



Zwischenmahlzeiten



Mach mal Pause!

Fit durch Zwischenmahlzeiten und Getränke – am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit. Viele Tipps für die gesunde „Pause“ und die Betriebskantine.

Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de, www.dge.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de, www.in-form.de

JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!
www.jobundfit.de

Inhalt

Die Leistungskurve Von Hoch und Tief Fünf statt drei Mahlzeiten Viel unterwegs	4
Der Energiebedarf	7
Vollwertig in die Pause Was sind Nährstoffe? Die „Fitmacher“ Das vollwertige Getreidekorn Die richtigen Beilagen Milch und Milchprodukte	9
Fünfmal täglich Gemüse und Obst Ideal für die Pause Ein gesunder Tag Süßigkeiten? Süßstoffe?	15
Trinken, trinken ... Fit bleiben Gesunde Getränke	17
Gesund und lecker für Zwischendurch Kleine und größere Imbisse Mein Wochenplan für Zwischenmahlzeiten	19
Fit im Job Tipps für die Betriebskantine Checkliste	21
Nacht- oder Wechselschicht Biorhythmus Nachtschicht-Essensplan	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

alle Menschen unterliegen einer natürlichen Leistungskurve, die im Verlauf des Tages erheblich schwanken kann. Weil wir unsere Energie aus der Nahrung gewinnen, spielt die Ernährung – günstig verteilt auf den Tagesverlauf – eine wesentliche Rolle für unser Wohlbefinden. Dabei nutzen die meisten Menschen das sogenannte Fünf-Mahlzeiten-System, um die Leistungsfähigkeit wirksam zu unterstützen.

Ob am Arbeitsplatz in Unternehmen, in Verwaltungen oder zu Hause – einerseits ist die schwere körperliche Arbeit zurückgegangen, andererseits haben sitzende, oft monotone Tätigkeiten, vor allem aber nervliche Anspannungen durch Hektik, Stress und neue Techniken zugenommen.

Eine ausgewogene Ernährung hilft dabei, die Energiemenge den veränderten Bedingungen anzupassen: Mit weniger „schweren“ Kalo-

rien aus Fett, mit nicht zu viel Eiweiß und mehr „leichten“ Kalorien aus Kohlenhydraten, insbesondere aus pflanzlicher Nahrung (u. a. Vollkornprodukte, Gemüse und Obst) treffen Sie die richtige Auswahl. Dann sind auch gesundheitsfördernde Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe gesichert: Sie gelten als die „Fitmacher“ für Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit!



Bedenken Sie

Ob drei, vier oder fünf Mahlzeiten, ob als Haupt- oder Zwischenmahlzeit, als Pause oder Snack – die gesamte Energiemenge sollte Ihren Tagesbedarf nicht überschreiten.

Bleiben Sie fit. Dies wünscht
Ihre **BKK**

Die Leistungskurve

Von Hoch und Tief

Auch während der Nacht werden vom ruhenden Körper Energievorräte abgebaut, seit dem Abendessen sind viele Stunden vergangen. Das Frühstück soll die „leeren Speicher“ wieder auffüllen und für einen guten Start sorgen. Bei den meisten Menschen liegt der Leistungsgipfel am Vormittag. Frühstück und Zwischenmahlzeit (Pause) stellen dazu Energie und Nährstoffe bereit. Dann sinkt die Leistungsfähigkeit zum Mittagstief hin nicht zu sehr ab. War das Frühstück kleiner, dann sollte die Zwischenmahlzeit größer ausfallen.

Das Mittagessen verbessert den ersten Tiefpunkt der Leistungskurve. Eine leichte Mahlzeit am Nachmittag unterstützt den erneuten Leistungsanstieg. Durch Zwischenmahlzeiten können also nicht nur die Tiefpunkte während des Tages wesentlich gemindert, sondern auch die Leistungshochs verstärkt werden.

Die Leistungskurve sinkt zum Abend hin weiter ab und erreicht den Tiefpunkt in der Nacht. Das Abendessen sollte leicht verdaulich sein und nicht zu spät eingenommen werden, damit die Verdauungsarbeit die Nachtruhe nicht stört. Beim sogenannten „Morgenmuffel“ verläuft die Leistungskurve zeitlich etwas versetzt.

Frühstück?

Sie verspüren morgens weder Appetit noch Hunger und fällt deshalb das Frühstück aus?

Liegt es an dem morgendlichen Stress, wenn Sie zum Beispiel zu spät aufstehen? Zu zweit oder im Kreise der Familie kann frühstücken richtig Spaß bereiten – dann ist Frühstückszeit Familienzeit.

Beispiele für ein Minimalfrühstück

- Tasse Tee, Kaffee oder Kakao
- Glas Wasser, Fruchtsaft oder eine Handvoll Obst (z. B. Apfel, Banane)
- Joghurt oder Fruchtquark
- Glas Milch



Beispiel für fünf Mahlzeiten

25 % Frühstück	600 kcal.
10 % Zwischenmahlzeit	240 kcal.
30 % Mittagessen	720 kcal.
10 % Zwischenmahlzeit	240 kcal.
25 % Abendessen	600 kcal.

Dieses Beispiel berücksichtigt den Energiebedarf einer Frau mit 30 Jahren bei überwiegend gehenden bzw. stehenden Tätigkeiten.

Näheres zum Energiebedarf lesen Sie auf Seite 7.

Wie viele Mahlzeiten?

Die meisten Menschen ergänzen Frühstück, Mittag- und Abendessen durch Zwischenmahlzeiten. Fünf kleinere Mahlzeiten können Kreislauf und Verdauungsorgane weniger be-

lasten als drei große. Die Leistungskurve zeigt es: Müdigkeit und Leistungsabfall werden verringert. Der Körper wird außerdem gleichmäßig und andauernd mit Energie versorgt, Heißhunger wird vermieden. Das bedeutet: Konzentration, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen steigen, die Unfallgefahr sinkt.

Viele Vorteile

Wer sich ausgewogen und gesund ernähren will, der hat dazu mit fünf Mahlzeiten viel mehr Gelegenheiten, als bei drei. Zum einen werden die Nährstoffe besser ausgenutzt, zum anderen lassen sich Defizite, insbesondere bei Vitaminen und Mineralien gerade mit Zwi-

schensmahlzeiten (z. B. Gemüse, Obst und Milchprodukte) leichter ausgleichen.

Ob drei, vier oder fünf Mahlzeiten, ob als Haupt- oder Zwischenmahlzeit, als Pause oder Snack – die gesamte Energiemenge sollte Ihren Tagesbedarf nicht überschreiten. Bei mehr als drei Mahlzeiten reduzieren Sie die Größe der Hauptmahlzeiten (vgl. Seite 4).

Vor allem die Mittagspause sollten Sie so richtig genießen – kombiniert mit den entsprechenden (Zwischen-)Mahlzeiten ist die Wirkung gleich doppelt so groß. Gönnen Sie Ihrem Körper Erholungspausen – er gibt es Ihnen in Form gesteigerter Leistungsfreude mehrfach zurück.



Fünf statt drei – das moderne Mahlzeitensystem



Viel unterwegs

Früh raus und spät heim? Unterwegs im Auto, in der Bahn oder gar im Flugzeug? Dann kommt regelmäßiges Essen vielfach zu kurz. Das verleitet dazu, sich einseitig zu ernähren, zu viel (= zu kalorienreich) oder auch zu wenig, vor allem aber nicht genussvoll zu essen. Rast-

stätte, Kiosk, Imbissbude, Bäckerei usw. sind oft die Stationen. Viele „Fitmacher“ wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe kommen dann zu kurz. Wer noch keinen richtigen Frühstückshunger bzw. -appetit hat, könnte ein Stück Obst, einen Joghurt, ein belegtes Vollkornbrot und eine Flasche Mineralwasser einpacken.



Der Energiebedarf

Unser Körper gewinnt die Energie aus der Nahrung. Der Gesamtenergiebedarf ist insbesondere abhängig von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht, vor allem aber von den körperlichen Aktivitäten. Gemeint sind damit einerseits die Arbeitsbelastung und andererseits die Freizeitaktivitäten.

Die zwischen Frauen und Männern unterschiedliche Körpergröße und Muskelmasse – sie nimmt mit den Jahren ab – bestimmen ganz wesentlich den Energiebedarf (insbesondere Grundumsatz). Männer dürfen, im Durchschnitt betrachtet, mehr essen als Frauen; ältere Menschen sollten weniger essen als jüngere. Dies wird in dieser Tabelle deutlich:



Richtwerte für den täglichen Energiebedarf (Kilokalorien bzw. kcal)

	Gruppe A	Gruppe B
Frau, 30 Jahre (165 cm, 60 kg) ^{*)}	2 100	2 400
Frau, 55 Jahre (162 cm, 58 kg)	2 000	2 200
Mann, 40 Jahre (179 cm, 71 kg)	2 700	3 000
Mann, 60 Jahre (176 cm, 69 kg)	2 500	2 800

Gruppe A = sitzende, zeitweilig auch gehende/stehende Tätigkeit, wenig anstrengende Freizeitaktivitäten

Gruppe B = überwiegend gehende/stehende Tätigkeit

Bei sportlicher Betätigung bzw. anstrengenden Freizeitaktivitäten ist der Energiebedarf entsprechend höher.

^{*) Durchschnittsgröße und -gewicht = BMI 22}

Quelle: modifiziert nach DGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

Mit den zunehmenden Jahren, etwa ab dem fünften Lebensjahrzehnt, baut der Körper in erheblichem Umfang Muskelmasse in Fett um. Auch bei gleichbleibendem Gewicht wird also die Körperzusammensetzung immer ungünstiger und die Fitness nimmt deutlich ab.

Durch regelmäßige körperliche Betätigung steigern Sie Energieverbrauch und Fitness!

Kuchen, Gebäck, Schokolade, Kekse, Currywurst und Pommes usw. – eine unregelmäßige und unausgewogene aber kalorienreiche Nahrung bei verhältnismäßig wenig Bewegung führt nicht nur zu verminderter Leistung und weniger Wohlbefinden, sondern fördert auch das Übergewicht mit all seinen negativen Folgen für die Gesundheit.