

## Überblick zum Thema Gesunde Ernährung

### Ernährungsverhalten in Deutschland

**Zu kalorienreich, zu fett, zu süß, zu viel „Nebenher“ und oft nicht ausgewogen** – so lassen sich weit verbreitete Ernährungsfehler in Deutschland zusammenfassen. Zu den Gründen dafür zählen u.a. auch eine hohe Stressbelastung und Zeitmangel am Arbeitsplatz, wie eine Studie aus dem Jahr 2016 bestätigt ([Quelle: Dr Wolz](#)). Das Zusammenspiel aus abendlichen Heißhungerattacken nach verpassten Mahlzeiten und stressbedingten, negativen Auswirkungen auf die Verdauung und das Immunsystem, kann somit schnell zum Teufelskreis werden.

### Auswirkungen ungesunden Ernährungsverhaltens

**Dem BMBF zufolge sind zwei Drittel der Männer in Deutschland und die Hälfte der Frauen übergewichtig.** Das wirkt sich nicht nur auf die Lebensqualität aus, sondern ist auch – abhängig von der Schwere des Übergewichts – ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten. Nach Angaben der Bundesregierung werden rund ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen durch Krankheiten verursacht, die direkt oder indirekt durch Ernährungsfaktoren begünstigt werden.  
**Kostenpunkt: 70 Mrd. Euro pro Jahr.**

### Zu den häufigsten Krankheiten infolge falscher Ernährung gehören:

- Diabetes mellitus Typ 2,
- Adipositas (BMI  $\geq$  30),
- Fettstoffwechselstörungen,
- Bluthochdruck (Hypertonie),
- Koronare Herzkrankheit (KHK),
- Schlaganfall und
- einige Formen von Krebs

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind „ernährungsmitbedingte Krankheiten“, vor allem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen für 68%, also mehr als zwei Drittel aller Todesfälle verantwortlich.

### Die 10 Ernährungs-Regeln der DGE

1. Setzen Sie auf eine gesunde Lebensmittelvielfalt mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln!
2. Essen Sie reichlich Getreideprodukte (Vollkorn) und Kartoffeln!
3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ (Portionen) am Tag, möglichst frisch!
4. Das sollte auf den Tisch: Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen!

5. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
6. Seien Sie zurückhaltend bei Zucker und Salz!
7. Trinken Sie rund 1,5 Liter ungesüßte Flüssigkeit jeden Tag!
8. Bereiten Sie Lebensmittel schmackhaft und schonend zu!
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen und essen Sie bewusst!
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht, bleiben Sie in Bewegung (30 bis 60 Minuten pro Tag)!

### **Tipps und Tricks für eine gesündere Ernährung während der Arbeit**

#### **1. Richtig Trinken im Büro**

- a. Stellen Sie eine Flasche Mineralwasser in Sichtweite und füllen Sie regelmäßig ein Glas daraus.
- b. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit - egal ob im Büro, in der Kantine oder auswärts - ein Glas Wasser.
- c. Alternativ können Sie eine Saftschorle mischen: Diese sollte zu einem Drittel aus Saft und zu zwei Dritteln aus Wasser bestehen.
- d. Ungesüßter Früchte- und Kräutertee kann sowohl im Winter als auch im Sommer eine angenehme Abwechslung sein, zum Beispiel als Eistee.

#### **2. Für den kleinen Hunger**

- a. Auch wenn Sie wenig Zeit haben, nehmen Sie sich einige Minuten für eine kleine Zwischenmahlzeit und ein paar Minuten Bewegung, am besten an der frischen Luft
- b. Greifen Sie lieber zu Obst, Gemüse, Joghurt oder einem belegten Brot, als zum Schokoriegel. So bleiben Sie leistungsfähig und vermeiden Heißhungerattacken

#### **3. Gesund essen in der Kantine**

- a. Wählen Sie jeden Tag einen Salat als Beilage, vorzugsweise mit fettarmen Dressings, ohne Joghurt und Sahne
- b. Wählen Sie beim Hauptgericht vorzugsweise Kartoffeln, Reis und Vollkornnudeln statt Pommes und Kroketten.
- c. Versuchen Sie, paniertes Fleisch zu vermeiden und zwei Mal wöchentlich Fisch zu essen.
- d. Beim Dessert sind Quarkspeise und Obstsalat die gesünderen Alternativen zum Kuchen oder Schokopudding.

#### **4. Mittagspause ohne Kantine**

- a. Versorgen Sie sich ausreichend mit frischem Obst und Gemüse, z.B. Äpfel, Kirschtomaten, Weintrauben, Möhren usw.
- b. Belegen Sie Ihre Brote abwechslungsreicher. Mittlerweile gibt es eine große Auswahl an gesunden vegetarischen Brotaufstrichen, wie Pesto, Frischkäse oder Hummus.
- c. Bereiten Sie zu Hause größere Mengen Essen vor und nehmen Sie davon eine Portion mit auf Arbeit.
- d. Milch und Milchprodukte sind wichtige Energie- und Calciumlieferanten und dürfen nicht vergessen werden.

#### **5. Notfalltipps für Unterwegs**

- a. Hungern Sie nicht den ganzen Tag. Haben Sie nach Möglichkeit einen Snack (Müsli, Trockenfrüchte, Nüsse, Obst, Vollkornbrot, Salat) für zwischendurch dabei.
- b. Wenn es Fast Food sein muss, dann lieber das Vollkornbrötchen oder der Döner als sehr fetthaltige Gerichte wie Fertigpizza, Pommes und Currywurst.