

SOMA – GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Gesunde Ernährung im Home-Office

Für diejenigen, die sich aktuell im Home-Office befinden, stellt dies nicht nur die Schwierigkeit dar, Familie und Beruf irgendwie zu vereinen, sondern zu Hause ist auch noch die Herausforderung des prall gefüllten Kühlschranks zu bewältigen. Es ist ja auch verlockend, wenn die Küchenschränke bis auf den letzten Zentimeter gefüllt sind mit Snacks, Pasta und anderen Leckereien. Doch die Vorratshaltung ist riskant.

Gerade in Stresssituationen ist Essen für vielen Menschen eine Form der Stressbewältigung. Sie neigen häufig dazu ungehemmt zu essen.

Um nicht übermäßig bei Ärger, oder aus Langeweile, oder als eine Art Ablenkung zu essen, sollte man Essen als eine soziale Angelegenheit mit anderen Menschen teilen. Da dies aktuell schwierig ist, könnten beispielsweise Fotos von selbst gekochtem Essen herumgeschickt werden.

Außerdem hilft Routine, um nicht immer zwischendurch zum Kühlschrank zu gehen und sich dort zu bedienen. So ein Essverhalten ist ungesund. Helfen kann dabei die Planung des Essens: Zu klar festgelegten Zeitpunkten. Dies hilft Ihnen gleichzeitig beim Home-Office, dass Sie regelmäßig Pausen einlegen. Diese kommen in der Regel zu kurz. Gerade Bewegung ist das, was während der Arbeit zu Hause am meisten fehlt. Legen Sie also Zeiten nicht nur für feste Mahlzeiten, sondern auch für Bewegungspausen fest.

Was Sie noch bedenken sollten, ist das eine frisch zubereitete Mahlzeit gesünder ist als ein Fertiggericht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt dabei die Regel „Fünf am Tag“: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Probieren Sie es einmal aus!

Um nicht zu schnell den Heißhungerattacken zu verfallen, helfen Ihnen Vollkornprodukte länger satt zu bleiben. Gleichzeitig enthalten sie viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

Fette sind gar nicht so schlecht wie ihr Ruf. Gerade beim Aufbau von Zellen und Hormonen ist Fett unabdingbar. Genauso werden fettlösliche Vitamine ohne Fett nicht aufgenommen. Allerdings sollte man mit den tierischen Fetten eher sparsam sein.

Zuckerhaltige Lebensmittel sollten mit Vorsicht genossen werden. Zucker führt nicht nur zum schnellen Blutzuckeranstieg, sondern löst zusätzlich Heißhungerattacken aus.



Die DGE auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zehn Regeln formuliert:

1. Lebensmittelvielfalt nutzen (abwechslungsreich essen, überwiegend pflanzlich)
2. Gemüse und Obst: Nimm „5“ (mindestens drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst)
3. Vollkorn wählen (bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl)

4. Mit tierischen Lebensmitteln nur ergänzen (nicht mehr als 300 bis 600 g Fleisch pro Woche“
5. Gesunde Fette (z.B. Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette)
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten (Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig, so kurz wie möglich)
9. Achtsam essen (Pausen gönnen, Zeit für Mahlzeiten nehmen)
10. In Bewegung bleiben (öfter zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, regelmäßiger Sport)

In den folgenden Tagen werden wir Ihnen kleine Rezeptideen zur Verfügung stellen. Vielleicht werden Sie inspiriert, um öfter den Kochlöffel zu schwingen, statt auf ein Fertigprodukt zurückzugreifen.

Nina & Christian Kache