



Brainfood

Besserer Gedankenfluss durch Flüssigkeit

Wer zu wenig trinkt ...

- wird unkonzentriert
- wird vergesslich
- macht mehr Fehler
- verliert leichter den Überblick

Am besten jede Stunde 1 Glas Wasser trinken,
dann können Sie das Vergessen vergessen.



Trinken Sie genug?

Grundbedarf pro Tag:
1,5 bis 2 Liter



Bei körperlicher Arbeit
(mit Schwitzen):
1 Liter zusätzlich



Bei körperlicher Arbeit
und Hitze:
2 bis 3 Liter zusätzlich



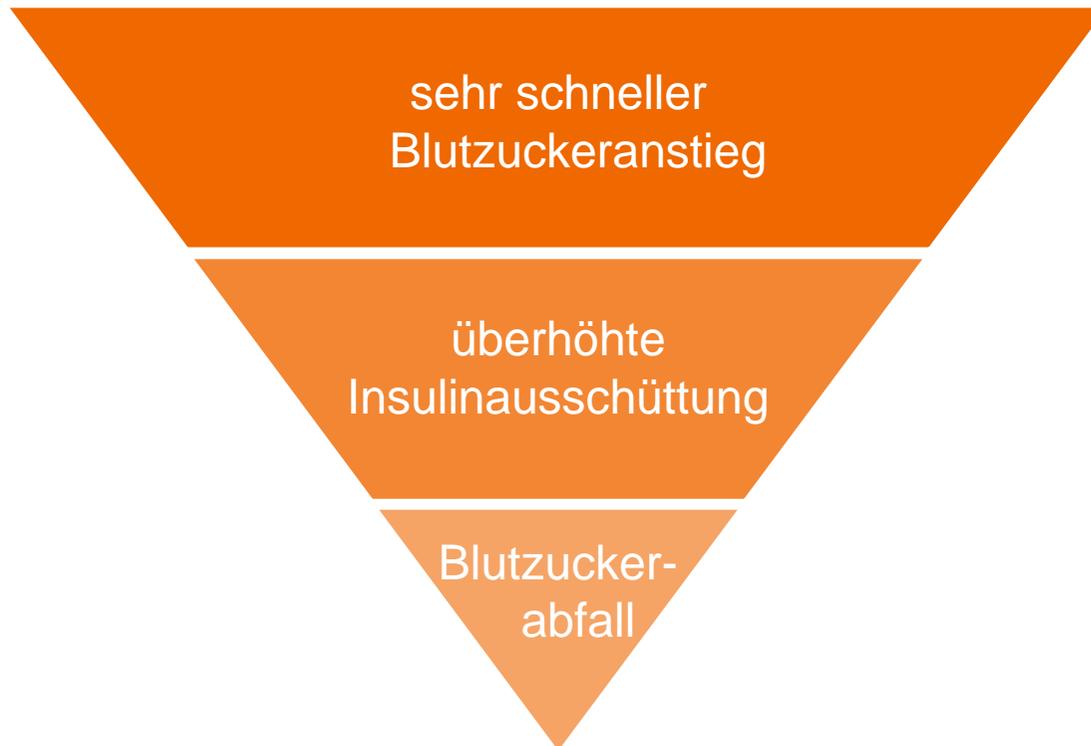
Negative Auswirkungen übermäßigen Kaffeekonsums

- Innere Unruhe
- gestörter Schlaf
- Reizbarkeit
- Gedankenflucht
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Durchfall

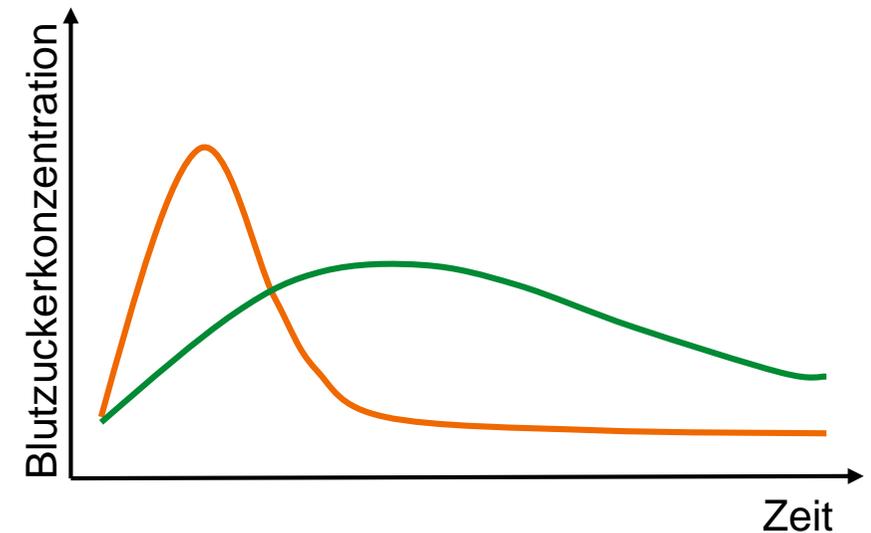


Wertvolle Kohlenhydrate geben langanhaltend Energie

Zuckerreiche Produkte und schnell verfügbare Kohlenhydrate:



Hunger, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Zittrigkeit, Unruhe, Leistungsabfall



- Zucker
- Toast
- Cornflakes
- Softdrinks

- Vollkornbrot
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Müsli
- Gemüse

Eiweiß in Topqualität als Baustoff unseres Körpers

Aufgaben von Eiweiß im Körper

- Bildung und Regeneration aller Zellen (z.B. Gehirn- und Muskelzellen)
- Verhindert vorzeitige Ermüdung
- Bausteine für „Gute-Laune-Botenstoffe“ im Gehirn (z.B. Dopamin und Serotonin)

Wertvolle Eiweißquellen

- Milchprodukte, Fisch, fettarmes Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide (z.B. Naturreis, Haferflocken) und Nüsse



Nach fettreicher Mahlzeit

- verstärkte Reaktionen bei Stressoren (erhöhter Puls und Blutdruck)
- verlangsamte Verdauung
- verringerte Konzentrationsfähigkeit

Große Fettportionen ermüden und vermindern die geistige Leistung!



Fett ist nicht gleich Fett

Die Qualität spielt eine Rolle

- **Gesättigte Fettsäuren**
z.B. in Fleisch, Sahne, Palmkernfett, Schmalz, Butter, Frittierfett
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
z.B. in Oliven-, Rapsöl
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
z.B. in Raps-, Soja-, Walnuss-, Leinöl sowie in fetten Meeresfischen wie Lachs, Hering und Makrele



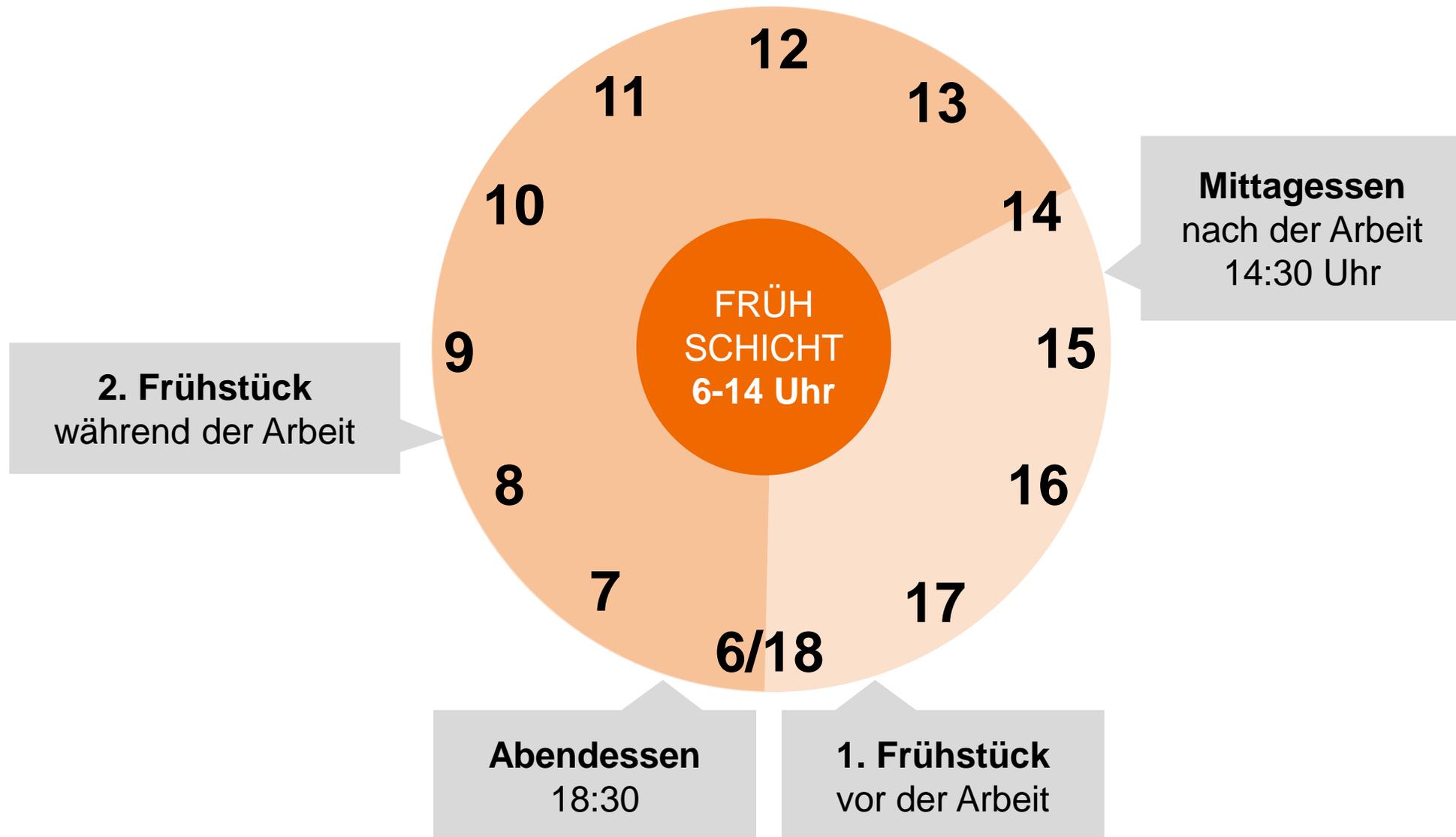
Obst und Gemüse - 5 am Tag leicht gemacht



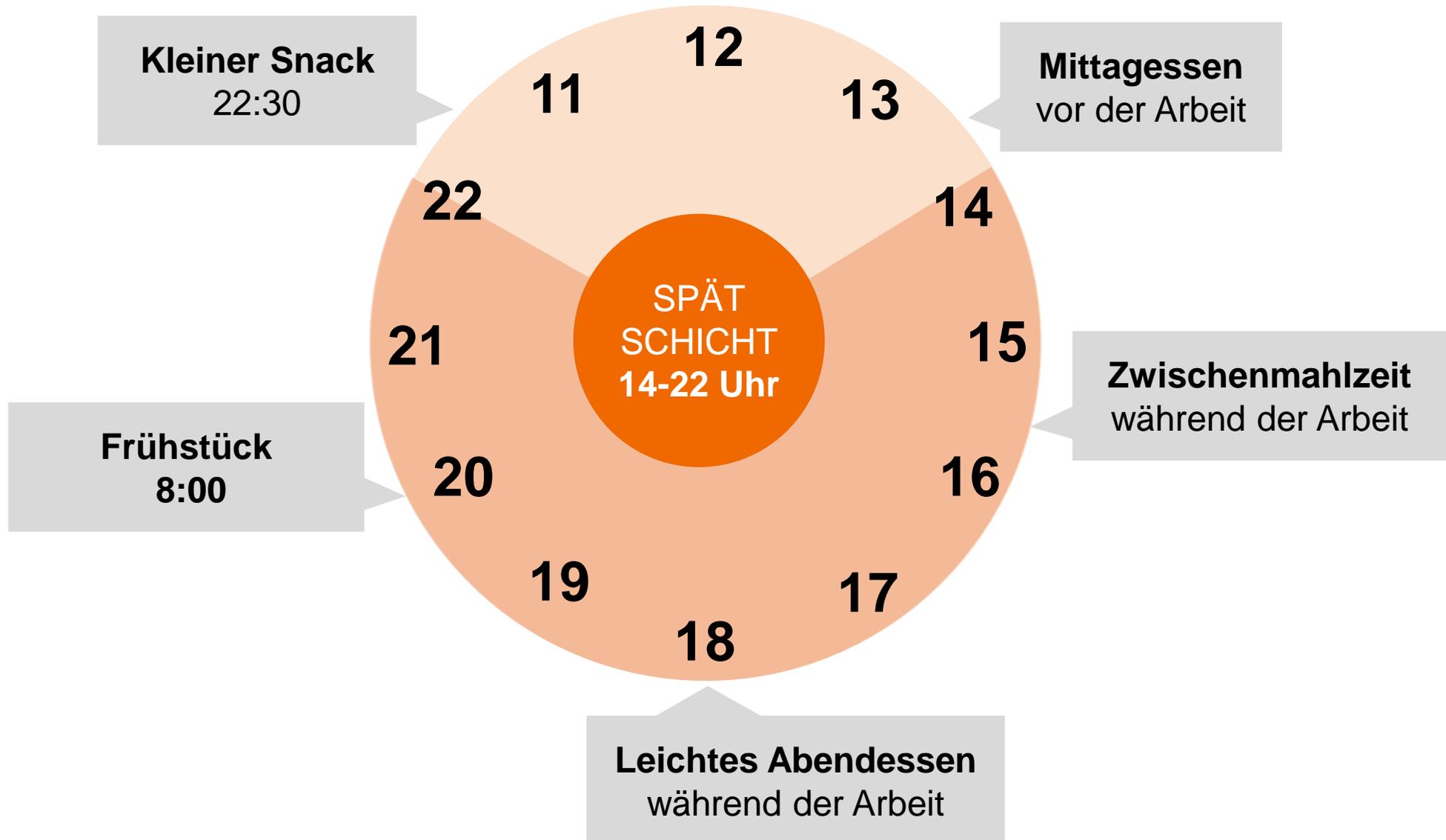
Die Ernährungspyramide



Festlegen der Essenszeiten (Frühschicht)



Festlegen der Essenszeiten (Spätschicht)



Günstig sind zwei fettarme und leicht verdauliche Mahlzeiten, davon wenn möglich eine warme Mahlzeit.

1. Nachtmahlzeit: gegen Mitternacht

- Warme Mahlzeit mit Kartoffeln oder Reis, Gemüse und eine kleine Portion fettarmes Fleisch/Fisch
- Belegtes Brot mit Käse oder fettarmer Wurst und heiße Brühe

2. Nachtmahlzeit: etwa um 4 Uhr

- Kleiner Imbiss, z.B. Früchte, Joghurt, Quark, Flocken, belegtes Brot

Frühstück:

- kleines, leichtes Frühstück ca. eine Stunde vor dem Schlaf



Festlegen der Essenszeiten (Nachtschicht)



Frühstücksvariationen Mini und Maxi

Mini-Frühstück



Maxi-Frühstück



Zwischendurch



Zwischendurch



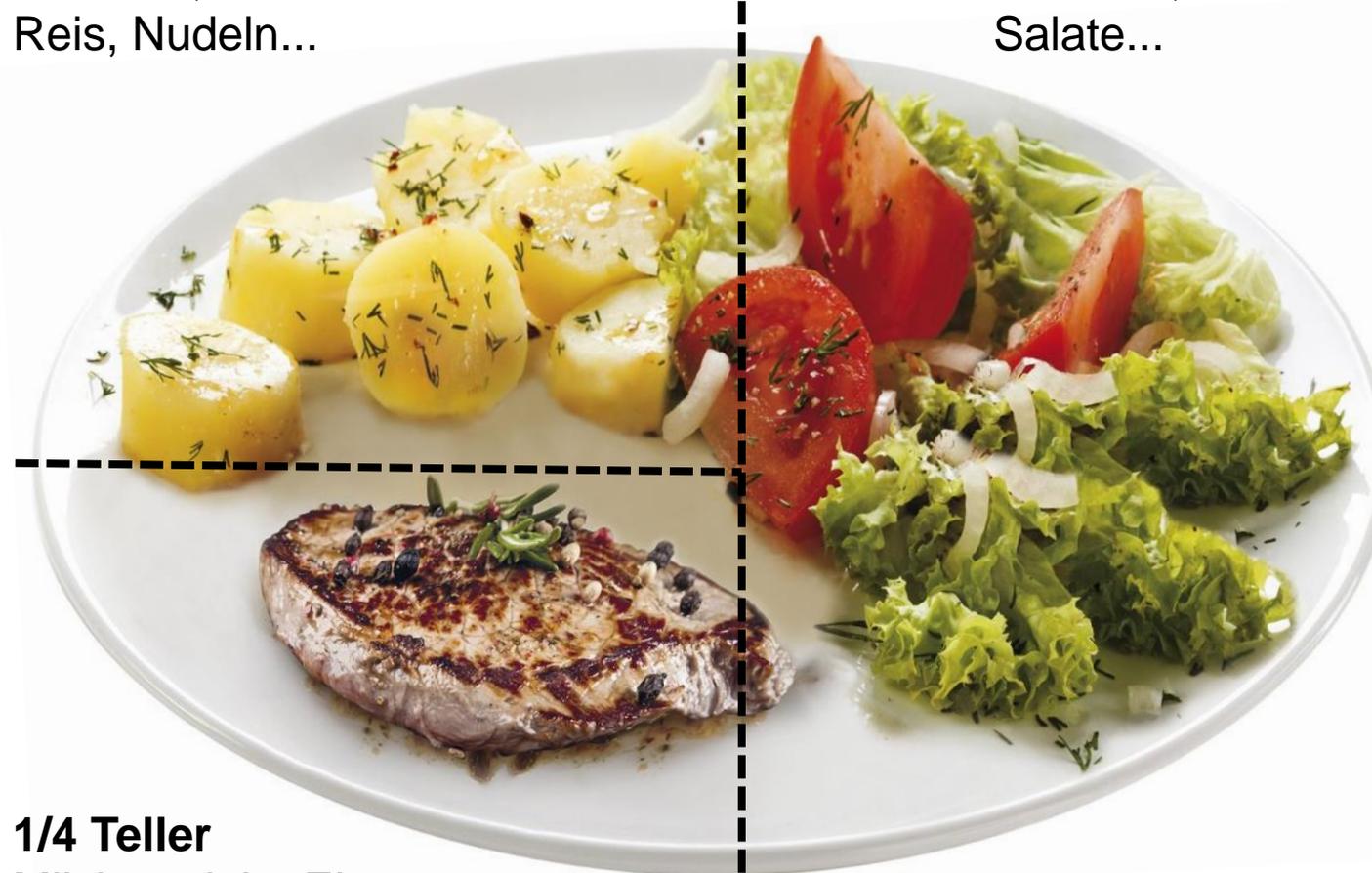
Warme Mahlzeit

1/4 Teller

Getreide, Kartoffeln
Reis, Nudeln...

1/2 Teller

Gemüse,
Salate...



1/4 Teller

Milchprodukt, Eier,
Fisch, Fleisch,
Geflügel...



Mitgebrachtes von zu Hause Lassen Sie sich inspirieren!



Abwechslungsreich belegte Brote,
dazu Gurke, Tomate, Paprika, Karotte
oder Salat + 1 Getränk



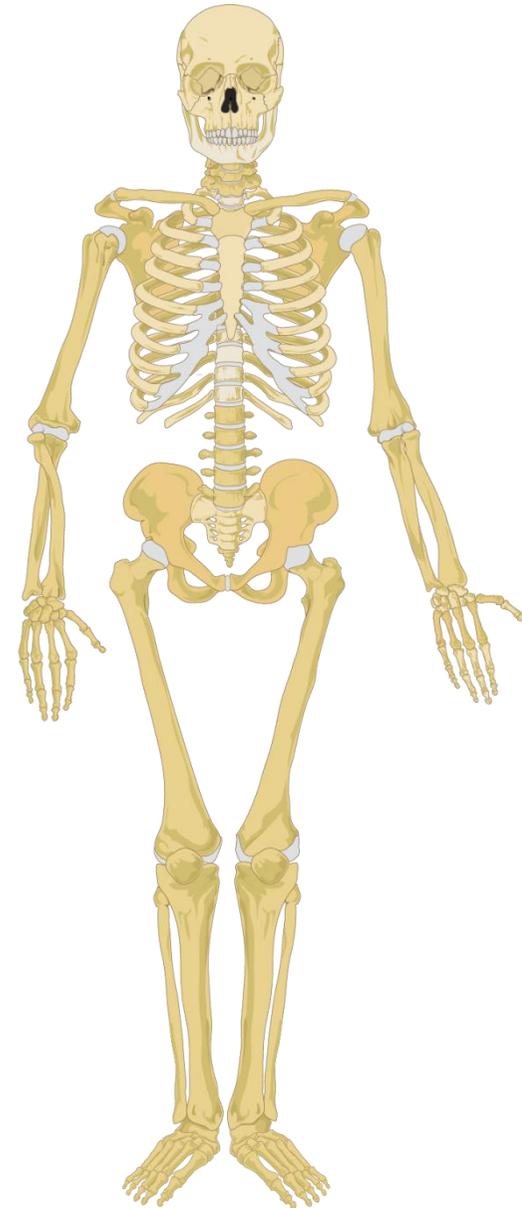
Reis- oder Nudelsalate mit bunten
Gemüse- und Käsewürfeln, dazu ein
Stück Obst + 1 Getränk

Nur ein kleiner Snack?

Snacks	Äpfel	Minuten Treppen steigen
1 Doppelkeks	2	12
1 Schokoriegel mit Karamell	3	25
1 Butterbrezel	3	20
1 Brot mit Streichwurst	3	25
¼ Pizza	3	23
1 Leberkässemmel	7	48
2 Weißwürste mit Brezel	11	85

Stress-Hungerer

- Appetitlosigkeit
- Kehle zugeschnürt
- Keine Zeit
- Normale physiologische Reaktion



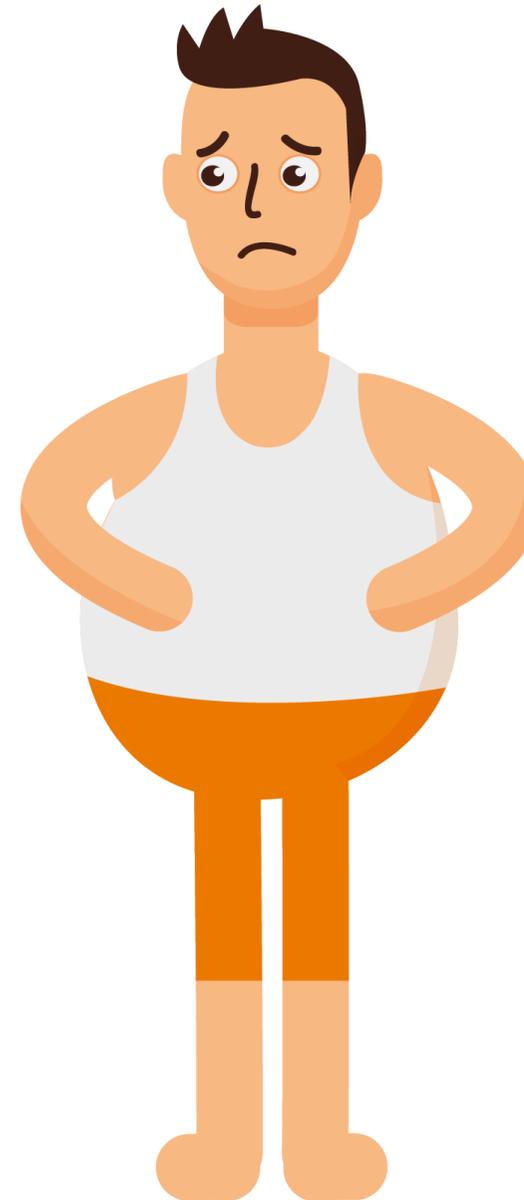
Tipps für Stress-Hungerer

- Essen Sie kleine Portionen
- Zwischendurch Obst oder ein Milchprodukt
- Trinken Sie Milch, Trinkjoghurt, Milchkaffee, Buttermilch
- Nüsse und Trockenobst als schnelle Energiespender
- Frühstücken Sie in Ruhe zu Hause
- Planen Sie Ihren Esstag und planen sie Essenszeiten ein



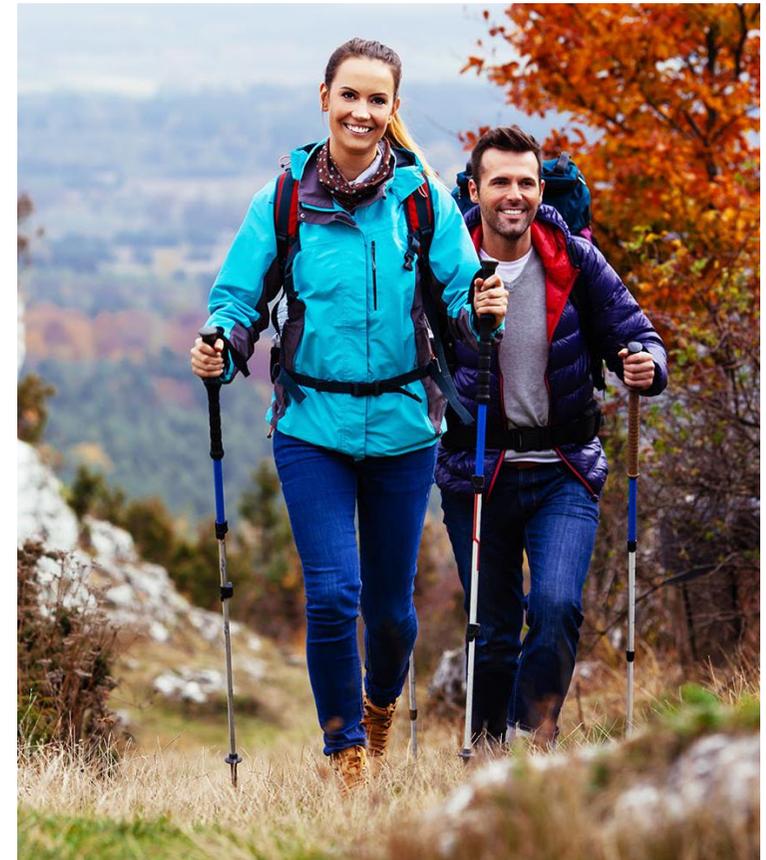
- Kurzfristiger Spannungsabbau durch Essen
- Ablenkung (Flucht aus der Situation)
- Essen macht wach
- Häufig schnell verfügbare Snacks
- Süßigkeiten (Ausschüttung von Glückshormonen)
- Knabbereien
- „Herumgrasen“
- Belohnung durch gutes Essen

Folge: Übergewicht, Unzufriedenheit noch mehr Stress



Tipps für Stress-Esser

- Bewegung statt essen
- Kauen statt essen (Entspannung durch Kaubewegung)
- Essen Sie bewusst und langsam.
- Essen Sie nicht am Arbeitsplatz.
- Vermeiden Sie Nebentätigkeiten.
- Entspannen Sie Körper und Geist vor dem Essen (zur Toilette gehen, in Ruhe die Hände waschen etc.).
- Essen Sie immer im Sitzen!
- Genießen Sie Ihre Mahlzeit!
- Keine Lebensmittel am Arbeitsplatz lagern!



Handys müssen ans Ladegerät, wenn der Akku leer ist. Und Sie?

- Arbeits- und Pausenzeit trennen
- Telefon umleiten
- An die frische Luft gehen
- Tagträumen: an schöne Momente erinnern
- Bewusst und mit Genuss essen



Weitere Informationen finden Sie unter

Internetlinks:

- www.aok.de
- www.dge.de



Abnehmen mit Genuss



AOK Gesund Einkaufen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!