

MANUSKRIFT ZUM THEMA „BEWUSST ERNÄHREN“.

[Begrüßung]

Heute geht es um das Thema „bewusste Ernährung“.

Einstiegsthese.

„Ab morgen esse ich keinen Zucker mehr!“, „Ich sollte dringend mehr Gemüse zu mir nehmen!“, „Musste der Nachtisch nun wirklich noch sein?!“... Diese oder ähnliche Gedanken spuken regelmäßig durch meinen Kopf. Dir geht's ähnlich? Überraschend ist das nicht, denn gefühlt täglich gibt's neue Ernährungstrends – die auf den Social-Media-Kanälen perfekt inszeniert werden – ich sage nur „Food-porn“! Da ist das schlechte Gewissen beim Blick auf den eigenen Teller oder auf die Bratwurst to Go nicht weit und Unsicherheiten oft vorprogrammiert. Doch das muss nicht sein!

Ich möchte Dir heute gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin zeigen, wie eine bewusste Ernährung im Arbeitsalltag aussehen kann und was es zu beachten gibt. Das Wichtigste aber kurz vorweg: gesunde und bewusste Ernährung ist kein Hexenwerk und hat nichts mit starren Richtlinien zu tun! Das heißt übrigens auch: Eine kleine Sünde zwischendurch ist völlig okay! In diesem Sinne: lass uns starten!

Themenblock A: Basis zur gesunden Ernährung.

„Gesunde Ernährung ist wichtig!“ – ein Satz der leicht über die Lippen geht, doch was steckt genau dahinter und was meint das eigentlich? Zunächst einmal: gesunde Ernährung ist mit einer **vollwertigen** Ernährung gleichzusetzen. Dank vollwertiger oder auch ausgewogener Ernährung wird unser Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Im Idealfall führt Deine Ernährung also weder ins Übergewicht, noch ins Untergewicht. Eine gute Orientierungshilfe für eine ausgewogene Ernährung bieten die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – kurz DGE. Sicherlich hast Du die eine oder andere Regel schon einmal gehört. Zu den bekanntesten gehören:

- Trinke rund 1,5 Liter Wasser am Tag. Zucker- und alkoholhaltige Getränke solltest Du meiden.
- Gemüse und Obst – nimm 5 am Tag
- Gib Vollkornprodukten den Vorzug.
- Spare an Zucker und Salz und
- genieße die bunte Lebensmittelvielfalt.

Bedeutet im Detail:

Dein Körper besteht zu mehr als 50% aus Wasser, daher ist er darauf angewiesen, dass du täglich mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit zu Dir nimmst. – Idealerweise in Form von Wasser oder anderen kalorienfreien Getränken. Gerade bei der Arbeit kann man das Trinken schonmal vergessen. Stell' Dir am besten an Deinen Arbeitsplatz ausreichend Wasser hin – oder hab' immer eine Trinkflasche bei der Arbeit dabei. Für die Kaffeetrinker unter uns: auch Kaffee darf zur Trinkflüssigkeit dazu gezählt werden, drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag sind völlig in Ordnung.

Die drei wichtigsten Bestandteile der täglichen Ernährung sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Diese lassen sich über eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl bestens abdecken. Wenn du darüber hinaus noch eine bunte Vielfalt auf deinem Teller wiederfindest, sind auch die wichtigen Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe vertreten. Daher gilt: Versuche täglich an die fünf Portionen Gemüse und Obst zu denken – also drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst. Für die Arbeit kannst Du Dir schon immer kleine Snackportionen gut vorbereiten. Und Vollkornprodukte sind Weißmehlprodukten vorzuziehen. Heißt für Dich: Frage beim nächsten Besuch beim Bäcker einfach einmal nach einem Vollkornbrot mit mindestens 90% Vollkornmehlanteil. Zucker und Salz sollten sparsam zum Einsatz kommen. Das heißt konkret nicht mehr als zehn Teelöffel Zucker pro Tag, welcher sich meistens schon in Limonaden, Fruchtojoghurts, Honig und Marmelade sowie vielen Süßigkeiten versteckt. Und der Salztreuer sollte möglichst nicht zum Nachsalzen verwendet werden, da wir die empfohlenen 6g Salz pro Tag mit einer durchschnittlichen Aufnahme von zirka 10g sowieso schon deutlich überschreiten.

Bereits durch das Einhalten dieser simplen Regeln kannst Du das Risiko für einige Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen positiv beeinflussen. Es lohnt sich also! Ich möchte Dich nun aber nicht länger mit trockener Theorie langweilen. Stattdessen möchte ich Dir vorstellen, wie Du das kleine Einmaleins der ausgewogenen Ernährung bestmöglich in Deinen Alltag integrieren kannst – beruflich und privat. Auf geht's!

Themenblock B: DGE-Regeln in der Anwendung.

Über den Tag verteilt, nehmen wir verschiedene Mahlzeiten und Snacks zu uns. Häufig auch unbewusst und nebenbei. Wie reflektiert man also bestmöglich sein Ernährungsverhalten? Ich habe hierzu eine Ernährungsexpertin befragt. Hören wir doch mal rein:

„Ich finde, sehr schön, um sich selber mal einen Überblick zu verschaffen, sind Ernährungsprotokolle zu führen. Also um den Status-Quo zu bestimmen. Wir essen jeden Tag meistens mehrmals. [...] Daher macht es Sinn, sich mal aufzuschreiben: Was esse ich eigentlich wann, wie viel und wovon. Und ganz spannend finde ich, das Essmotiv zu notieren ... Zu gucken, weshalb habe ich eigentlich gegessen. Hungergefühl? Stress? Langeweile? Frust? Ärger? Belohnung? Entspannung? Da gibt es halt viele Gründe und dann kann man natürlich im Ernährungsprotokoll schön überprüfen: Wie häufig esse ich eigentlich Obst und Gemüse? Da gibt es die schöne

Empfehlung „5 am Tag.“ Das heißt, zwei Handvoll Obst, drei Handvoll Gemüse. Und dann kann man mal schauen: Weißbrot, Vollkornbrot – was überwiegt? Kommen Milchprodukte täglich vor? Wie sieht es aus mit Fleisch und Wurst? Pflanzliche Öle – Raps- und Olivenöl, das wäre natürlich auch schön, wenn die vorkommen.“

Wie Du siehst: Einiges wird bereits auf den ersten Blick deutlich. Idealerweise legst Du die zehn Regeln der DGE neben Dein Ernährungsprotokoll und reflektierst ganz bewusst. Was kannst und möchtest Du gezielt ändern?:

„Oft reicht es ja schon, das Weißbrot oder ein weißes Brötchen durch ein Vollkornbrot, das nicht eingefärbt, sondern echt ist, auszutauschen. Viele meinen dann immer, man muss gleich das große Ganze verändern, aber es reicht eigentlich völlig aus, sich Kleinigkeiten vorzunehmen. [...] Du isst bisher gar kein Obst. [...] Und jetzt denkst Du Dir: „Okay – ich versuche jetzt einmal täglich ein Stück Obst einzubauen – ganz bewusst. Wenn man das auf eine Woche hochrechnet, sind's schon sieben Stücke Obst. Rechnet man es auf einen Monat oder ein Jahr hoch, ist das natürlich schon eine ganz andere Hausnummer. Und Ernährung ist etwas, da empfehle ich immer langfristig zu denken. Wir werden leider nicht, wenn wir uns eine Woche gesund ernähren, denken: „Wow, jetzt fühle ich mich total super!“. Wenn man so richtig intensiv Sport macht, dann hat man sofort einen Muskelkater und das Feedback vom Körper. Bei Ernährung ist das eher ‚Ja, was mache ich die nächsten 10, 20, 30 Jahre‘.“

Klar ist also: Ausgewogene Ernährung ist etwas sehr Komplexes und zeigt oftmals erst auf der „Langstrecke“ positive Effekte. Wenn Du den Wald vor lauter Bäumen oder die Zucchini vor lauter Gemüse nicht mehr siehst, starte die Ist-Analyse und führe ein solches Ernährungsprotokoll. Eins ist klar: Ernährungsprotokoll zu führen ist anstrengend. Aber ich verspreche Dir: Es wird sich lohnen. Klar, eigentlich kennen wir unsere Ernährungsfehler und eigentlich wissen wir auch, wie es besser laufen könnte. Durch das Protokollieren kannst Du Dir noch einmal richtig bewusst machen, was bereits gut läuft und wo Deine Ernährung kleine Schwachstellen aufweist. Die kannst Du dann, wenn Du magst, gezielt nach und nach angehen. Halte die Motivation durch das Prinzip der „kleinen Schritte“ hoch. Denn wie Du bereits gehört hast: Auch kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen!

Ende des Berichts/ Verabschiedung.

Wie Du siehst: Gesunde, ausgewogene Ernährung ist keine Hexerei! Fokussiere Dich auf erforschte und bewährte Ernährungsempfehlungen wie die zehn Regeln der DGE. Die findest Du übrigens auch im Netz. Und ja, manchmal ist das vermeintlich Einfache, genau das Richtige! Wenn Deine Ernährung im Alltag auf einer guten Basis steht, kannst Du diese auch durch aktuelle Trends und neue Gerichte ergänzen und erweitern! Die Mischung macht's! Ich wünsche Dir viel Spaß dabei Neues auszuprobieren und in Deinen Arbeitsalltag zu integrieren!

[Verabschiedung]