



**PRIVATKLINIK**  
HOLLENBURG



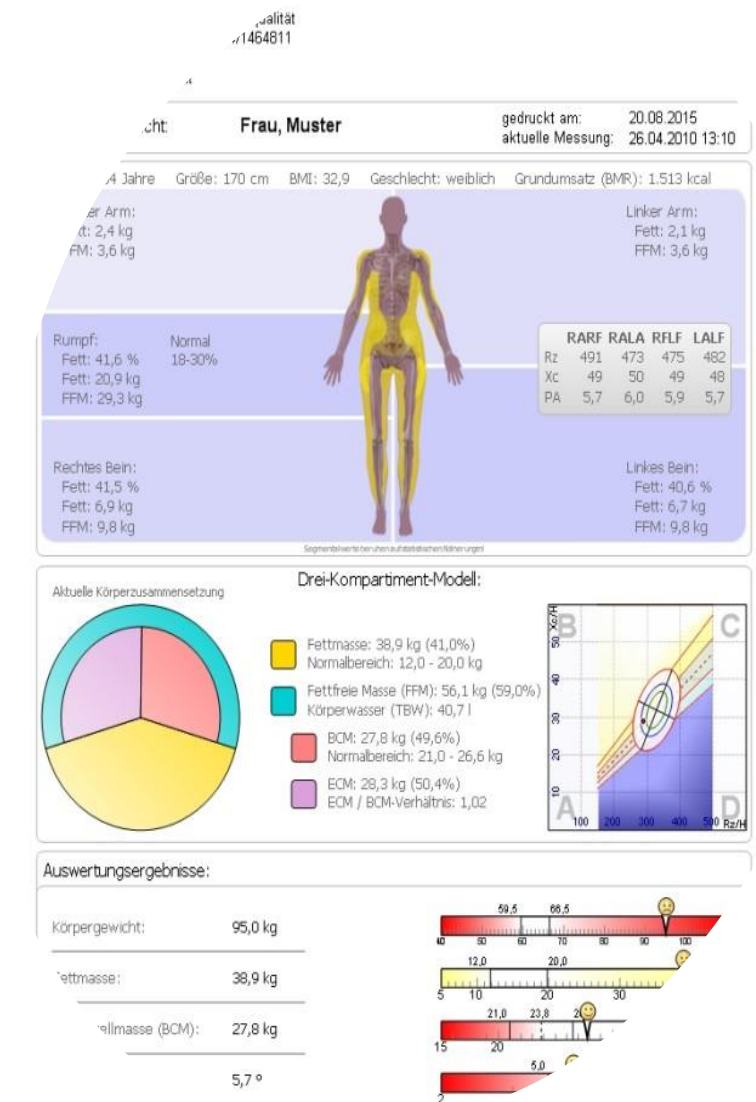
# GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG/ AM ARBEITSPLATZ



Ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**

# Kontaktmöglichkeiten und Angebote – DIÄTOLOGIE

- 25-minütige diätologische Einzelberatung (Termin über **ärztl. Visite**)
- Terminreservierung für BIA-Messungen bei der **Therapieplanung**, Kosten der Messung **45€**
- Ernährungsberatungsgruppe (Termin über **ärztl. Visite**)
- Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag zu Mittag im Speisesaal
- Sprechstunde MO 08:30-09:00 Uhr sowie FR 08:30-09:00 Uhr in der Diätologie  
(allgemeine Fragen/Anliegen zum Thema Ernährung - keine Anmeldung erforderlich)



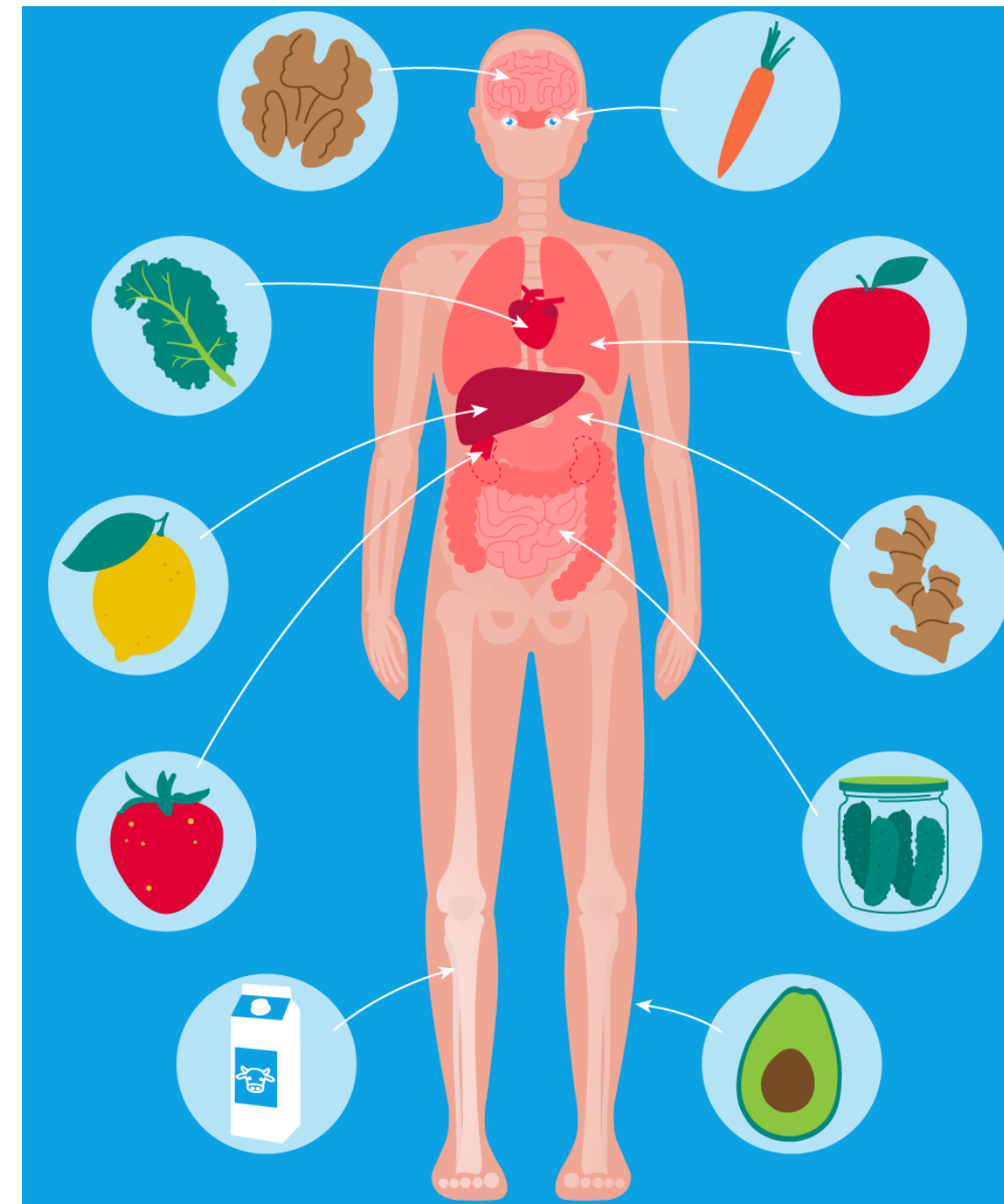
# Warum brauchen wir Nahrung?



**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**

# Ausgewogene Ernährung

- » Energielieferant
- » Nähr- und Vitalstofflieferant
- » Stressresistenz ↑
- » Leistungsfähigkeit ↑
- » Konzentration ↑
- » Gewichtsmanagement
- » Geregelter Verdauung



**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**

# Ernährungskreis



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

# GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT

# 10 Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (2024)

1. Vielseitig und genussvoll essen
2. Reichlich Flüssigkeit - mind. 1,5 Liter pro Tag
3. Täglich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
4. Täglich Getreideprodukte und Erdäpfel
5. Täglich Milch- und Milchprodukte
6. Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier sparsam (Qualität vor Quantität)
7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – auf die Fettqualität achten
8. Sparsam mit Zucker und Salz
9. Schonend zubereiten
10. Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil

**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**

# Gesunde Ernährung

## Vielseitig und genussvoll essen

- » Bunter Teller
- » Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt
- » Genießen geht LANGSAM - essen Sie langsam und kauen Sie gut
- » Achten Sie auf Sättigung- und Hungergefühl
- » Saisonale und regionale Lebensmittelauswahl bevorzugen (Nachhaltigkeit)





<https://magazin.knappschaft.de/>

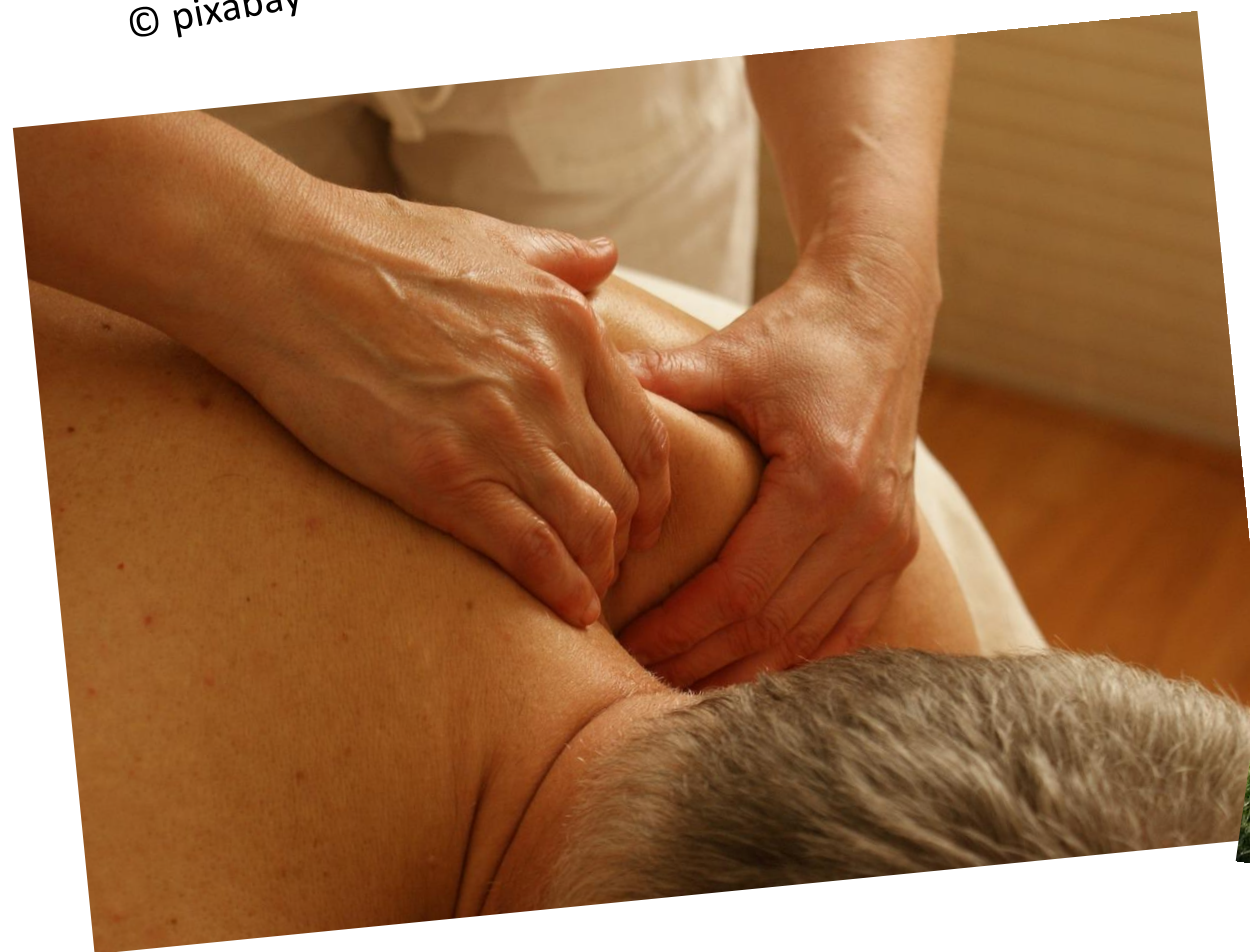




© pixabay



iStock  
Credit: Drazen Zigic



© pixabay



# GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT

# Flüssigkeitsbedarf

- » 30 – 35 ml/kg Körpergewicht - mindestens 1,5 Liter pro Tag
- » Flüssigkeitszufuhr gleichmäßig über den Tag verteilen

## Reichlich

- » Wasser, Mineralwasser
- » Selbstaromatisiertes Wasser (Minze, Zitrone, Orange, ...)
- » Ungesüßter Früchte-/ Kräutertee
- » Max. 4 Tassen Kaffee, Schwarztee oder grüner Tee

## Sparsam

- » Verdünnte Fruchtsäfte
- » Limonaden, Energydrinks, Alkohol



Copyright © 2023 Hedi Hearts

# Gesunde Ernährung

## Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- » 5 am Tag
- 2 Portionen Obst/Tag
- 3 Portionen Gemüse/Tag
- » Achten Sie auf regionale und saisonale Auswahl
- » Je bunter, desto besser
- » Vitamine
- » Ballaststoffe
- » Gemüse sättigt und liefert weniger Energie

1 Portion = 1 Hand voll



**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**

# Gesunde Ernährung

## Getreideprodukte und Erdäpfel

- » 4 Portionen pro Tag
- » Kohlenhydratreiche Lebensmittel = wichtige Energiequelle
- » Vollkornvarianten bevorzugen
  - » Liefern deutlich mehr Ballaststoffe + Mineralstoffe als Weißmehlprodukte
  - » Höherer Sättigungswert



1 Portion = 1 Hand voll



**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**

# Gesunde Ernährung

## Ballaststoffe

- ... durchwandern den gesamten Magen-Darm-Trakt
- » Magen: langanhaltendes Sättigungsgefühl
- » Regulieren die Verdauung, erhöhen das Stuhlvolumen, schnellere Darmpassage im Dickdarm
- » Aufnahme von Zucker im Dünndarm wird verlangsamt
- » Helfen die Blutfette zu senken
- » Fördern eine gesunde Darmflora (Mikrobiom)



# Gesunde Ernährung

## Fleisch, Fisch, Eier

- » Fleisch und Wurstwaren: 2-3 Portionen pro Woche  
Kleine Portionen, fettarm – gesättigte Fettsäuren
- » Fisch: 1-2 Portionen pro Woche  
Omega 3 bevorzugen z.B. heimische Kaltwasserfische (Forelle, Saibling) oder fettreichen Seefisch (Hering, Lachs, Makrele)
- » Eier: 1-2 pro Woche

**1 Portion = 150–180 g Fleisch oder Fisch**



[www.freshideen.com](http://www.freshideen.com)

# Gesunde Ernährung



## Milch- und Milchprodukte

- » Eiweißquelle
- » Reich an Kalzium
- » 3 Portionen am Tag
  
- » Fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden  
(Schlagobers, Creme fraiche, Mascarpone, Rahm)
- » Vorsicht bei Fruchtjoghurt- oder Topfencremen – sehr zuckerreich!

1 Portion = 200 ml Milch,  
150–200 g Joghurt,  
30 g Hart- oder 60 g Weichkäse



© iStock/fcaftodigital

# Gesunde Ernährung

## Fette und Öle

- » **Streichfett** z.B. Butter, Margarine, Topfen, Aufstriche (auch aus pflanzlicher Basis)
- » **Kochfett**
  - Warme Küche: Rapsöl, Sonnenblumenöl
  - Kalte Küche: Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Kürbiskernöl
- » **Verstecktes Fett** in Lebensmittel z.B. Wurstwaren, Süßigkeiten, Kuchen und Backwaren, Fertiggerichte, Fast Food, Saucen
- » **Bevorzugen Sie pflanzliche Fette**
  - Besseres Fettsäuremuster
  - z. B. Rapsöl, Olivenöl, Nussöle, Leinöl, Leindotteröl
  - Ausnahmen: Kokosfett und Palmfett
- » **Sparsame Verwendung tierischer Fette** wie Butter, Schmalz, Butterschmalz





# Der ausgewogene Mahlzeitenteller



**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**

# Beispiel: Spaghetti mit Tomatensauce



# Nutrition by addition

Eiweiß

Kohlenhydrate

Gemüse  
&  
Obst

Fette



# Nutrition by addition

Eiweiß

Kohlenhydrate

Gemüse  
&  
Obst

Fette



# Nutrition by addition

Eiweiß

Kohlenhydrate

Gemüse  
&  
Obst

Fette



# Nutrition by addition

Eiweiß

Kohlenhydrate

Gemüse  
&  
Obst

Fette



# Nutrition by addition

Eiweiß

Kohlenhydrate

Gemüse  
&  
Obst

Fette



# Salat angelehnt an den ausgewogenen Teller

Salat

Eiweiß

Kohlenhydrate



+



+



+



+



+



+





# Essen am Arbeitsplatz

## Stolpersteine

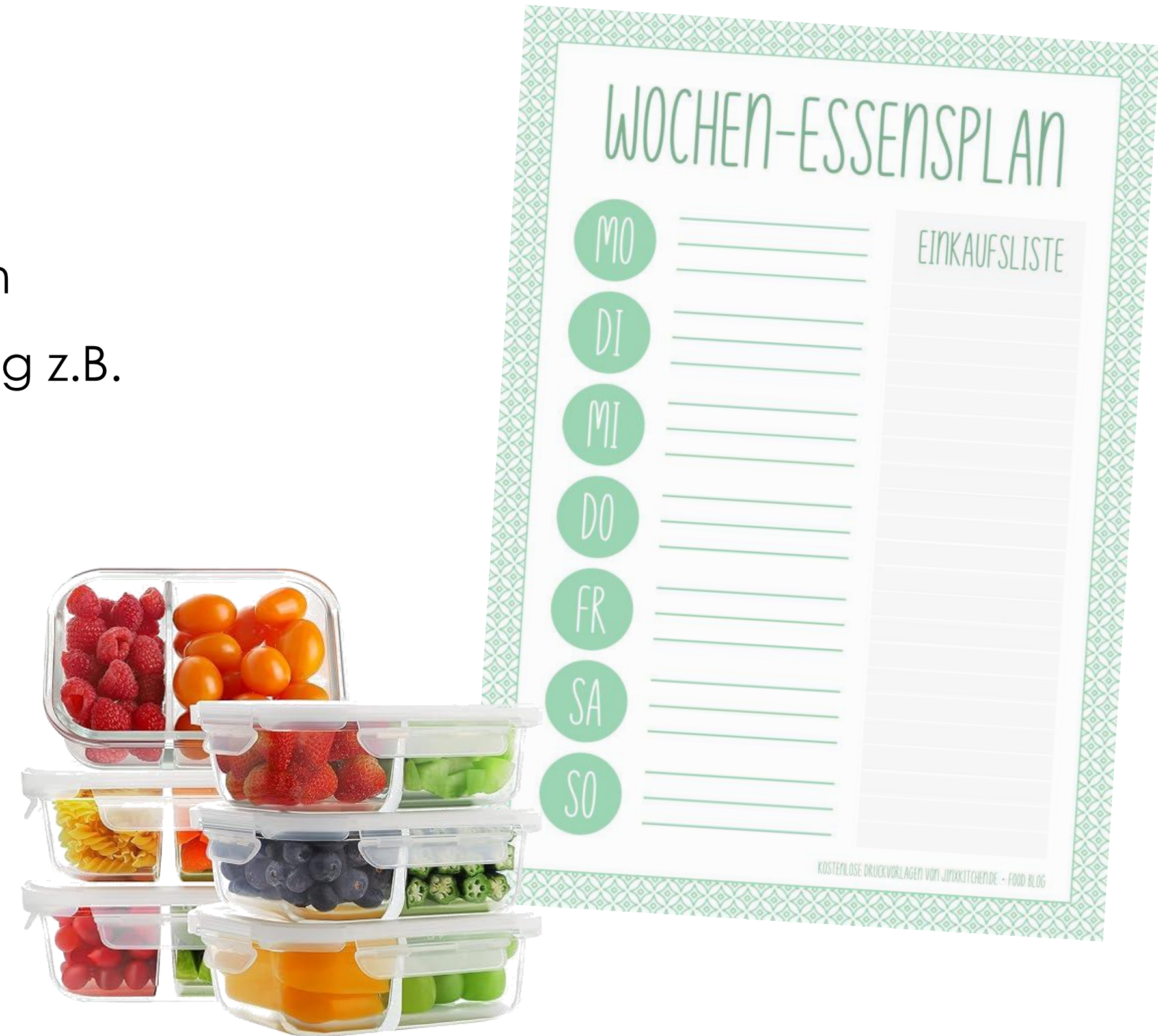
- » Wenig Zeit
- » Unregelmäßiges Einhalten der Pausenzeiten
- » Kein Verpflegung/ Küche am Arbeitsplatz
  - » Lagerung/ Kühlschrank, Mikrowelle, Platz zum Essen
- » Kein Fixer Arbeitsplatz
  - » Außendienst – die meiste Zeit im Auto, Baustelle, LKW-Fahrer\*in
  - Verschiedene Dienststellen, Schichtdienst, Homeoffice
- » Alleine am Arbeitsplatz mit Kundenverkehr
  - » z.B. auf einer Tankstelle, in einer Trafik



# Umsetzung im beruflichen Alltag

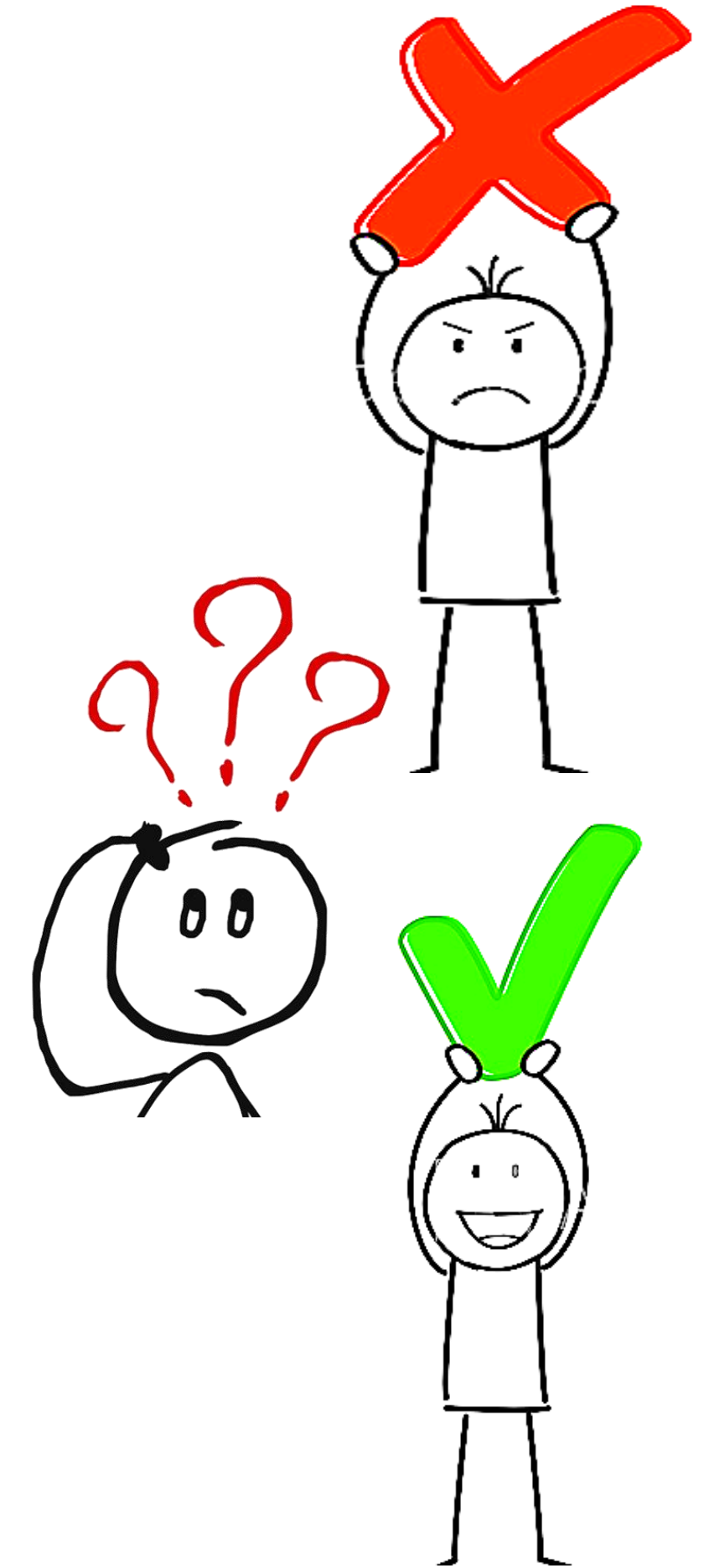
## Vorschläge zur Optimierung

- » Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die gesamte Arbeitswoche
- » Homeoffice – Planen Sie fixe Pausen- und Essenszeiten ein
- » Organisieren Sie passendes Geschirr für die Aufbewahrung z.B. dichte Schraubgläser, Thermogeschirr, Mehrwegflaschen
- » Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe des Arbeitsplatzes
- » Gasthaus/ Kantine in der Nähe? Speisenangebot
- » Meal Prep – Vorkochen von Mahlzeiten
- » Ideen und Anregungen sammeln



# Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

1. Eier erhöhen den Cholesterinspiegel
2. BIO-Dinkelbrot = ein Vollkornbrot
3. Extreme Diäten, Fasten = Schneller Gewichtsverlust
4. 16/8 (Intervallfasten) kann eine geeignete Methode zur Gewichtsreduktion sein
5. Essen nach 17 Uhr macht dick?
6. Schnaps hilft bei der Verdauung
7. Brauner Zucker = gesünder als weißer
8. Süßigkeiten schmecken am Besten ohne schlechtes Gewissen



**Vielen Dank!**



**GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG & IN DER ARBEIT**