



Ein Joghurt ist ideal als Nachtisch oder einfach zwischendurch im stressigen Arbeitsalltag. mso/Foto: iStockphoto /diego cervo

Essen am Arbeitsplatz

So ernähren Sie sich gesund

Berufstätige Menschen verbringen die Hälfte ihres Tages am Arbeitsplatz. Dieser ist in puncto Ernährung oft mit Fremdbestimmung verbunden: Kantinen oder Restaurants geben die Essensauswahl und Zubereitung vor, Ernährungsvorsätze werden oft durch Stress oder Termindruck gebrochen. Das kann zu unausgewogener Ernährung und letztendlich zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen führen.

Manche Arbeitgeber haben dieses Problem erkannt: Kantinen bieten zunehmend eine Vielfalt an kalorienarmen, nährstoffreichen Gerichten an. Dennoch wurden Übergewicht und seine Folgen nicht messbar reduziert. „Küchenchefs und Kantinenbesucher müssen besser über eine gute Auswahl der Lebensmittel aufgeklärt werden“, fordert Prof. Dr. Stephan Bischoff, Ernährungsmediziner und Vorstand der Deutschen Gesellschaft für mukosale Immunologie und Mikrobiom (www.dgmim.de).

Eine kürzlich veröffentlichte US-Studie zeigt den Zusammenhang zwischen Essgewohnheiten und Gewichtszunahme. Vier Nahrungsmittel wurden identifiziert, die mit Übergewicht besonders in Verbindung gebracht werden: Kartoffelchips, Pommes, gesüßte Getränke und rotes Fleisch. Auf der Positivliste steht Joghurt, gefolgt von Nüssen, Obst, Vollkornprodukten und Gemüse.

„Diese Erkenntnisse sollten beim Essen am Arbeitsplatz berücksichtigt werden – von Arbeitgebern wie Arbeitnehmern“, so Bischoff. Es wird vermutet, dass fermentierte Milchprodukte, wie beispielsweise Joghurt oder Quark, den Stoffwechsel und damit auch das Sättigungsgefühl regulieren, indem sie die Darmflora positiv beeinflussen. „Dieser günstige Effekt könnte durch zugesetzte Probiotika weiter gesteigert werden, was sich in ersten Studien andeutet. Daher als Nachtisch oder zwischendurch ungesüßten probiotischen Joghurt mit Obst wählen“, empfiehlt Bischoff. (wvp/gz)