



## Essen unterwegs

Wer berufsbedingt täglich viele Stunden mit dem Auto unterwegs ist, der ist hohen geistigen und körperlichen Anforderungen ausgesetzt. Viele Verkehrsunfälle ereignen sich infolge von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt verhindern, dass der Blutzucker absinkt und sich die damit verbundenen Leistungseinbußen einstellen.


### Das hält fit:

- Leichte Fisch- und Geflügelgerichte
- Salate mit kalorienarmem Dressing
- Gemüsegerichte und -suppen
- Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln
- Obst

Zur Erholung sollte jeden Tag eine aktive Pause von mindestens einer halben Stunde eingelegt werden.

Wer mehr Informationen möchte, kann sich an den VerbraucherService Bayern wenden. Wir bieten Gesundheitstage in Firmen, Betrieben und Behörden. Sie können aber auch Vorträge oder Kochvorführungen bei uns buchen.

## Unsere Beratungsstellen in Bayern

[  = mit Schwerpunkt Ernährung ]

-  91522 **Ansbach**, Kannenstraße 16, Tel. 0981 97789793  
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
-  63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218  
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
-  86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de
-  96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
- 93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753  
cham@verbraucherservice-bayern.de
- 86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de
- 91301 **Forchheim**, St. Martin-Straße 8, Tel. 09191 64689  
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
-  85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990  
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
-  80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278  
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190  
verbraucher@neufahrn.de
-  94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
passau@verbraucherservice-bayern.de
-  93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604  
regensburg@verbraucherservice-bayern.de
- 92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290  
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de
- 83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908  
traunstein@verbraucherservice-bayern.de
-  97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080  
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

### Landesgeschäftsstelle und Herausgeber



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.  
80335 München, Dachauer Str. 5/V  
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745  
info@verbraucherservice-bayern.de  
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern  
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



 Ernährung

Verbraucher  
Service  
Bayern

im Katholischen  
Deutschen Frauenbund e.V.



## FIT IM JOB

# Richtig essen im Berufsalltag

Essen im Büroalltag  
Ernährung bei Schichtarbeit  
Mittagstisch und Kantine  
Essen unterwegs

3. Auflage, November 2015, Klimaneutral gedruckt Gestaltung: www.wormundlinke.de  
Bildnachweis: © Michael Worm



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

Wer im Beruf etwas leisten soll, muss fit sein. Dazu gehört auch eine gesunde und der Situation angepasste Ernährungsweise. Das gilt, egal ob Sie im Büro arbeiten, im Außendienst sind oder Schichtdienst leisten müssen. Die Arbeitswelten haben sich verändert, es ist nicht mehr üblich, mittags nach Hause zu fahren. Kantine, Imbiss oder Raststätte sind zum Ersatz geworden. Oft fällt auch diese Pause flach und der Arbeitsbereich wird zum Essplatz. Mit negativen Folgen für die Gesundheit. Wir möchten Sie motivieren, in Ihren Terminkalender auch die Zeit für ein genussvolles und gesundes Essen einzuplanen.



## Essen im Büroalltag

Reste von Gebäck in der Computertastatur und Kaffeeflecken auf den Unterlagen zeugen an vielen Arbeitsplätzen von der heutigen Ernährung im Büroalltag. Nehmen Sie sich Zeit für kurze Pausen und essen Sie dann bewusst. Obst, Gemüse, Vollkornbrot oder Gebäck mit fettarmem Belag sind ideale leicht transportierbare Speisen. Wasser, Früchte- und Kräutertee, Saftschorle und Kaffee (in Maßen) verhindern ein Leistungstief.

### Die süße Verführung

Die Süßigkeiten-Schublade als Nervenberuhiger, ein mitgebrachter Kuchen für alle – Verführungen gibt es im Büroalltag viele. Versuchen Sie, Süßes und Fettiges zu beschränken, erklären Sie den Vormittag z. B. zur naschfreien Zeit.

### Tipps:

- Nicht am Schreibtisch nebenbei essen
- Fettarmes, warmes Mittagessen
- Obstschale statt der Keksdose aufstellen
- 20 Minuten ohne Stress bewusst essen
- Spaziergang und frische Luft nach dem Essen



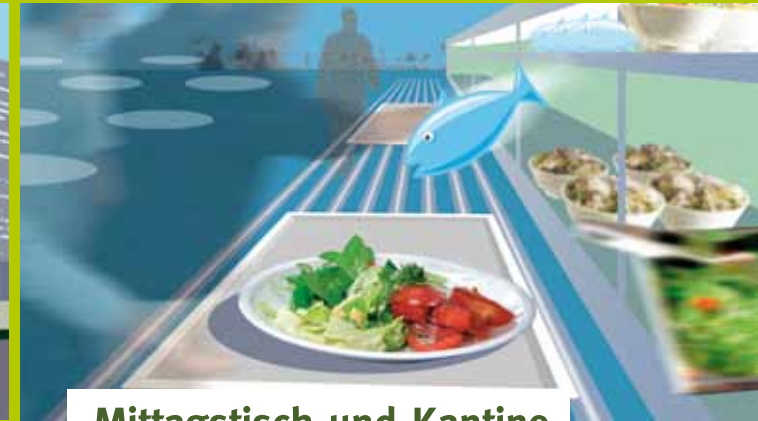
## Ernährung bei Schichtarbeit

In den westlichen Industrieländern sind ungefähr ein Fünftel der Arbeitnehmer im Schichtdienst tätig. Der Körper ist jedoch nur am Tag auf Leistung eingestellt. Wer zu anderen Zeiten fit sein muss, klagt oft über Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Magen-Darmbeschwerden und Herz-Kreislaufstörungen. Denn egal ob Frühschicht, Spätschicht oder Nacharbeit – der Stoffwechsel wird belastet. Eine angepasste Zusammenstellung von Mahlzeiten sowie der richtige Essenszeitpunkt beugen Stoffwechselkrankheiten vor und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Viel Trinken hält wach und macht fit. Es wird eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern über den Tag verteilt empfohlen.

### Das hält fit:

- Gemüsegerichte
- Mageres Fleisch, Fisch, Eierspeisen
- Nudel-, Kartoffel- und Reisgerichte
- Vollkornprodukte
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Obst und leichte Salate



## Mittagstisch und Kantine

Die warme Mahlzeit hat aufgrund der Lebensmittelauswahl eine besondere Bedeutung für die Nährstoffzufuhr. Lebensmittelgruppen wie Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch werden fast ausschließlich warm verzehrt. Für Alle die selbst nicht warm kochen wollen, gibt es in vielen Betrieben eine Kantine. Ein ausgewogener Speiseplan könnte in etwa so aussehen:

*Mo: Fleischgericht (100 – 150 g) mit Gemüse und Beilage oder Kartoffel-Gemüse-Gericht*

*Di: Nudelgericht oder sonstiges Getreide mit Gemüse/Salat und evtl. Käse*

*Mi: Fleischgericht (100 – 150 g) mit Gemüse/Salat und Beilage*

*Do: Gemüseintopf, Hülsenfruchteintopf oder Salatplatte mit Kartoffeln oder Getreideküchle, Gemüsepizza mit Salat*

*Fr: Seefischgericht mit Kartoffeln und Salat/Gemüse oder Mehlspeise*

### Tipps:

- Achten Sie auf die Kalorien
- Fragen Sie nach der Zubereitungsweise
- Vermeiden Sie Zusatzstoffe oder Farbstoffe
- Wählen Sie Speisen, die frisch zubereitet wurden
- Sein Sie sportlich, benutzen Sie die Treppe