

3. Ernährungsempfehlungen am Arbeitsplatz

Die offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für gesunde Empfehlungen zum gesundheitsförderlichen Essen und Trinken gelten sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Alltag. Im Fokus steht ein gesundheitsförderliches Essverhalten, welches mehr als nur die reine Nahrungsaufnahme umfasst. Die wichtigsten Punkte sind in den „10 Regeln der DGE“ zusammengefasst.

Die 10 Regeln der DGE, die Ernährungspyramide und der Saisonkalender sind wichtige Hilfsmittel zur grundlegenden Beratung zum gesundheitsförderlichen Essen und Trinken im Betrieb. Auf dieser Basis lassen sich konkrete Maßnahmen und Unterstützungsangebote sowie individuell angepasste Empfehlungen ableiten.

□ Die 10 Regeln finden Sie online unter:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>.

Die 10 Regeln der DGE

1. Lebensmittelvielfalt genießen

DGE-Empfehlung: „Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.“

Tipps für den Alltag: Essen Sie bunt! Kombinieren Sie zur Verpflegung am Arbeitsplatz Lebensmittel aus allen Gruppen.

Material: Die Ernährungspyramide des BZfE gibt einen guten Überblick über die empfohlenen Verzehrmenngen der jeweiligen Lebensmittelgruppen. Ein „Baustein“ entspricht dabei einer Portion (etwa eine Handvoll). Mit der dazugehörigen kostenfreien Smartphone-App „Was ich esse“ lässt sich das eigene Ernährungsverhalten schnell und einfach dokumentieren.

Als Ergänzung: die Schweizer Lebensmittelpyramide der SGE.

Quellen:

- Bundeszentrum für Ernährung (o. J.): *Die Ernährungspyramide: Eine für alle*. Bundeszentrum für Ernährung, online unter: <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html> (Zugriff am 27.02.2018)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.): *DGE-Ernährungskreis*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, online unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/> (Zugriff am 04.06.2018)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2016): *Schweizer Lebensmittelpyramide - Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, online unter: http://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_D_20161.pdf (Zugriff am 27.02.2018)

2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

DGE-Empfehlung: „Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.“

Tipp für den Alltag: Gemüse und Obst liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die für eine gute Funktion des Körpers und des Gehirns nötig sind. Sie können dabei helfen, während der Arbeit konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Kombinieren Sie alle Mahlzeiten mit Gemüse und/oder Obst. Bereits geschnitten eignet es sich gut als Snack zwischendurch, pur, mit Quarkdip, im Joghurt oder zum Brot.

Material: Gemüse und Obst aus aller Welt wird nahezu das gesamte Jahr im Handel angeboten. Wer saisonal einkauft und darauf achtet, dass die Produkte aus der heimischen Region stammen, erhält nicht nur beste Qualität, sondern schont das Klima und den Geldbeutel. Auch der Einkauf auf Wochenmärkten schärft den Blick für heimische Obst- und Gemüsesorten, die jeweils frisch geerntet wurden. Informationen zu saisonalem Obst und Gemüse bietet der Saisonkalender des BZfE (auch als Smartphone-App erhältlich).

Als Ergänzung: Hörfunkbeitrag vom BZfE:

https://www.bzfe.de/_data/files/2015_02_obst_und_gemuese.mp3 (auch als PDF: https://www.bzfe.de/_data/files/2015_02_obst_und_gemuese.pdf).

Quellen:

- Bundeszentrum für Ernährung (o. J.): *Der Saisonkalender*. Bundeszentrum für Ernährung, online unter: https://www.bzfe.de/_data/files/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf (Zugriff am 27.02.2018)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (12.06.2012): *Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr fördert die Gesundheit*. DGE aus der Wissenschaft, 2012 01/2012, online unter: <https://www.dge.de/presse/pm/ein-hoher-gemuese-und-obstverzehr-foerdert-die-gesundheit/> (Zugriff am 16.04.2018)

3. Vollkorn wählen

DGE-Empfehlung: „Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Tipp für den Alltag: Während der Arbeitszeit ist es wichtig und sinnvoll, starken Blutzuckerspiegelschwankungen vorzubeugen, damit keine Heißhungerattacken entstehen. Die in Vollkornprodukten enthaltenen Ballaststoffe sättigen gut und die Kohlenhydrate werden langsam und gleichmäßig ins Blut abgegeben. Geben Sie beim Verzehr von Brot, Brötchen, Getreideflocken, Reis oder Nudeln am besten der Vollkornvariante den Vorzug. Sollten in der Kantine kein Vollkornreis oder Vollkornnudeln angeboten werden,

können Sie auf Kartoffeln ausweichen.

Material: Vom BMEL gibt es eine Broschüre zum Thema Vollkorn:

https://www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Kompass/161117_BLE_KompassE_3_2016_barrierefrei.pdf.

Quelle: Jefferson, A. (2015): *Das Gute an Getreide*. Ernährungs Umschau, online unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/branche-aktuell/04-05-2015-das-gute-an-getreide/> (Zugriff am 28.03.2018)

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

DGE-Empfehlung: „Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.“

Tipp für den Alltag: Achten Sie darauf, in der Kantine nicht an jedem Tag das Fleischgericht zu wählen. Greifen Sie öfter zu vegetarischen Alternativen oder Fisch. Fettarme Milchprodukte eignen sich gut als Nachtisch oder Snack zwischendurch, da sie sättigen, ohne zu beschweren.

Material: Tipps für eine Ernährung mit weniger tierischen Lebensmitteln gibt es beim Vegetarierbund (VEBU) e.V., online unter: <https://vebu.de>.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (05.07.2011): *Ballaststoffhaltige Lebensmittel senken und Fleisch erhöht das Dickdarmkrebsrisiko*. DGE aus der Wissenschaft, 2011 01/2011, online unter: <https://www.dge.de/presse/pm/ballaststoffhaltige-lebensmittel-senken-und-fleisch-erhoeht-das-dickdarmkrebsrisiko/> (Zugriff am 16.04.2018)

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

DGE-Empfehlung: „Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.“

Tipp für den Alltag: Lassen Sie Frittiertes am Imbiss und fettige Croissants beim Bäcker öfter mal liegen und bringen Sie sich lieber selbstgemachte Brote, frische Salate oder Obst für zwischendurch von zu Hause mit.

Material: Hörfunkbeitrag vom BZfE: https://www.bzfe.de/_data/files/2017-03-speiseoele_org.mp3 (auch als PDF: https://www.bzfe.de/_data/files/2017-03-speiseoele.pdf)

Quellen:

- Barth, A. (2008): *Welches Fett wofür?*, in: UGB-FORUM Spezial, Vollwert-Ernährung, S.27-28.
- Biesalski et al. (2017): *Ernährungsmedizin*, in: Thieme Verlag (Stuttgart), 5. Auflage.

6. Zucker und Salz einsparen

DGE-Empfehlung: „Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein.

Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.“

Tipp für den Alltag: Der kleine Hunger zwischendurch lässt sich wunderbar mit Obst und Gemüse, Milchprodukten oder belegten Broten anstelle von Schokoriegeln stillen.

Material: Bericht zum Marktcheck „Versteckspiel mit Zucker“ der Verbraucherzentralen:

https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/167/dokumente/13-06_vzhh_Versteckte_Süßmacher_Langfassung.pdf

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (07.04.2015): *Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu „WHO-Guideline (2015): Sugars intake for adults and children“*. DGE-Position, online unter:

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/position/DGE-Position-WHO-Richtlinie-Zucker.pdf> (Zugriff am 16.04.2018)

7. Am besten Wasser trinken

DGE-Empfehlung: „Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.“

Tipp für den Alltag: Stellen Sie sich möglichst eine (wiederverschließbare) Wasserflasche an den Arbeitsplatz. Diese Flasche sollte die Menge an Wasser enthalten, die Sie während des Arbeitstages trinken möchten. Denken sie auch daran, zu jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken. Light-Getränke enthalten zwar nur wenige oder keine Kalorien, sind aber sehr süß und prägen die Geschmackspräferenz entsprechend.

Material: Smartphone-Apps, die ans Trinken erinnern; alternativ Erinnerungs-Wecker stellen.

Als Ergänzung: Hörfunkbeitrag vom BZfE: https://www.bzfe.de/_data/files/2018-03-aus-der-flasche-oder-hahn-wasser.mp3 (auch als PDF:

https://www.bzfe.de/_data/files/2018-03-aus-der-flasche-oder-hahn-wasser.pdf)

Quelle: Köhnke, K. (2011): *Der Wasserhaushalt und die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser und Getränken*, in: *Ernährungs Umschau*, 2, S. 88-95.

8. Schonend zubereiten

DGE-Empfehlung: „Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.“

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.“

Tipp für den Alltag: Leiden Sie nach der Mittagspause auch häufig unter dem „Schnitzelkoma“? Bevorzugen Sie daher leichte und bekömmliche Gerichte. Verzehren Sie fettige (z. B. Brat-kartoffeln) und frittierte (z. B. Schnitzel oder Pommes frites) Speisen nur ab und zu. Sie sind weniger gut bekömmlich und machen meist träge und müde.

Material: Methoden und Tipps zur Lebensmittelzubereitung vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR), online unter: <http://www.ernaehrung-bw.info/pb/Lde/Startseite/Kuechentipps/Garmethoden/?LISTPAGE=652784>

Quelle: Schülein, A., Schaechtele, J. (o. J.): *Lebensmittel garen – Garverfahren vorgestellt*. Bundeszentrum für Ernährung, online unter: <https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-garen-6636.html> (Zugriff am 16.04.2018)

9. Achtsam essen und genießen

DGE-Empfehlung: „Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.“

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.“

Tipp für den Alltag: Gerade in stressigen Zeiten gilt: Nehmen Sie sich Zeit für eine Erholungspause! Tanken Sie beim bewussten Genuss Ihrer Mahlzeit frische Energie und schalten Sie Ihren Laptop und Ihr Smartphone aus!

Material: Hörfunkbeitrag vom BZfE:
https://www.bzfe.de/_data/files/2016_09_achtsamkeit.mp3 (auch als PDF:
https://www.bzfe.de/_data/files/2016-09-achtsamkeit.pdf)

Quelle: Von Platen, A. (2012): *Achtsam essen*, in: UGB-Forum, 6/12, S. 269-272.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

DGE-Empfehlung: „Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.“

Tipp für den Alltag: Sitzen Sie viel am Arbeitsplatz und kommen in der Freizeit nicht dazu, sich ausreichend zu bewegen oder Sport zu treiben? Gestalten Sie Ihren Arbeitstag bewegungs-freundlich: benutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs, gehen Sie in der Pause spazieren oder nutzen Sie einen Online-Fitnesstrainer! Anregungen für Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz erhalten Sie hier:

http://www.bgetem.de/share/wbt_Fitnesstrainer_html5/evolution.html
www.gda-bewegt.de

Material: Hörfunkbeitrag vom BZfE: https://www.bzfe.de/_data/files/2016-02-genussvoll-kalorien-sparen.mp3 (auch als PDF:

https://www.bzfe.de/_data/files/2016-02-genussvoll-kalorien-sparen.pdf)

Quelle: INFORM (o. J.): *Bewegung am Arbeitsplatz*. INFORM, online unter: <https://www.in-form.de/wissen/bewegung-am-arbeitsplatz/> (Zugriff: 19.04.2018)

Tab. 1: Die 10 Regeln der DGE für den Arbeitsalltag

Ausreichend trinken

Physiologie

Der Körper besteht zu etwa 50 bis 70 % aus Wasser (abhängig von Körperzusammensetzung, Alter und Geschlecht). Frauen weisen aufgrund des höheren Körperfettanteils einen etwas geringeren Wasseranteil als Männer auf. Übergewichtige und Adipöse haben einen geringeren Wasseranteil als muskulöse Menschen. Das Wasser liegt zu etwa zwei Dritteln im intrazellulären (in den Zellen gebunden) und einem Drittel im extrazellulären Raum (Blut, Lymphe, Zellzwischenräume).

Ein Durstgefühl ist bereits Ausdruck einer negativen Flüssigkeitsbilanz. Daher sollte während des Tages in regelmäßigen Abständen getrunken werden, um ein Durstgefühl gar nicht erst entstehen zu lassen.

Abnahme der Gesamt-körperflüssigkeit	Beispiel: Mann, 65 kg	Auswirkungen
0,5 %	0,2 l	Durstgefühl
3 %	1,2 l	verminderte Speichel- und Harnproduktion, körperliche und geistige Leistungseinbußen
5 %	2,0 l	Tachykardie, erhöhte Körpertemperatur
10 %	4,0 l	Verwirrheitszustände
20 %	8,0 l	Tod

Tab. 2: Symptome und Folgen einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr

Funktionen des Wassers

Wasser benötigt der Körper für verschiedene Funktionen, z. B. als Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe im Blut und als Baustoff für unsere Körperzellen (auch im Gehirn). Wasser dient zur Ausscheidung sog. harnpflichtiger Substanzen sowie zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts und der Körpertemperatur.

Damit der Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt, müssen sich Wasseraufnahme und Wasserabgabe die Waage halten. Die Aufnahme erfolgt hauptsächlich durch Getränke, aber auch über die Nahrung. So liegt beispielsweise der durchschnittliche Wassergehalt von gegarten Kartoffeln bei 80 % und der von Gurken sogar bei 96 %. Die Abgabe von Wasser erfolgt über Urin, Stuhl, die Haut (Schwitzen) und die Atmung.

Aufnahme über	Menge (ml/Tag)	Abgabe über	Menge (ml/Tag)
Getränke	1440 ml	Urin	1440 ml
über feste Nahrung	875 ml	Stuhl	160 ml
Oxidationswasser	335 ml	Haut	550 ml
		Lunge	500 ml
Gesamt	2650 ml	Gesamt	2650 ml

Tab. 3: Wasserbilanz

Trinkempfehlungen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt bei gesunden Erwachsenen eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von etwa 2,5 Liter, davon mindestens 1,5 Liter durch ungesüßte Getränke. Für körperlich schwer arbeitende Menschen und/oder Menschen, die bei hohen Temperaturen arbeiten, gelten höhere Richtwerte. Auch bei Sport sollte mehr Flüssigkeit zugeführt werden, im Idealfall isotonische Getränke, die zudem den Mineralstoffverlust ausgleichen.

Im Hinblick auf die zunehmende Adipositasprävalenz in der Bevölkerung ist es wichtig, die Getränke sorgfältig auszuwählen. Dabei hat sich die dreidimensionale Lebensmittelpyramide der DGE bewährt. Getränke werden nach ihrem Gehalt an Energie, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, Süßungsmitteln und anregenden Substanzen ernährungsphysiologisch bewertet.

Empfehlenswert sind grundsätzlich alle energiefreien und ungesüßten Getränke, wie Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Bestimmte Mineralwasser liefern z. B. Kalzium und Magnesium und können einen Beitrag zur Deckung des Mineralstoffbedarfs leisten.

Mäßig empfehlenswert sind alle Getränke mit anregenden Substanzen, Süßungsmitteln und einem mäßigen Energiegehalt (< 7 % Kohlenhydrate), wie Kaffee und schwarzer Tee (bis zu 300-350 ml täglich bei gesunden Erwachsenen), Frucht- oder Gemüsesaftschorlen (im Verhältnis von mind. 1:3) und mit Süßungsmitteln/Süßstoffen versetzte "Lightprodukte (sie prägen die Geschmackspräferenz hin zu süßen Lebensmitteln).

Nicht empfehlenswert sind energiedichte Getränke (> 7 % Kohlenhydrate) wie Frucht- oder Gemüsesäfte und -nektare, Limonaden, Eistee und Energy Drinks, Milch (= Lebensmittel). Alkoholische Getränke werden vor allem aufgrund ihres Suchtpotenzials nicht berücksichtigt.

□ Sehen Sie sich als Ergänzung das Video „Lebensmittel Wasser“ aus der Sendung *odysso* vom SWR an: <https://www.youtube.com/watch?v=7KqT1yNAXqQ>.



„Gesund genießen am Arbeitsplatz“ von Prof. Dr. Anne Flothow ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).