



HERAUSFORDERUNG MITTAGSPAUSE

Das tägliche Mittagessen am Arbeitsplatz ist häufig ein Problem für jeden, der sich bewusst und gesund ernähren möchte. Für einen individuellen Ernährungsplan ist da erst recht kein Platz – oder doch? Wir geben Tipps, wie die Mittagspause stoffwechselfördernd und stressfrei gelingt.

Typische Hürden

Trotz dem allgemein gestiegenen Gesundheitsbewusstsein ist das Essens-Angebot außer Haus und in Kantinen oft eingeschränkt. Gastronomiebetriebe müssen genau kalkulieren und die angebotenen Speisen werden so ausgewählt, dass sie in großer Zahl gut vorbereitet und warmgehalten werden können. Eine **frische, abwechslungsreiche** und individuelle Ernährung ist so nur schwer umzusetzen.

Zwar gibt es mittlerweile überall Salate, Obst und vegetarische Gerichte, trotzdem werden in der Mensa, beim Bäcker nebenan und im Imbiss um die Ecke in großer Fülle **kohlenhydratreiche Snacks** wie belegte Brötchen und Wraps, Gebäck, Pommes frites, Nudeln und Kartoffelgerichte angeboten.

Oft kommen noch panierte Fleisch- oder Fischbestandteile hinzu und frisches Gemüse sucht man vergebens. Wer häufig zu diesen Angeboten greift, nimmt wahrscheinlich viele **gehärtete Fette**, schnell verfügbare Kohlenhydrate und unerwünschte **Zusatzstoffe** zu sich. Zu allem Überfluss stehen oft Süßigkeiten im Büro, ständig bringt jemand Kuchen mit oder der Chef gibt eine Pizza aus.

Um diesen schnell verfügbaren Verlockungen zu widerstehen, ist es besonders wichtig, sich in der Pause **hochwertig und ausreichend sättigend** zu verpflegen. Denn vermeintlicher Zeitmangel, Kostengründe oder Gruppenzwang durch Kollegen verführen uns und machen es uns schwer „Nein“ zu sagen. Mit ein wenig **Planung** und viel **Freude** an gesundem, leckerem Essen gelingt es dennoch, den eigenen Ernährungsplan auch am Arbeitsplatz umzusetzen. Halten Sie einen Moment inne und schauen Sie mal genau, welche Möglichkeiten sich Ihnen abseits von verkochtem Kantinengemüse und Currywurst bieten:



Mittagspause mit gesund + aktiv – so geht`s

Nehmen Sie sich einmal die Zeit und schauen Sie sich das Speisenangebot im Betrieb und in der Umgebung genau an. Machen Sie sich Notizen, welche Restaurants oder Bäckereien die passendsten Speisen anbieten. Denken Sie darüber nach, ob Sie sich mit Selbstgeköchtem von zuhause verpflegen können oder ob sogar am Arbeitsplatz die Möglichkeit besteht etwas zuzubereiten.

Kantine und Restaurant

Wenn die Essensauswahl sehr eingeschränkt ist (zum Beispiel, wenn die Mitarbeiter mit fertigen „Cook and Chill“-Gerichten verpflegt werden), sollte man den Arbeitgeber fragen, ob es auch möglich ist, sich selbst zu verpflegen und zumindest eine Zeitlang das Angebot nicht zu nutzen.

Wählen Sie aus den Speisen im **Restaurant** diejenigen aus, die sich am besten für den eigenen Ernährungsplan eignen. Trauen Sie sich nachzufragen: was genau ist drin im Essen? Es geht schließlich um **Ihre Gesundheit**. Ergänzen Sie die Gerichte in der Kantine eventuell mit Lebensmitteln, die Sie von zuhause mitbringen.

Ein Salat oder Gemüsegericht wird zur perfekten Mahlzeit, wenn man **Nüsse, gekochte Eier oder Leinsamen** hinzufügt. Oder nehmen Sie Rohkost mit und verzehren diese zu einem Stück Fleisch oder Fisch.





Die Woche planen: lassen Sie sich, wenn möglich, den **Speiseplan** für die ganze Woche geben. So können Sie in Ruhe organisieren, was zugekauft oder mitgebracht werden muss. Das verhindert, spontan und hungrig in der Mittagspause etwas zu bestellen, was man eigentlich gar nicht will.

Kohlenhydratbeilagen erst gar nicht auf den Teller legen lassen, sondern am Ausschank oder beim Kellner nachfragen, ob es möglich ist, **mehr Salat oder Gemüse** zu bekommen. Von paniertem Fisch oder Fleisch kann die Panade abgemacht werden. Auch einzelne Bestandteile eines Tellergerichtes kann man zur Not einfach liegen lassen.

Imbiss und Supermarkt

In **Bäckereien** finden Sie mittlerweile auch Salate im Angebot. Bitten Sie darum, die Croutons wegzulassen, falls diese zum Salat gereicht werden.

Beim asiatischen **Imbiss** kann man nachfragen, ob die Gerichte auch ohne die Reisbeilage bestellt werden können.

In **Supermärkten** gibt es oft ein vielfältiges Angebot an verzehrfertigem Fleisch, Fisch, Salaten und Obst. Auch ein Päckchen Quark, ein Stück Ziegenkäse und ein Tütchen Nüsse findet man hier immer.

Selber kochen

Falls am **Arbeitsplatz** die Möglichkeit besteht zu kochen, informieren Sie sich, welche Geräte Sie nutzen dürfen: ist ein Herd oder ein Backofen vorhanden? Gibt es Besteck, Geschirr und Gemüsemesser? Ist ein Kühlschrank zum Lagern eigener Lebensmittel vorhanden? Schnell und mühelos gelingt beispielweise überbackenes Gemüse mit Dip.

Wenn Sie zuhause vorkochen möchten, ist es wichtig, geeignete **Dosen zum Transport** zu besitzen. Dosen in verschiedenen Größen müssen nicht teuer sein. Sie sollten aber für Lebensmittel geeignet sein, dicht schließen (auch wenn der Inhalt mal etwas flüssiger ist) und auch heiße Speisen aushalten können.

Probieren Sie ganze Gerichte oder einzelne Komponenten vorzukochen und in Portionen einzufrieren. Auch naturbelassenes **Tiefkühlgemüse** lässt sich leicht portionieren und vor Ort erwärmen.

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit abends mit der **Familie** gemeinsam ein leckeres Gericht zuzubereiten und nehmen am nächsten Tag jeder etwas davon mit.

Fazit

Mit ein bisschen **Planung** kann man viel erreichen und die ungesunden Versuchungen lässt man so locker links liegen. Seien Sie stolz auf Ihre Leistung und lassen Sie sich nicht beirren oder überreden. Wenn Ihr Stoffwechsel durch den gesund + aktiv Ernährungsplan reguliert ist, wird er auch **problemlos** in der Lage sein, Ausnahmen gut zu verarbeiten. Das Geschäftsessen oder den Geburtstagskuchen der Kollegin dürfen Sie dann ohne schlechtes Gewissen genießen.

Autorin: Christina Günther

