



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Essen im Büro

Stand

03/2018

Wer kennt es nicht: ständiger Zeitdruck, Termine am laufenden Band und keine Zeit, etwas Ordentliches zu sich zu nehmen. Und das obwohl sich Ess- und Trinkgewohnheiten stark auf die Leistungsfähigkeit im Berufsalltag auswirken.

Eine ausgewogene Energieversorgung ist deshalb sehr wichtig, um den hohen Erwartungen am Arbeitsplatz gerecht werden zu können.

### Wie sollte die Nahrungsmittelzufuhr aufgeteilt sein!

- Ein guter Start in den Tag beginnt morgens mit einem richtigen Frühstück, z.B. mit etwas Obst, Vollkornmüsli oder einem Vollkornbrot mit Butter und Marmelade.  
Wer kein Frühstück zu sich nimmt, sollte mindestens etwas trinken und eine kleine Zwischenmahlzeit vor dem Mittagessen (z.B. Obst, Joghurt oder frisches Gemüse wie Karotten oder Sellerie) zu sich nehmen.
- Das Mittagessen sollte fettarm sein.  
Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffel, Teigwaren oder Reis, sowie Salate mit leichten, fettarmen Saucen sind als Hauptmahlzeit gut geeignet.
- Es wäre gut, wenn das Abendessen nicht zu spät eingenommen wird und aus einer kohlenhydratreichen Kost besteht.
- Die Flüssigkeitszufuhr sollte vorwiegend aus Wasser, ungesüßten Früchte- und Kräutertees oder frisch gepressten Fruchtsäften bestehen und mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag betragen.

Berufstätige Personen haben nicht immer die Möglichkeit zu Hause das Mittagessen einzunehmen und sind somit auf Kantinen, Restaurants oder auf selbst zubereitete und mitgebrachte Speisen angewiesen.

Unser Energieverbrauch hängt stark davon ob, wie wir arbeiten.

So ist der Tagesbedarf an Kalorien bei sitzender Tätigkeit deutlich niedriger als bei schwerer körperlicher Arbeit in der freien Natur.

Deshalb ist bei körperlich weniger anspruchsvollen Tätigkeiten eine fettarme Ernährung wichtig. Fett weist nämlich von den Hauptnährstoffen am meisten Kalorien auf.

- Im Büro hat der Mensch zwar einen geringen Energiebedarf, benötigt aber viele Vitamine und Mineralstoffe, welche in frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten sind.
- Wenn man viel am Computer arbeitet, werden die Augen extrem beansprucht. Vitamin A, das in Gemüsesorten wie Karotten, Grünkohl, Fenchel enthalten ist, unterstützt die Sehkraft.
- Personen mit sitzender Tätigkeit leiden auf Grund mangelnder Bewegung oft an Verstopfung.
- Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst in Kombination mit genügend Flüssigkeit lassen Darmträgheit erst gar nicht aufkommen.

## **Die Lebensmittelpyramide**

Um die tägliche Nahrungsaufnahme anschaulich darzustellen, eignet sich die Ernährungspyramide.

- Am wichtigsten ist, dass der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird, pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken.
- Die Nahrungsgrundlage sollten Brot, Reis- und Nudelgerichte darstellen.
- Optimal wäre es, 5 mal täglich Obst und Gemüse zu essen.
- Milch- und Fleischkonsum sollte auf 2 bis 3 mal die Woche eingeschränkt werden.
- Süßes und Alkohol sind nur Genussmittel und deshalb in Maßen zu genießen

Lebensmittelpyramide

## **Tipps für das Mittagessen**

- **Zeit für das Essen einplanen**

Dabei kann man bewusst auf die Nahrungszufuhr achten und anschließend noch einen kurzen Spaziergang in der frischen Luft unternehmen.

- **Abwechslungreich essen**

Vielseitige Mischkost ist die beste Garantie für eine optimale Versorgung des Körpers.

- **Süßes nur in Maßen verzehren**

Obst und Nüsse eignen sich besser als Schokolade und Co.

Süßes sollte nur selten und in kleinen Mengen eingenommen werden, denn Zucker wird im Körper zu Fett umgewandelt.

- **Kleine Mahlzeiten mehrmals täglich**

Dadurch wird Heißhungerattacken und Leistungstiefs vorgebeugt.

- **Trinken mit Verstand**

Mindestens 1,5 - 2 Liter soll man am Tag zu sich nehmen. Der Kaffeekonsum sollte eingeschränkt sowie Alkohol und zuckerhaltige Getränke gemieden werden.