

Essen im Homeoffice – so geht's.

Sollten wir überhaupt Frühstück?*

Diese Frage haben sie sich bestimmt auch schon einmal gestellt. Frühstück muss nicht bedeuten, dass wir sofort nach dem Aufstehen was essen. Es kann um 8 Uhr sein oder auch erst gegen 10 Uhr / 11 Uhr. Wichtig ist, dass wir bis 11 Uhr wenigstens eine Kleinigkeit gegessen haben. So signalisieren wir unserem Körper, er bekommt was zu essen und verhindern so, dass es zu einem Heißhungergefühl kommt. Der Mensch unterliegt einem natürlichen Bio-Rhythmus und ist vor allem für das Essen am Tag gemacht. Viele von uns verfallen aber ins Essen am Abend.

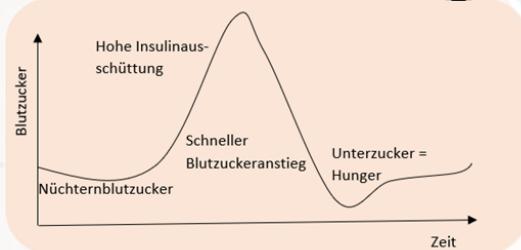
Und wie sieht es mit den Snacks aus?

Wichtig ist, dass nicht ständig gesnackt wird, um Heißhunger zu vermeiden. Stattdessen sollten darauf geachtet werden, dass wir über den Tag verteilt regelmäßig, hochwertige Mahlzeiten zu uns nehmen. 2/3 der Nahrung Tagsüber und 1/3 am Abend. Zum Beispiel drei Hauptmahlzeiten und einen Nachmittag Snack. Weil die Zeit zwischen Mittagessen und Abendessen am längsten ist und dies oft zu Heißhunger führen kann. Am besten haben Sie für diesen Fall einen gesunden Snack parat.

Auf den nachfolgenden Abbildungen, sehen Sie welche Auswirkungen ihr Essverhalten auf den Blutzuckerspiegel hat.

Snack'n zwischendurch...

- Heißhunger ↑
- Gewicht ↑



Hochwertige Mahlzeiten...

- Schneller Satt
- Gewicht ↓

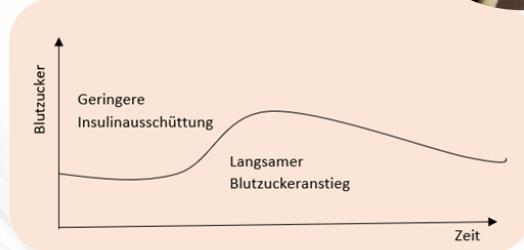


Abbildung 1: Auswirkung Ihres Essverhalten auf den Blutzucker

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick:

- ✓ Essen Sie 2/3 Ihres Essens tagsüber
- ✓ Bevorzugen Sie kalorienfreie Getränke wie Kaffee, Tee und Wasser
- ✓ Essen Sie maximal 2 Hände Obst, mindestens 3 Hände Gemüse
- ✓ Halten Sie sich einen geeigneten Snack griffbereit für den Hunger

Umsetzung im vollen Alltag

Jeder kennt es: viel Arbeit und wenig Zeit, da gerät schnell man das gesunde Essen in den Hintergrund. Allerdings merkt der Körper spätestens am Abend, wie ausgehungert und unversorgt er ist.

Es gibt einige Tipps, wie sich gesunde Ernährung einfacher in den Alltag integrieren lässt.

Unsere Lieblingstipps im Überblick:

1. Mehr Gemüse!!!

- * Snackgemüse in die Arbeit mitnehmen/ fürs Homeoffice vorbereiten
- * zu jeder Mahlzeit etwas Gemüse essen
- * Faustregel: 3 Portionen/Tag (1 Portion = 1 Hand voll)
- * Auch im Homeoffice eine Gemüsebox vorbereiten und bei Gelüsten auspacken
- * Immer wieder Neues Gemüse ausprobieren
- * Feste Zeiten planen, in denen das Gemüse geschnitten wird

2. Vorbereitung ist alles

- * Meal-Prepping
- * Frühstück lässt sich super abends vorbereiten
- * Feste Zeiten zum Gemüse schneiden einplanen (Gemüsebox für 3 Tage)
- * größere Portionen zubereiten und aus Resten etwas Neues zaubern
- * Tipp:
Wer problemlos ähnliche Gerichte hintereinander essen kann:
→ Viel kochen, vorportionieren, im Kühlschrank lagern
Wer ungern hintereinander gleiche Gerichte isst:
→ Viel kochen, vorportionieren und anschließend einfrieren



3. Wochenplan schreiben

- * 4-5 Gerichte nach Baukastensystem (s. unten) überlegen
- * Für diese Gerichte einkaufen
- * 2 Fertiggerichte kaufen (Zutatenliste checken) für den Notfall
- * Immer große Portionen an Nudeln, Reis, Kartoffeln kochen und geschickt am nächsten Tag als neues Gericht kombinieren

4. Snacks einbauen, um Heißhungerattacken zu vermeiden



Pausensnacks, die Power verleihen

Snacks sollten vor allem eins: Den Blutzucker relativ konstant halten



- Müsliriegel
- Schokolade
- Gummibärchen
- Kuchen und Gebäck
- Smoothies auf Obstbasis

→ Mit Genuss und in kleinen Mengen immer gut, mit Stress und in großen Mengen weniger



- Gemüsesticks mit Kräuterquark und Hummus
- 150 g Griechischer Joghurt mit Beeren
- 40 g Studentenfutter
- 30 g Nüsse und Obst
- 1 Nussriegel
- Gemüse-Smoothie mit wenig Obst + Nüsse
- 1 gekochtes Ei & Gemüse

Basislebensmittel für Kühl- und Vorratsschrank

Kühl- und Gefrierschrank	Vorratsschrank
<p>Frischkäse Hartkäse z.B. Emmentaler, Parmesan Mozzarella, Feta Sahne, Butter Schupfnudeln, Gnocchi</p> <p>TK-Gemüse, TK-Obst (ohne Zusätze) Fleisch, Fisch TK-Kräuter Butterwürfel, Sahne- & Kokosmilchportionen</p>	<p>Mehl, Haferflocken Knäckebrot Reis, Nudeln, Quinoa, Bulgur Hülsenfrüchte, Kartoffeln Nüsse und Samen Kokosmilch, Mandeldrink & -mus vegetarische Aufstriche Sauerkraut, Rote Bete (vakuumiert) Stückige/passierte Tomaten & Tomatenmark</p>

Aber was ist nun die perfekte Zusammensetzung für Ihr Frühstück und Ihr Mittag bzw. Abendessen? Unser einfaches Baukasten-System zeigt Ihnen, wie Sie die verschiedenen Bausteine perfekt kombinieren. So ist Ihr Körper perfekt versorgt und Sie kommen ohne Heißhunger über den Tag.

Frühstück, Mittag- & Abendessen

Nach unserem einfachen Baukastensystem

Kohlenhydrate

- Brötchen
- Brot
- Knäckebrot
- Müsli o. Zucker
- Haferflocken
- Kartoffeln, Reis, Nudeln

Eiweiß

- Eier
- Quark/Skyr
- Käse
- Magere Wurst
- Sojaflocken
- Fleisch, Fisch
- Tofu

Obst & Gemüse

- Frisch oder tiefgefroren

Fett

- Butter
- Nüsse, Samen
- Öl, Avocado
- Käse

Der Easy-Einkaufs-Guide

Geeignete Lebensmittel	Weniger geeignete Lebensmittel
Fleisch-u. Wurstwaren: 3x pro Woche (300-600g)	
Putenschnitzel, Hähnchenbrust, Tatar Schweinefilet, Minutensteak, Rinderfilet Wurst: Putenbrustaufschnitt, Lachsschinken, Kochschinken, roher Schinken, Corned Beef, Bierschinken, Sülzwurst	Fettreiches Schweinefleisch: Schweinenacken, Schweinespeck, etc. Fettreiches Rindfleisch Innereien, Hackfleisch, Leberkäse Salami, Speck, Leberwurst, Fleischwurst, Mortadella, Blutwurst, Mettwurst
Fisch: 2x pro Woche (300g)	
Alle Fische reich an Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Sardine, Schellfisch, Zander	Alle Fische reich an Omega-6-Fettsäuren: Sardellen, Hecht, Seebarsch, Forelle, etc.
Milch- u. Milchprodukte: täglich	
Käsesorten bis 45 % Fett i.d.Tr Schichtkäse 10% Fett i.d.Tr. Weichkäse und Camembert 30% Fett i.d.Tr. Naturjoghurt, griechischer Joghurt, Magerquark, Quark 20%, körniger Frischkäse, Harzer Rolle, Frischkäse, Feta, Mozzarella, Zum Kochen: Sahne mit Milch mischen, saure Sahne, Kokosmilch ohne Zusätze	Käsesorten mit mehr als 45 % Fett i.d.Tr. Light-Produkte mit Süßstoffen und Verdickungsmitteln z.B. Light-Frischkäse, Light- Fruchtjoghurts o.ä.
Fette: täglich	
Geeignete Öle: täglich 1-2 EL Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Leinöl, Walnussöl <u>Geeignete Streichfette:</u> Butter	Ungeeignete Öle: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, etc. <u>Ungeeignete Streichfette:</u> Tierische Fette: Schmalz, Tran, Mayonnaise, Margarine
Getreide/ Brot	
Nudeln, Reis, Quinoa, Hirse, Amaranth, Ebly, Buchweizen, Kartoffeln	Weißbrot, stark verarbeitetes Mehl wie z. B. Weizenmehl Type 405 Gefärbtes Vollkornbrot mit Zusätzen
Obst und Gemüse: täglich	
Mindestens 400 g Gemüse pro Tag Maximal 250 g Obst pro Tag Frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze	Obstkonserven mit Zuckerzusatz Tiefgekühltes Gemüse mit Geschmacksverstärkern
Sonstiges	
Tofu, Saitan, Sojaprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) <u>Zum Süßen:</u> in geringen Mengen Zucker oder Honig Obstkuchen aus Hefe- oder Biskuitteig, Vollkornkekse, Fruchteis, Sorbet	Fertigprodukte Fast Food, vegane Wurst oder Schnitzel <u>Zum Süßen:</u> große Mengen Zucker, Sirup, Süßstoff Sahnetorte, Croissants, etc. Cremeeis
Getränke	
Mineralwasser, max. 3 Tassen Kaffee, ungesüßter Tee, dünne Saftschorlen 1:3	Alkohol Softdrinks wie Cola, Fanta, Pepsi, etc.