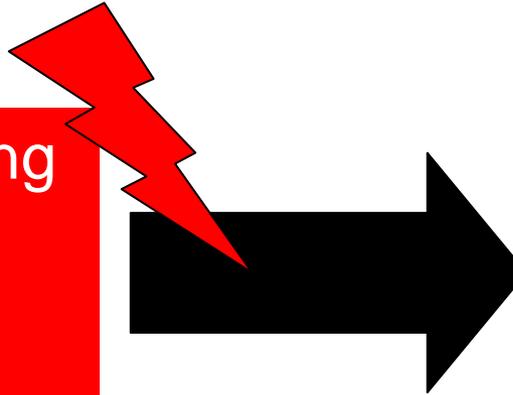


Herr Hektisch

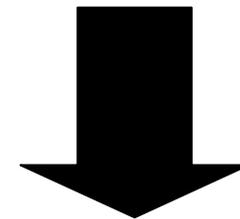
- Frühstück (7.15 Uhr) Kaffee schwarz mit Zucker (vor dem PC)
- Znüni (9.00 Uhr) 3 Kaffee schwarz mit Zucker, 1 Gipfeli
(während der Teamsitzung)
- Zmittag (12.30 Uhr) 2 Sandwichs (Weissbrot, Salami und
Mayonnaise), 5dl Coca Cola™ (vor dem PC)
- Zvieri (16.00 Uhr) 1 Snickers, 5dl Coca Cola™
- Znacht (20.00 Uhr) Cordon-Bleu, Pommes frites, kleine
Gemüse garnitur, ½ Liter Rotwein,
Schoggimousse, Espresso (Geschäftsessen)

Ist-Situation

Hohe Arbeitsbelastung
Wenig Zeit
Viel Druck



Mahlzeiten...
werden ausgelassen
sind unausgewogen
zusammengestellt



Ungesundes
Essverhalten!



© www.stress-praevention.info

Unser Gehirn...

...kann Energie nicht speichern!

- Gehirn und Nervensystem machen beim erwachsenen nur 2-3 Prozent des Körpergewichts aus.
- Der tägliche Energiebedarf beansprucht jedoch rund 20 Prozent.
- Das Gehirn besteht zu rund 75% aus Wasser.



Gesunde Ernährung für die grauen Zellen

Vitamine / Mineralstoffe



Komplexe Kohlenhydrate



Fettsubstanzen und essentielle
Fettsäuren



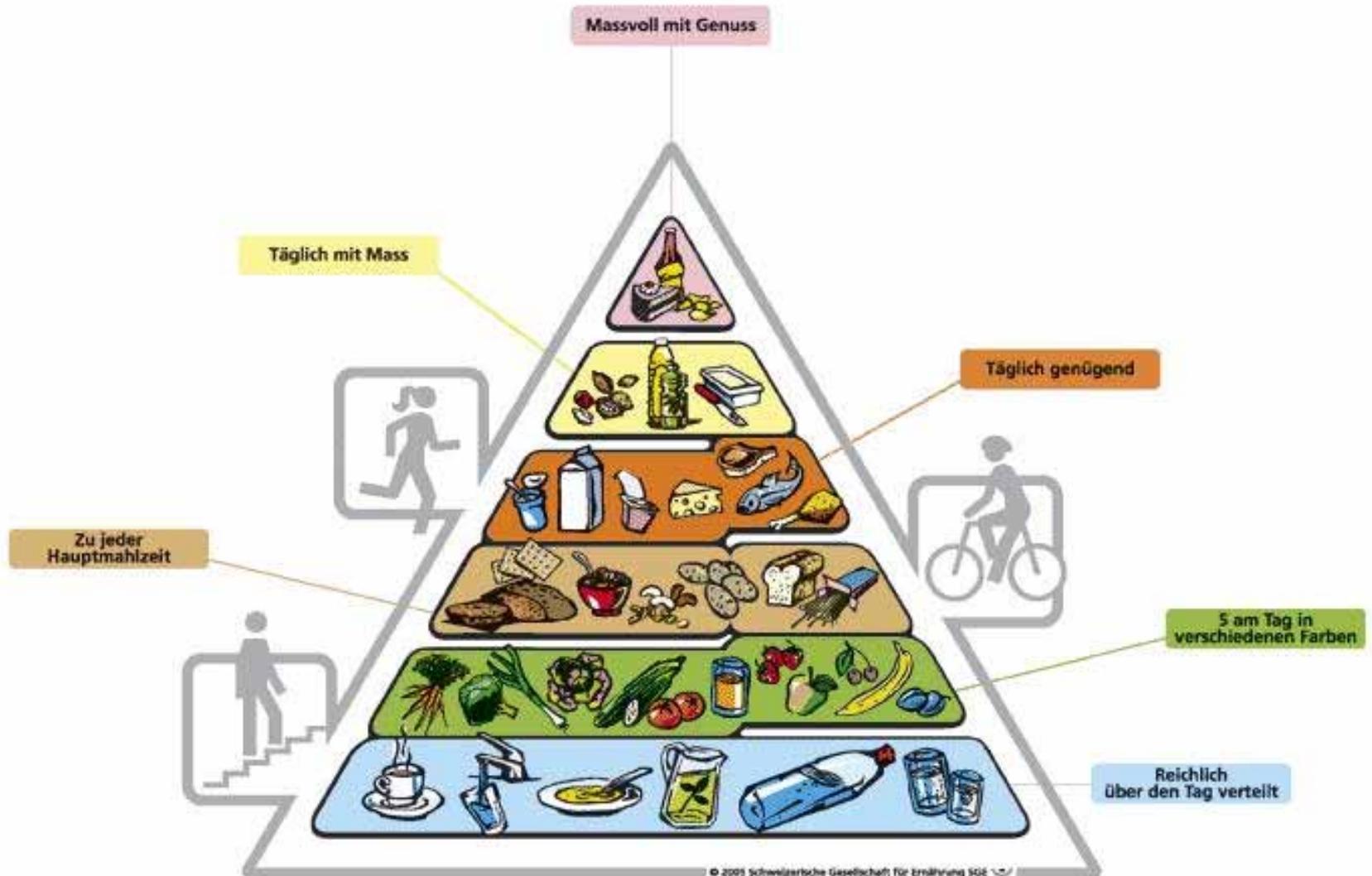
Genügend
Flüssigkeit



Essentielle
Aminosäuren



Lebensmittelpyramide



Wer genug trinkt, denkt besser!

Unzählige Studien beweisen, dass die Konzentration bei Flüssigkeitsmangel unweigerlich leidet.

Das Gehirn ist das wasserreichste unserer Organe! Bei Flüssigkeitsmangel (bereits nur eins bis zwei Prozent genügen) nimmt die Konzentration und die Gedächtnisleistung ab. Kopfschmerzen können die Folge sein.

Wer genug trinkt, denkt besser!

- 1 ½ - 2 Liter über den Tag verteilt
- Möglichst ungezuckerte Getränke wie Hahnenwasser, Mineralwasser nature
- Tee ungesüsst oder leicht gesüsst

Stärkeprodukte – das Superbenzin für unser Gehirn!

Unser Gehirn wie auch die roten Blutkörperchen funktionieren ausschliesslich mit Kohlenhydraten. Umso komplexer die Kohlenhydrate, umso stabiler ist unser Blutzucker und umso länger sind wir leistungsfähig!

Komplexe Kohlenhydrate sind wichtig für die Serotoninbildung!

Stärkeprodukte – das Superbenzin für unser Gehirn!

- 3-mal eine Portion pro Tag
- Vollkornprodukte bevorzugen!

Proteine für die Datenübermittlung

Proteine oder auch Eiweiss genannt, brauchen wir nicht nur für die Muskeln (Baustoff), das Immunsystem, die Hormonbildung und als Sättigungskomponente, sondern auch als Benzin für unser Gehirn!

Aus Aminosäuren entstehen sog. Neurotransmitter. Das sind Botenstoffe, die innerhalb des Gehirns und Nervensystems Informationen weiterleiten.

Neurotransmitter – die Botenstoffe

Acetylcholin

Endorphine

Adrenalin



Dopamin

Serotonin

Noradrenalin

Eiweisslieferanten

- Maximal 1 Portion fettarmes Fleisch pro/d
- Fleischlose Tage
- vermehrt Hülsenfrüchte geniessen
- 1-2 x Fisch pro Woche
- Max. 1 x Wurstwaren pro Woche
- 2-3 Eier pro Tag

Munter mit Vitaminen und Mineralstoffen

B-Vitamine...

Vitamin C

Vitamin E



Magnesium

Eisen

Kalzium

Gemüse / Salat & Obst

- 2-3x pro Tag eine Hand voll (davon 1x roh)
- viele Kräuter und Gewürze
- Saison beachten

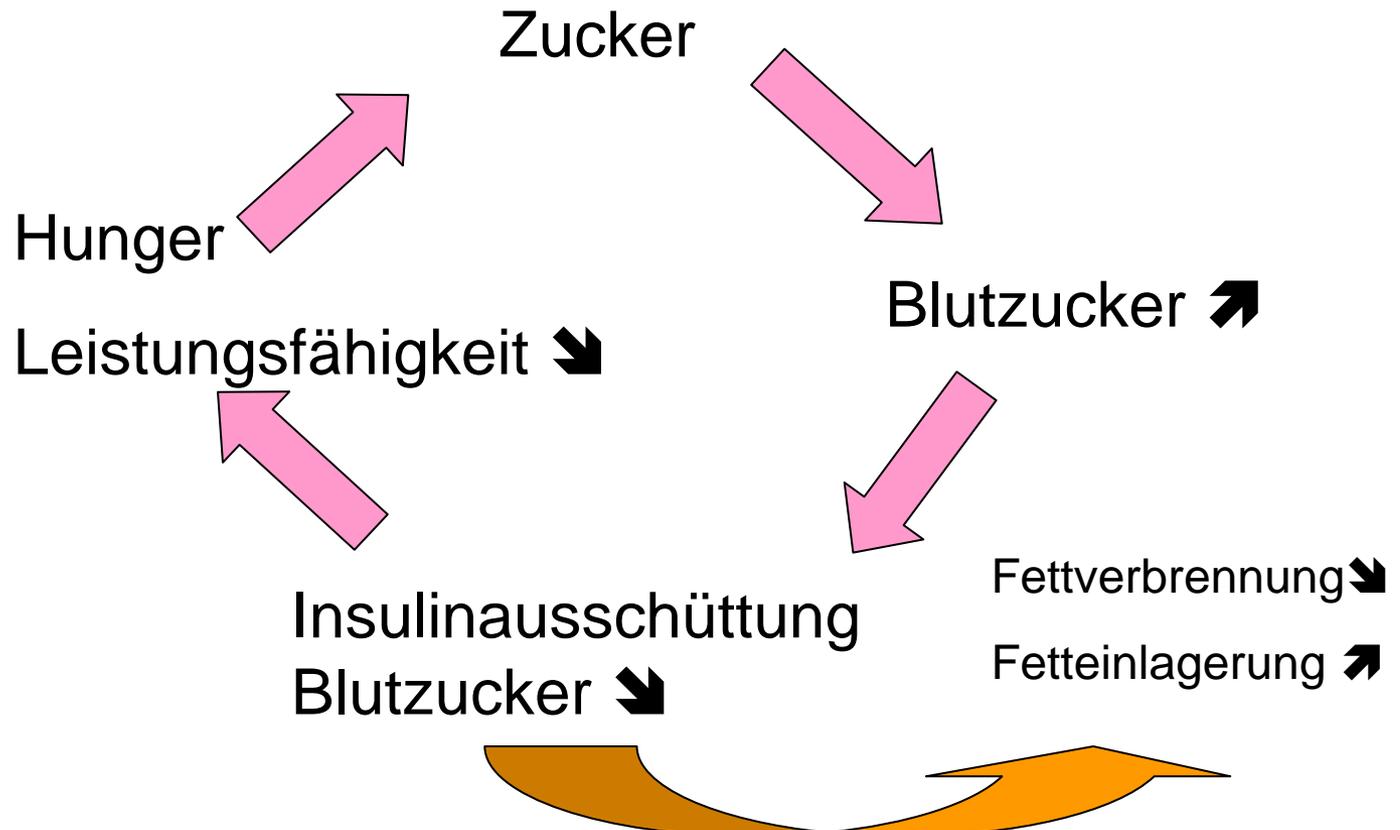
Welches Öl oder Fett?

- Kalte Küche: Olivenöl, Rapsöl
- Warme Küche: Olivenöl, Bratbutter
- Brotaufstrich: Butter
- Nüsse, Samen, Kerne

Schnell fit?



Zucker / Süssigkeiten



Süßigkeiten / Snack

- Naschen erlaubt
- 1 kleine Portion pro Tag

Snacks à ca. 150 kcal



Süßes à ca. 150 kcal

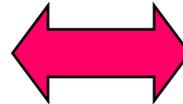


Snacks-Grundnahrungsmittel-Vergleich

entsprechen ungefähr einen Viertel des täglichen Energiebedarfs
(ca. 500 – 550 Kcal)

Snacks

ca. 1 Tafel Schokolade	100 g
ca. 6 Stk. Chocoly-Guetzli	90 g
ca. 2 Mars	115 g
ca. 2 Pack Twix à 2 Stück	115 g
ca. 2 Ragusa	100 g
ca. 5 handvoll Erdnüsse	90 g
ca. 2 kleine Sack Pommes Chips	100 g
ca. 1,2 Liter Cola, Rivella	12 dl
ca. 1,4 Liter Eistee	14 dl
ca. 2 1/4 Energy Milk	7,5 dl
ca. 2 Flaschen Bier	12 dl
ca. 1 Flasche Rotwein	7.5 dl
ca. 200 ml Whisky	2 dl



Grundnahrungsmittel

ca. 9 mittlere Kartoffeln	800 g
ca. 18 Esslöffel Reis	540 g
ca. 16 Esslöffel Mais	470 g
ca. 2 Teller Teigwaren	400 g
ca. 2 gr. Salatteller (Sauce)	700 g
ca. 1,2 kg Gemüse gegart	1200 g
ca. 7 Teller Gemüsesuppe	17 dl
ca. 7 Äpfel	1050 g
ca. 4 Bananen	530 g
ca. 3 Körbchen Erdbeeren	1600 g

FRIONE



Alkohol

- Max. 2-3 dl pro Tag
- Alkoholfreie Tage einschalten

Bewegung

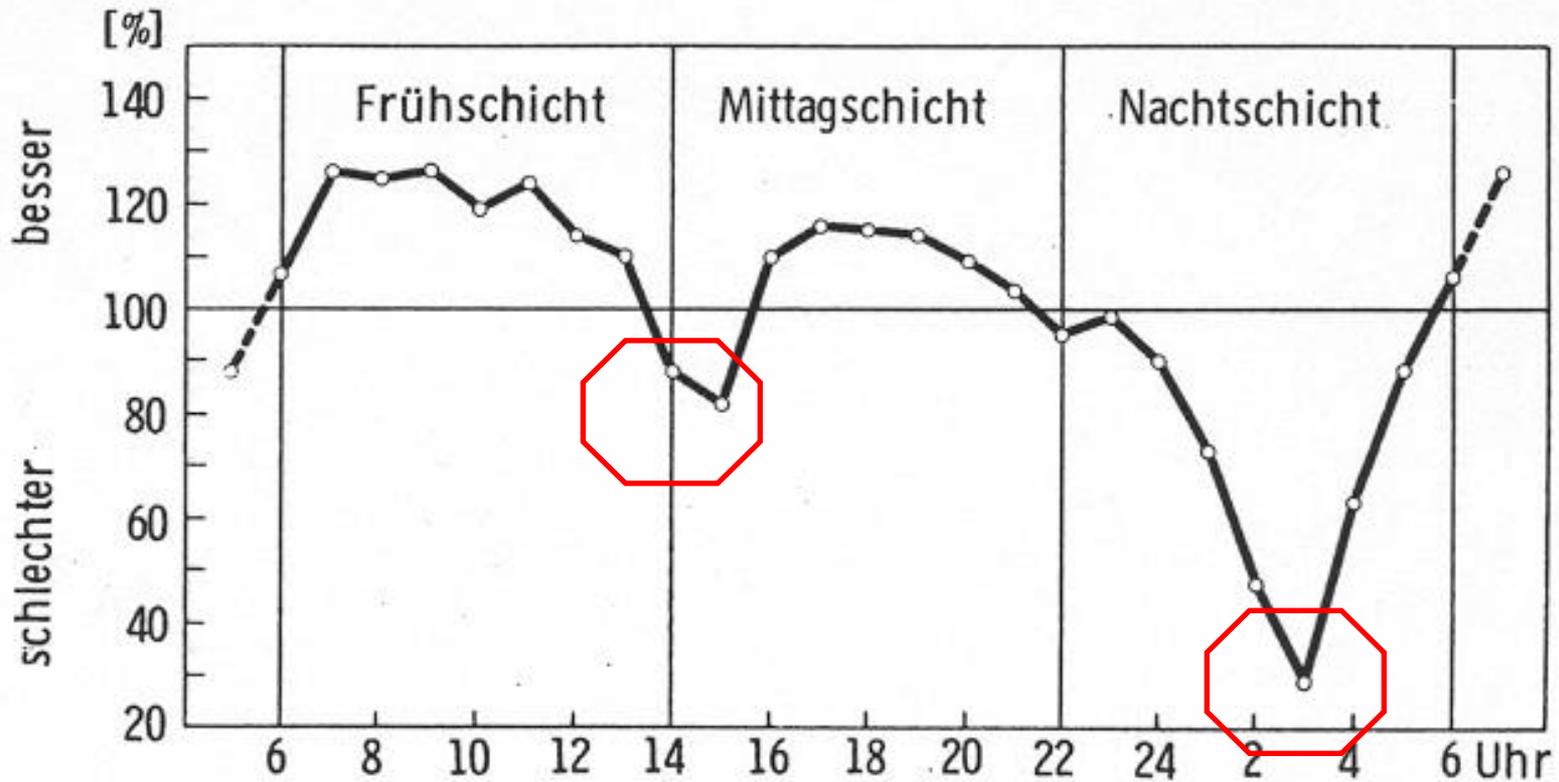
- Mind. 3 x pro Woche über 30 Minuten



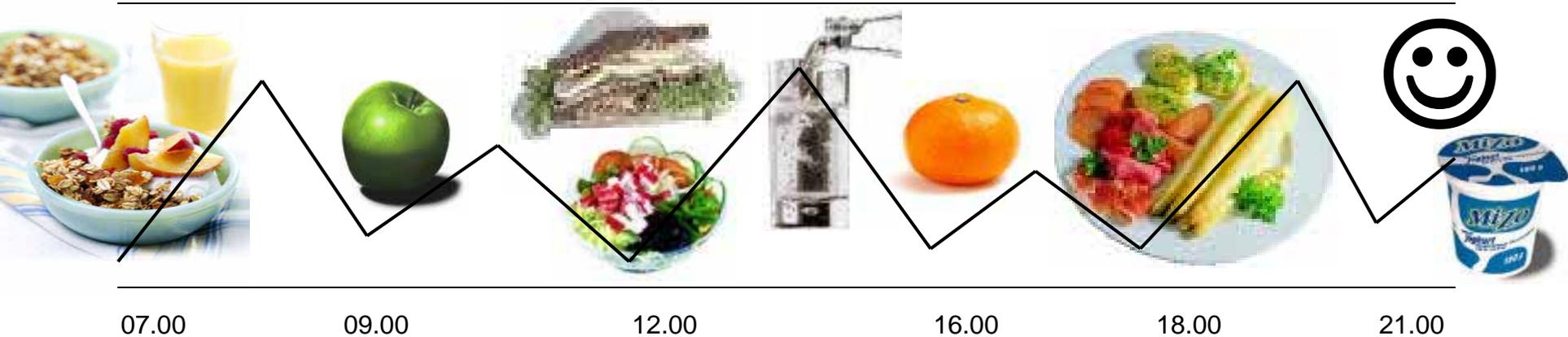
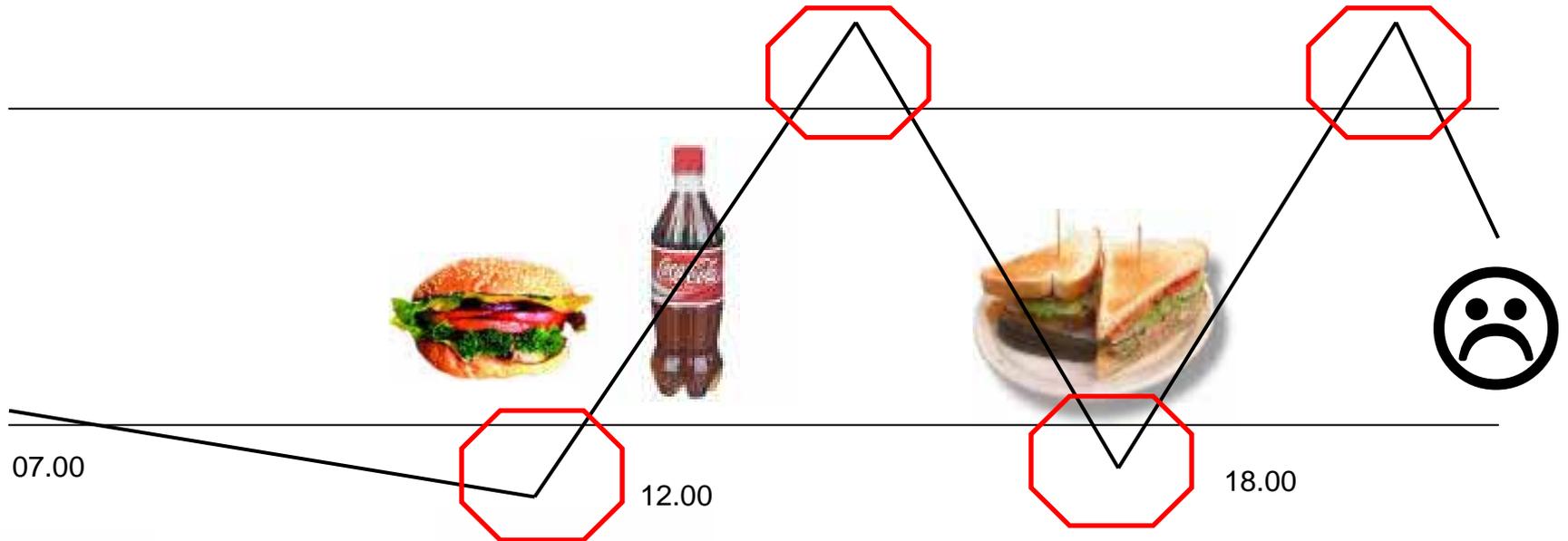
Umsetzung der gesunden Ernährung im Alltag...

- Welche Möglichkeiten bestehen...
 - als Take-away-Esser?
 - als Büro-Esser?
 - als Sandwich-Esser?

Leistungskurve



Mahlzeitenrhythmus



Frühstück



- Kaffee oder Tee
Nuss- oder Vollkornbrot
Butter, Konfitüre oder Honig
- Kaffee oder Tee
Müesli aus Flocken, Joghurt und
Saisonfrüchten
- Kaffee oder Tee
Joghurt, Milch oder Fruchtsaft

Znüni/Zvieri



1 Portion Obst:

Apfel, Birne, Banane, Nektarine,
Aprikosen, Beeren usw.

oder



1 Stärkelieferanten:

Brot, Darvida, Getreideriegel

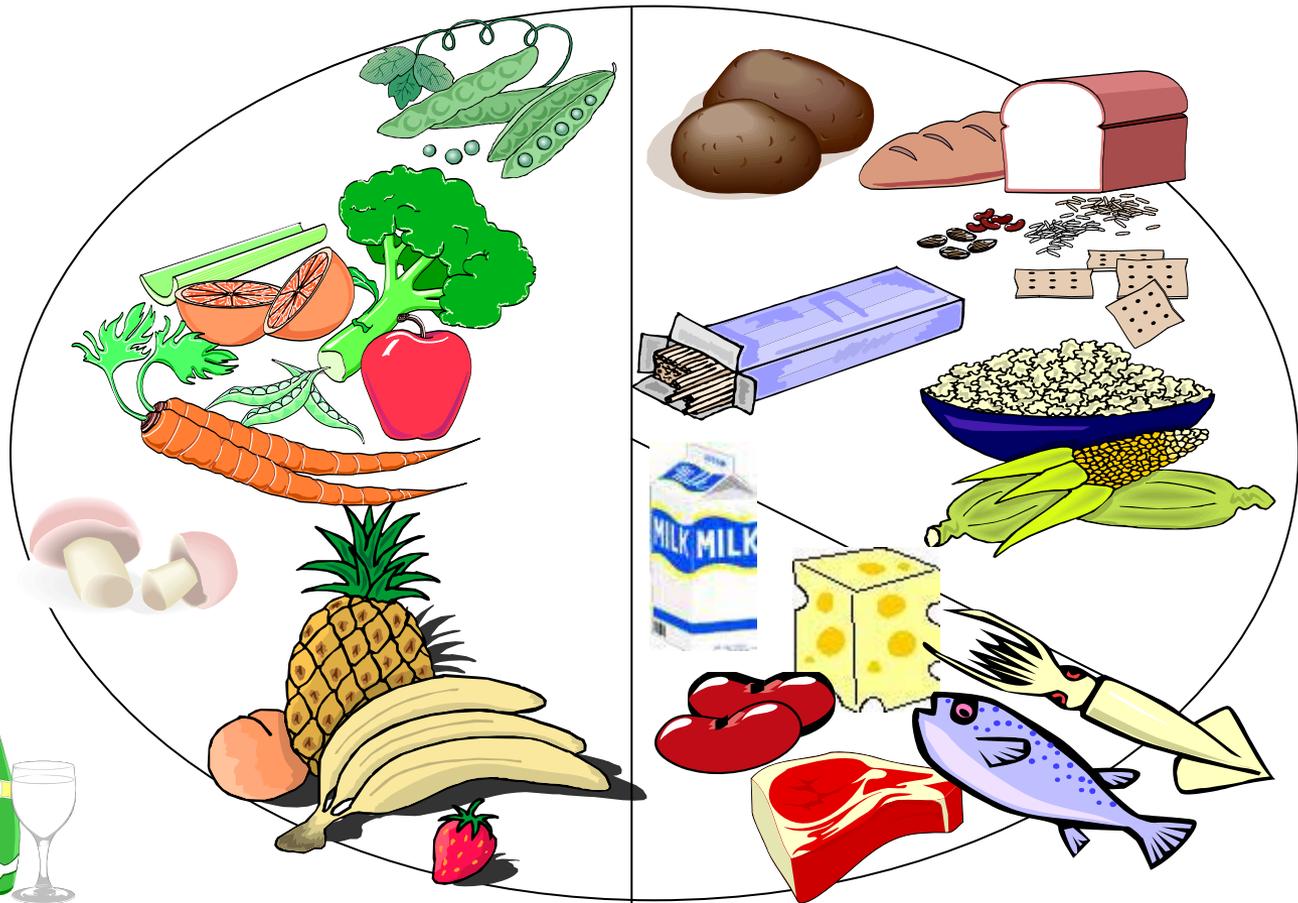
oder



1 Kalziumlieferant:

Milch, Joghurt oder Quark

Das „ideale“ Mittag-/Abendessen



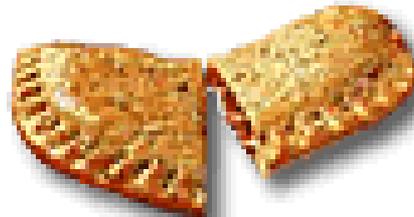
+ Fett/Öl für die Zubereitung



+ Getränke



Fast Food!



Bildquellen: Internet, Fastfood-Ketten, Mai 2004

Fast Food?



Herr Sorglos

- Zmorge (7.15 Uhr) 1 Fruchtjogurt, 1 Milchkaffee o. Zucker
- Znüni (9.00 Uhr) 1 Kaffee (während der Teamsitzung),
1 Vollkornbrötli, 1 Glas Fruchtsaft
- Zmittag (12.30 Uhr) 2 Sandwichs (möglichst Vollkornbrot,
Schinken oder Käse, Tomate, Gurke
und Butter), Apfel, 5dl Mineralwasser
- Zvieri (15.30 Uhr) 1 Banane, 5dl Mineralwasser
- Znacht (19.00 Uhr) gemischter Salat, Kalbsschnitzel,
Ofenkartoffeln, ein Glas Rotwein,
Mineralwasser, Schoggimousse,
Espresso (Geschäftsessen)

Tipps für die gute Wahl

- **Ausgewogen**: Berücksichtigen Sie Nahrungsmittel aus allen Stufen der Pyramide und lassen Sie sich vom saisonalen Angebot inspirieren
- **Angemessen**: Essen Sie so lange, wie Sie Hunger haben, und hören Sie auf, wenn er gestillt ist. Versuchen Sie Frust, Stress und Langeweile nicht mit Essen zu kompensieren.
- **Genussvoll**: Nehmen Sie sich zum Essen Zeit und schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre.
- **Abwechslungsreich**: Bevorzugen Sie einheimische Grundnahrungsmittel und achten Sie auf eine saisongerechte Auswahl.

Ernährung und Bewegung

