

Ernährungs- mythen: Worauf kommt es an?



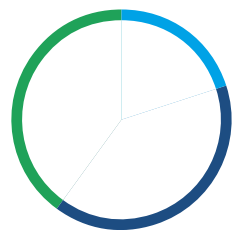
FRAGE

01 Arbeit und gesundes Essen – ein Widerspruch?

Bei einem fordernden Berufsalltag wird das Essen schnell zur Nebensache. Gerade die Arbeit am Schreibtisch kann dazu verleiten, immer wieder etwas zu knabbern, so nie richtig satt zu werden und doch eine beachtliche Kalorienmenge zu sich zu nehmen. Die Betroffenen essen womöglich vor dem Bildschirm und verlieren so die Kontrolle über ihr Essverhalten. Das wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz aus, weil es an Pausen fehlt, und begünstigt Übergewicht.

Wer hingegen bewusst, langsam und ausgewogen isst, schafft sich eine gute Grundlage für Gesundheit und Fitness im Job. Als ausgewogen gilt eine Mahlzeit, wenn sie zu einem Fünftel aus eiweissreichen und zu zwei Fünfteln aus kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln besteht (idealerweise mit einem grösseren Anteil an Vollkornprodukten) sowie zu zwei Fünfteln aus Gemüse, Salat oder Früchten. Wichtig ist zudem, ausreichend Wasser zu trinken, nämlich mindestens 1,5 Liter am Tag. Der Energiebedarf hängt natürlich auch vom Beruf ab. Wer körperlich hart arbeitet, benötigt mehr und schnell verfügbare Energie.

Für den kleinen Hunger zwischendurch eignen sich Früchte oder Nüsse. Nüsse haben den Vorteil, dass sie satt machen, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben. Wenn einen immer wieder Heisshungerattacken plagen, könnte es daran liegen, dass man zu wenig trinkt und/oder die Hauptmahlzeiten zu wenig nährstoffreich sind. Hier Gegensteuer zu geben, ist allemal besser für die Gesundheit und die Konzentrationsfähigkeit, als den Heisshunger mit Schokolade zu bekämpfen.



Ausgewogene Mahlzeit:

- $\frac{1}{5}$ Eiweiss
- $\frac{2}{5}$ Kohlenhydrate
- $\frac{2}{5}$ Gemüse, Salat oder Früchte

FRAGE

02 Schadet dick sein der Karriere?

Die Antwort lautet leider: Ja. Es bestehen noch immer viele Vorurteile gegenüber übergewichtigen Menschen. So haben Wissenschaftler der Universität Tübingen 127 Personalverantwortliche befragt und ihnen Fotos von sechs Frauen und sechs Männern mit unterschiedlichem Körpergewicht vorgelegt. Den stark Übergewichtigen wurde fast nie ein Beruf mit hohem Prestige zugetraut, und sie wurden ebenso selten für eine Abteilungsleiterstelle ausgewählt – erst recht nicht, wenn es sich um eine Frau handelte. Dick sein wird oft mit Faulheit und Willensschwäche assoziiert. Aber es versteht sich von selbst, dass man

mit einer solchen Sichtweise den Betroffenen Unrecht tut. Denn vom Körpergewicht kann nicht auf die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz geschlossen werden. Mit dem grassierenden Fitnesswahn hat sich der Druck auf übergewichtige Mitarbeitende noch verschärft. Dabei ist die Körperkonstitution nicht einfach eine Frage des Willens, sondern auch abhängig von den Genen und der Darmflora. Mitarbeitende, die sich wegen ihres Gewichts unfair behandelt fühlen, sollten dies ansprechen und sich bei Bedarf an eine Mobbing-Beratungsstelle wenden.

FRAGE

03 Ab wann ist jemand übergewichtig?

Das mit dem BMI (Body-Mass-Index) ist so eine Sache: Zur Berechnung wird das Körpergewicht in Kilogramm durch die zum Quadrat erhobene Körpergröße in Metern geteilt. Menschen mit einem BMI

von mehr als 25 gelten als übergewichtig; ein Wert von über 30 wird als fettleibig eingestuft. Das Problem: Was der eine an Fett ansetzt, legt der andere an Muskeln zu. Mit der BMI-Berechnung ist natürlich eine solche Differenzierung nicht möglich; deshalb sind solche Grenzwertangaben immer mit Vorsicht zu genießen – zumal leichtes Übergewicht nicht automatisch ein Gesundheitsrisiko darstellt.

FRAGE

04

Was tun gegen das Mittagstief?

Eine zu fettige oder zu üppige Mahlzeit führt fast immer zum bekannten Mittagstief. Der Körper ist dann schwer mit Verdauen beschäftigt. Dieser Prozess verschlingt viel Energie – das Blut strömt in den Bauchraum, entsprechend matt und müde fühlt man sich. Mit unserem Essverhalten können wir das Mittagstief aber beeinflussen: zum einen, indem leicht verdauliche Speisen wie Fisch, Poulet oder Gemüse gewählt werden, zum anderen, indem man sich über Mittag bewegt, und sei es nur ein kurzer Spaziergang.



Leicht verdauliche Speisen helfen gegen das Mittagstief.

FRAGE

05

Gefährliche Zuckerbomben?

Die Schweizerinnen und Schweizer essen laut Bundesamt für Gesundheit im Durchschnitt

120 Gramm Zucker pro Tag – die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt aber lediglich 25 bis 50 Gramm. Das Problem: Der Zuckergehalt ist auf den Lebensmitteln und Getränken oft gar nicht ange-

geben, zumal er längst nicht immer künstlich beigefügt wurde. Apfelsaft zum Beispiel enthält von Natur aus viel Zucker. In die Irre führen können auch Fruchtsäfte: Es herrscht die Ansicht vor, damit einfach zu einer gesunden Portion Obst und Vitamine zu kommen.

Die WHO empfiehlt lediglich 25 bis 50 Gramm Zucker pro Tag.

Doch der Grossteil dieser Säfte enthält Fruchtsaftkonzentrat mit massiven Mengen an Zucker.

Auch mit Zuckerersatz sollte man sich nicht in falscher Sicherheit wiegen: Eine im Magazin «Nature» veröffentlichte Studie kam zum Schluss, dass künstliche Süsstoffe wie Saccharin oder Aspartam die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen und jene Bakterien begünstigen, welche Nahrung im Darm besonders gut verwerten und dem Körper vermehrt Energie zuführen. Auch fettfreie und fettarme Fruchtjoghurts sind nicht zu empfehlen: Der starke Fokus auf einen geringen Fettanteil verkennt, wie hoch stattdessen der Zuckeranteil ist. Ein hoher Zuckerkonsum ist aber problematisch: Er schwächt das Immunsystem und begünstigt Übergewicht. Die Neigung zu Fettleibigkeit ist genetisch stark mit unserer Vorliebe für Zucker verknüpft.

FRAGE

07

Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

Kaffee besteht zu 98 Prozent aus Wasser – und trotzdem heisst es immer wieder, dass Kaffee dem Körper Wasser entziehen soll. Kaffee ist in der Tat harntreibend, doch bei regelmässigen Kaffeetrinkern verschwindet dieser Effekt früher oder später. Langfristig wirkt sich der Kaffeekonsum also kaum auf den Wasserhaushalt des Körpers aus. Genau genommen kann die Tasse Kaffee sogar zur täglich aufgenommenen Flüssigkeitsmenge hinzugerechnet werden. Als Durstlöscher eignet sich Kaffee trotzdem nicht: Wer zu viel Koffein zu sich nimmt, kann dies in Form von Schlaflosigkeit und Herzrasen zu spüren bekommen.



Ein zu hoher Zuckerkonsum schwächt das Immunsystem und begünstigt Übergewicht.

FRAGE

06

Wie viel Abstand zwischen Mahlzeiten?

Drei Mahlzeiten jeden Tag sowie einige Snacks zwischendurch, das ist das bekannte und allgemein akzeptierte Ernährungsmuster. Dahinter steckt die Annahme, dass dies gut für die Verdauung sei und man zum Ausgleich nicht plötzlich übermässig viel isst. Doch wir sitzen offenbar einem Irrtum auf, wie Tim Spector in seinem Buch «Mythos Diät» aufdeckt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass eine Ausweitung unserer Fastenzeiten – sei es durch Auslassen oder Zusammenlegen von Mahlzeiten – besser für uns sein könnte, selbst wenn wir dadurch die gleiche Menge an Kalorien aufnehmen. Unser Körper ist nämlich von Natur aus aufs Fasten gepolt.

Aufschlussreich ist ein Experiment mit Mäusen: Die einen konnten rund um die Uhr essen, die anderen hatten nur 8 Stunden lang Futter zur Verfügung. Nach mehr als hundert Tagen wurden die Tiere untersucht. Obwohl sie genau gleich viel Nahrung zur Verfügung hatten, waren jene Mäuse, die rund um die Uhr essen konnten, übergewichtig und hatten erhöhte Blutzuckerwerte. Die anderen, die nur zu bestimmten Zeiten essen konnten, waren kerngesund und wogen 28 Prozent weniger.

Eine epidemiologische Studie mit mehr als 2200 Frauen in den USA ergab zudem: Wer jeweils innerhalb von 24 Stunden mindestens 12 Stunden lang auf Nahrung verzichtet, verbessert seinen Zuckerstoffwechsel und beugt dadurch dem Diabetes-Typ 2 vor.

Knurrt der Magen, sollte der Hunger also nicht immer sofort gestillt werden. Forscher warnen sogar vor dem «metabolischen Jetlag»: Wer ständig etwas knabbert, bringe die biologischen Uhren im Körper durcheinander.

Was essen bei Schichtarbeit?

Schichtarbeit ist auch in Bezug auf die Ernährung eine grosse Herausforderung. Unregelmässige Arbeitszeiten und somit unregelmässige Essenszeiten ziehen den Magen-Darm-Trakt in Mitleidenschaft: Schichtarbeitende leiden oft nicht nur unter Schlaf-, sondern auch unter Verdauungsproblemen, denn nachts ar-

beitet die Verdauung weniger gut als am Tag. Darum lohnt es sich, in einer Schicht generell auf kleine, leichte Mahlzeiten zu setzen anstatt auf wenige energiereiche Mahlzeiten. Die richtige Ernährung

Die richtige Ernährung ist für die Konzentration förderlich.

bei Schichtarbeit fördert die Konzentration, unterstützt die Leistungsfähigkeit und vermindert so das Unfallrisiko. Firmen sind also gut beraten, wenn sie sicherstellen, dass die Schichtarbeitenden sowohl örtlich als auch zeitlich Gelegenheit haben, gesunde Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre einzunehmen – entsprechend sollten auch die Dienstpläne gestaltet sein.



Gesündere Mitarbeitende – was ist sinnvoll und was kostet das?

Testen Sie den neuen Offertrechner und Ideengenerator für Angebote der betrieblichen Gesundheit.
www.vivit.ch/tools

Tipps für Schichtarbeitende:

- Wenn immer möglich sollte man sich **an den normalen Essenszeiten orientieren** und mindestens eine warme, leichte Mahlzeit einnehmen.
- Wer zwischen 22 Uhr und 4 Uhr arbeitet, isst idealerweise zu Schichtbeginn oder bei Schichtende eine Hauptmahlzeit, die zudem leicht bekömmlich ist. **In der Nacht kann der Körper die Nahrung weniger gut verdauen**, weil der Organismus in dieser Zeit auf Sparflamme ist. Endet die Schicht in den Morgenstunden, ist ein leichtes Frühstück empfehlenswert. Das verhindert, wegen Hungergefühlen frühzeitig aufzuwachen.
- Spätestens vier Stunden vor dem geplanten Zubettgehen **auf Kaffee verzichten**, weil dieser das Einschlafen erschweren würde.
- Bei jeder Gelegenheit trinken, aber **Süssgetränke vermeiden** – der Körper kann Zucker nachts schlechter verwerten. Am besten eignen sich Wasser, stark verdünnte Saftschorlen oder ungesüsster Tee. Gerade in der Nachtschicht sind warme Getränke wie Tee ideal, da in dieser Zeit die Körpertemperatur sinkt und man sich so warm halten kann. Alkohol ist tabu: Er mag zwar beim Einschlafen helfen, stört aber den Schlaf empfindlich. Zudem kann er leicht zur Gewohnheit werden.

Weitere Informationen unter: www.vivit.ch

Sie können die «Business Fit Info» auch als PDF herunterladen: www.css.ch/businessfitinfo

IMPRESSUM

Redaktion: CSS Versicherung, Manuela Specker, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern, www.css.ch/unternehmen | Gestaltung: CSS Grafik

Wer kann mich beraten?

Welcher CSS-Unternehmensberater oder Makler für Ihr Unternehmen zuständig ist, erfahren Sie hier:

info.unternehmen@css.ch
058 277 18 00

vivit
Gesundheit ist unser Business


CSS
Versicherung