

21.11.2019
Arbeit

Essen im Büro: So fallen Sie nicht ins Mittagsloch

Schnitzel, Pommes und Currywurst – der Blick auf die beliebtesten Kantinengerichte verrät: die Deutschen haben es nicht so mit gesunder Ernährung. Dabei ist für einen klaren Kopf ein fitter Körper wichtig. Koch und Hygieneexperte Michael Stranak gibt Tipps, auf was Büroarbeiter achten sollten, damit der Nachmittag nicht zum Desaster wird.

Brennstoff fürs Gehirn

Der Tag fängt mit einem gesunden Frühstück an. Vollkornbrot, Haferflocken und frisches Obst liefern Fruchtzucker und komplexe, langkettige Kohlenhydrate, die wir brauchen, um uns über einen längeren Zeitraum konzentrieren zu können. Wichtig zu wissen: Mehr als ein Fünftel der übers Essen aufgenommenen Energie geht ins Gehirn. Da es keine Energie speichern kann, müssen wir es stetig versorgen.

Kommt beim Arbeiten der Hunger zwischendurch, rät [Stranak](#) zu Trockenfrüchten und Nüssen. Das klassische Studentenfutter sättigt und liefert Energie. Die moderne Variante sind „Raw-Riegel“, die aus Fruchtmark und bestenfalls Walnüssen bestehen. Übrigens funktioniert auch das Kurzzeitgedächtnis nach einer Müslischnitte besser als zuvor – das Gehirn hat wieder frischen Brennstoff.

Salat statt Schnitzel

Beim Mittagessen in der Kantine locken die schnellen Sattmacher wie etwa Spaghetti Bolognese oder Rindsrouladen mit Kartoffeln. Zu Recht: Sie bringen bis zu 1000 Kalorien auf den Teller. Doch der Körper wird mit leeren Kalorien abgespeist. Besser sind laut Stranak Salate, die auch nicht ausschließlich grün sein müssen. Kichererbsen, Bulgur oder Reis können ebenso als Salat zubereitet und gegessen werden. Wer dann noch Eiweißträger wie Hühnerbrust, Garnelen oder Bohnen draufpackt, stärkt sogar seine Muskeln. Ein möglichst bunter Salat versorgt den Körper mit Vitaminen, Spurenelementen sowie sekundären Pflanzenstoffen und liefert ein angenehmeres Völlegefühl als Kotelett oder Rote Wurst. Die sorgen auf Dauer zudem für Übergewicht und Bluthochdruck. Vor allem aber machen sie müde, weil Magen und Darm auf Hochtouren fahren müssen, um zu verdauen.

Finger weg von Frittiertem

Die Hitze und das viele Fett lassen bei Frittiertem keinerlei gesunde Nährstoffe zurück. Vielmehr produzieren sie ungesunde Transfette. Diese lagern wir in unsere Zellwände ein, was deren Produktivität behindert. Gleiches gilt für viele Saucen. Sie bestehen oft nur aus Fett und werden lange warmgehalten. „Dadurch verlieren sie ihre gesunden Inhaltsstoffe“, so Stranak, der sich seit Jahren mit gewichtsreduzierendem Basenfasten beschäftigt. Wer es darüber hinaus schafft, auf Fleisch zu verzichten und stattdessen Hülsenfrüchte isst, kann getrost das energetische Nachmittagsloch vergessen. Also lieber Linsen, Ackerbohnen und Erdnüsse essen, empfiehlt das Kompetenzzentrum für Gesunde Ernährung in Freising.

Wasser und Kaffee

Wissenschaftler raten vor und während dem Essen zu zuckerfreien Getränken wie stillem Wasser oder Tee. Bekommt unser Körper genügend Flüssigkeit, zieht der Darm weniger Wasser aus dem Essen. Der im Magen vorverdaute Brei rutscht so besser durch den Verdauungstrakt und kann leichter ausgeschieden werden. Außerdem kann ein Glas Wasser zum Lunch helfen, sich nicht randvoll zu stopfen.

Übrigens ist Wasser am Informationsfluss im Gehirn in hohem Maß beteiligt. Es verbessert die Durchblutung und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit. Gehirn und Nervenzellen bestehen größtenteils aus Wasser und müssen ständig mit neuer Flüssigkeit versorgt werden. Laut bayerischer Verbraucherzentrale sind zwei Litern pro Tag ideal. Getrunken als Wasser, Tee oder Saftschorle. Kaffee zählt übrigens auch dazu. Allerdings reicht eine Tasse pro Tag, um die anregende Wirkung zu erreichen. Weiterer Konsum steigert diese kaum.

Entschleunigen statt Schlingen

Neben dem was wir essen, ist das Wie für einen fitten Körper und schnellen Geist entscheidend. Entschleunigung ist das Credo. Langsam kauen ist der erste Schritt. Dann haben Magen und Darm später weniger Arbeit. „Die gesparte Energie steht dem Gehirn zur Verfügung“, so Stranak. Und weil Büroarbeiter viel sitzen, ist der Spaziergang nach dem Essen besonders wertvoll – idealerweise an der frischen Luft.

\$storyAuthors



Koch Michael Stranak weiß was auf den Teller soll, damit das Gehirn besser funktioniert. (FOTO: Max Walter)

Weitere Artikel in dieser Kategorie

- [Bis 2030 fehlen in Deutschland 2 Millionen Fachkräfte](#) 06.03.2020
- [Reskilling, Upskilling und Preskilling – dem Fachkräftemangel entgegenwirken](#) 03.03.2020

- [So gelingt ein positives Miteinander im Arbeitsleben](#) 03.03.2020
- [Worauf HR und Führung jetzt den Fokus richten müssen:](#) 02.03.2020
- [Agile Strategieumsetzung mit der OKR-Methode](#) 02.03.2020
- [Blockchain-Bewerbungen: Sinnvoll oder eine Gefahr für persönliche Rechte?](#) 28.02.2020
- [Beruflicher Aufenthalt im EU-Ausland: A1-Bescheinigung immer erforderlich](#) 27.02.2020
- [KI – Kooperative Intelligenz als zentraler Treiber](#) 27.02.2020
- [Coaching und Training notwendig: New Work ist ein großes Veränderungsprogramm](#) 14.02.2020

© by PT-Magazin Wirtschaft, Gesellschaft, Mittelstand
