

## Ernährung im Alltag für Berufstätige

### Heißhunger

Auslöser:

- Nährstoffärmere Lebensmittel (Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kuchen...)
- Stress, Überforderung
- Frust, seelische Belastung
- Langeweile
- Schlafmangel
- Falsche Essgewohnheiten
- Ausgeprägte Hungerphasen, Blitzdiäten

### Teufelskreis der Diätkultur

1. Zu geringe Energiezufuhr
2. Körper stellt sich auf Mangel ein → „Alarmbereitschaft“
3. Grundumsatz (Basisenergiebedarf) sinkt aufgrund des Abbaus von Muskelmasse
4. Fettmasse stagniert

Wird nach der Diät/ einschränkenden Ernährungsformen wieder gegessen, wie davor, speichert der Körper noch eher ein. Die Folge kann eine höhere Fettmasse und ein höheres Körpergewicht sein – die Muskelmasse ist dadurch jedoch gesunken. Alle pflanzlichen und tierischen Fette und Öle sind glutenfrei!

---

### Tipps gegen Heißhunger

- Auf stabilen Blutzucker achten
- Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten
- Ausreichend schlafen
- PAUSEN einlegen  
→ Essen aus Gewohnheit? Wie gehe ich mit stressigen Situationen um (Coping-Strategien)?



## Orientieren Sie sich am „gesunden Teller“

**½ Teller  
Gemüse/Salat  
Obst**



**¼ Teller  
Kohlenhydrate:**

Nudeln, Reis, Hirse,  
Kartoffeln, Buchweizen,  
Mais, Quinoa, Hafer, Brot

**¼ Teller Eiweiß:**

100-120g Fleisch, 120-150g  
Fisch, 1-2 Eier, 50g Schnittkäse,  
500ml Buttermilch, 150g  
Topfen, 100g Tofu, 150g  
gekochte Hülsenfrüchte

## Frühstück

Frühstücksideen für Nicht- Frühstückser:innen

- Buttermilch + 1 Stück Obst
- Selbstgemachter Frühstücksshake aus Joghurt, Beeren, Banane, Haferflocken und Flüssigkeit
- Overnight Oats
  - 250g Naturjoghurt
  - 30g Haferflocken
  - 5g geschrotete Leinsamen
  - 1 Apfel
  - 2 EL gehackte Walnüsse
  - Zimt

## Mittagessen in der Arbeit - Kantine, Meal Prep oder Supermarkt?

Tipps für den Berufsalltag

- **Planung: Vorkochen / Vorbereiten**  
Am Wochenende vorgekocht und (tief)gekühlt bzw. am Vorabend zubereitet
  - spart nicht nur Zeit, meist auch Geld und sorgt für Abwechslung.
  - Hochwertige Lebensmittel wählen - Saisonal und regional



### Rezeptidee - Couscous Salat mit Feta

- 80g (Vollkorn-) Couscous
- 2 große Tomaten
- 1/2 Gurke
- 70g Feta
- Essig, Olivenöl, Salz

### Bewusste Mittagsjause aus dem Supermarkt

- Vollkorngebäck mit Schinken/Käse/Aufstrich und Gemüse

### Tipps bei Kantinenessen

- Klare Suppe mit Einlage
- Salat als Vorspeise (Dressing!)
- Panierte Speisen meiden
- Saucen meist fettreich!
- Obst als Dessert

### **Abendessen**

→ **Tipp:** Ein eiweißreiches Abendessen kann die Schlafqualität und Gewichtskontrolle unterstützen

- **Tryptophan** ist enthalten in:
  - Kuhmilch
  - Huhn
  - Sojabohnen
  - Erbsen
  - Lachs
  - Emmentaler
  
- Wichtige Komponenten des Abendessens also:
  - Hochwertiges Eiweiß
  - Gemüse und/oder Salat

### Rezeptideen - Kartoffel- Fisolen Gulasch mit Linsen

- 170g Kartoffeln
- 100g Fisolen
- 35g rote Linsen (getrocknet)
- 250g gehackte Tomaten
- ½ Zwiebel
- ½ EL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



## Weitere Rezeptideen

### Gesundheitsfond Steiermark:

- „Sei amol g’miasig“
  - für Faulis
  - Für Sportler:innen
  - Für Süße
  - Für feine Gaumen, etc. ...
- „Gemeinsam g’sund genießen“
  - Verschiedene Personen- und Altersgruppen ...

## Schichtarbeit und Ernährung

- stresst den Körper
- bringt den Bio-Rhythmus durcheinander
- Verdauungsleistung ↓
- kann zu Schlafstörungen führen
- kann zu Herz-Kreislaufbeschwerden führen

### Tipps für Schichtarbeitende

- 3 Mahlzeiten Prinzip: Vor Arbeit – in Arbeit – Nach Arbeit  
Bei Nachtschicht: Gesundes, eiweißreiches Abendessen & nachts eine leichte Mahlzeit
- Der Energiebedarf eines Nachtschichtarbeiters unterscheidet sich **nicht** von dem eines Tagarbeiters.

### Mahlzeitenverteilung bei Nachtschicht

- Mehrere leichte bekömmliche Mahlzeiten über den Tag verteilt
- **Fettarme** Speisen während der Nachtschicht
- **Keine Mahlzeit auslassen** – der Körper braucht Energie und Nährstoffe
- **Warme Getränke und/oder Mahlzeiten**
  - Ungezuckerte Kräuter-, Früchtetees, Gemüsesuppe
- Ausreichend Flüssigkeit

