

Ernährung im Homeoffice

- ⇒ Essen Sie möglichst abwechslungsreich, das heißt essen Sie eine vielfältige Mischkost mit Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milch, Joghurt, Käse, Ei, Beilagen, Brot, Getreideflocken, Nüsse, Obst, Samen usw.
- ⇒ Am besten wählen Sie regional und saisonal aus. Wenn Sie zu frischen Lebensmitteln aus der Region greifen, die gerade Saison haben und im Idealfall im Freiland herangewachsen sind, offerieren Sie dem Körper eine ordentliche Portion wertvoller Vitamine und Mineralstoffe.
- ⇒ Bereiten Sie so oft wie möglich Essen selber zu, nur so wissen Sie, was wirklich in den Speisen enthalten ist und der Genuss bleibt nicht auf der Strecke. Salz und Zucker sollten Sie wirklich nur sparsam verwenden. Würzen Sie Ihre pikanten Speisen lieber mit Kräutern und Gewürzen.
- ⇒ Falls Sie bei Nudeln, Reis und Brot die Vollkornversion vertragen, dann hätte dies den Vorteil, dass die Energie etwas langsamer freigesetzt wird, Ihnen länger Kraft gegeben wird und somit Heißhunger vorgebeugt werden kann.
- ⇒ Essen Sie optimalerweise 3 Mahlzeiten pro Tag. Gerade wenn Beilagen und Brot gegessen werden, bleibt der Insulinspiegel hoch und der Körper kann in dieser Zeit kein Fett verbrennen. Bei Essenspausen von vier bis fünf Stunden wird ein Teil der gespeicherten Reserven in der Zeit dazwischen aufgebraucht und somit nicht in Fett umgewandelt.
- ⇒ Nahrungsmittel mit einem hohen Fett-, Zucker- und Salzgehalt (Fertigprodukte, Naschereien) gelten nicht als Teil einer optimalen Ernährung. Diese Nahrungsmittel liefern nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Man führt sozusagen „leere Kalorien“ zu. Schauen Sie sich einfach beim Einkauf die Nährwertangaben auf der Packung an. Weiters auch die Zutatenliste: je mehr ein Produkt verarbeitet ist, umso mehr Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker finden sich darin.
- ⇒ Trinken Sie ausreichend: Unser Körper besteht zu etwa 75 Prozent aus Wasser. Die übliche Empfehlung lautet ca. acht Gläser Flüssigkeit pro Tag. Da manche während „der Krise“ weniger aktiv sind, fühlen wir uns vielleicht nicht so durstig. Trotzdem ist es wichtig, regelmäßig zu trinken, damit der Körper genügend Flüssigkeit bekommt. Dazu kann man sich gegebenenfalls auch Erinnerungen am Handy oder PC einstellen.
- ⇒ Für Abwechslung im Geschmack einfach Gurken-, Zitronen-, Limetten- oder Orangenscheiben oder auch Zitronenverbene in einen Krug mit Wasser geben. Gesüßte Getränke wie Softdrinks und Limonaden sind aufgrund des hohen Zuckergehaltes nicht ideal.
- ⇒ Als schnelle Mahlzeit eignen sich zum Beispiel Suppen, Eintöpfe oder Currys. Warum nicht auch einmal eine Eierspeise oder ein Omelett mit Gemüse?