



GESUND & AKTIV - AUCH IM BÜRO

Die Umstellung der Ernährung auf gesund & aktiv beginnen viele Patienten im Urlaub. Dann haben sie ausreichend Zeit, sich mit der neuen Ernährungsweise anzufreunden. In den meisten Fällen klappt dies sehr gut. Doch dann kommt der Alltag. Immer mehr Ausnahmen schleichen sich ein. Mit ein paar Tipps und Tricks ist die Umsetzung auch im Büro ganz einfach.

Frühstück

Wird im Büro gefrühstückt, empfiehlt es sich, zum Beispiel **Quark, Leinöl** und etwas **Obst** und/oder **Getreideflocken** in der Teeküche vorrätig zu haben. So muss nichts mitgebracht werden und das Frühstück kann jeden Morgen ganz schnell frisch zusammengestellt werden. Wer sehr wenig Zeit zum Frühstücken hat, kann einen **Shake** oder **Smoothie** vorbereiten. Im Mixer sind sie schnell hergestellt. Wichtig ist jedoch, jeden Schluck lange im Mund zu behalten und zu „kauen“. Wird der Shake oder Smoothie heruntergeschluckt wie Wasser, kann ein Teil der Nährstoffe nicht optimal aufgenommen werden.

Mittagessen

Wer die Möglichkeit hat, in einer **Kantine** zu essen, sollte sich im Vorhinein den Wochenplan ansehen. Gibt es Tage, an denen nichts Passendes dabei ist, sollte etwas von zu Hause mitgebracht werden oder - je nach Möglichkeit - woanders gegessen werden. Selbst bei manchen Bäckern sind inzwischen kleine Mittagsmahlzeiten wie Salat mit Putenstreifen oder Rührei mit Gemüse erhältlich.

Beim Mittagessen in der Kantine reicht es häufig aus, die **Sättigungsbeilage (Nudeln, Kartoffeln etc.) wegzulassen** und stattdessen mehr Gemüse zu essen. Vorsicht ist geboten bei **Saucen und Salatdressings**. Sie beinhalten meist viele Zusatzstoffe, Zucker und Stärke. An vielen Salatbars kann man sich sein Dressing aus Essig und Öl selbst zusammenstellen. Bei warmen Gerichten sollte im Zweifelsfall auf Sauce lieber verzichtet werden. Wer eine Teeküche hat, kann etwas Quark, Senf oder Ähnliches für solche Fälle bereithalten.



Wer keine Kantine zur Verfügung hat oder sich lieber selbst versorgen möchte, kann sich zum Beispiel ein kaltes Mittagessen am Vorabend vorbereiten. Hier ein paar Beispiele für **einfache, schnell zubereitete Gerichte zum Mitnehmen**:

- Räucher-/Stremellachs mit einem bunten Salat
- Nudelsalat aus Linsen- oder Kichererbsennudeln
- Zucchininudeln mit Thunfisch
- Antipasti aller Art
- Gemüsesticks mit Quark
- Salat aus Rote Bete und Fetakäse
- Tomate und Mozzarella
- Omelett mit Gemüse

Wer lieber **etwas Warmes** essen möchte, kann abends etwas vorkochen und es morgens aufgewärmt in einem Thermobehälter mitnehmen oder im Büro erhitzen. Wenn unter der Woche nicht genügend Zeit dazu ist, einfach am Wochenende vorkochen, portionsweise einfrieren und nach Bedarf auftauen und mitnehmen.

Besonders gut **vorkochen und einfrieren** lassen sich:

- Suppen, Eintöpfe
- Aufläufe
- selbstgemachte Rindfleischburger oder Gemüsebratlinge
- blanchiertes/gekochtes Gemüse als Beilage (z.B. Brokkoli, Erbsen, Möhren, Kürbis etc.)
- Fleisch oder Fisch in Sauce (die Sauce verhindert ein Austrocknen)





Wer hartgekochte Eier mag, kann am Wochenende eine ganze Packung vorkochen. An besonders stressigen Tagen dienen diese dann mit etwas Gemüse als schnelles „Notfall“-Mittagessen.

Ein paar besonders leckere, schnelle Rezepte, die sich gut zum Mitnehmen eignen, sind hier aufgeführt:

Rühreimuffins



Zutaten

- 2 Eier
- 50 g Käse
- 50 ml Sahne
- Gemüse nach Wahl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Käse reiben. In einem Gefäß Eier, Käse und Sahne verquirlen. Fein gewürfeltes Gemüse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinförmchen zu maximal 2/3 mit der Mischung befüllen. 15 - 20 Minuten backen, bis die Muffins leicht gebräunt sind.

Hummus mit Gemüse-Sticks



Zutaten

- 150 g Kichererbsen (getrocknet)
- 6 TL Tahin (Sesampaste)
- 6 TL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Knoblauch nach Bedarf
- Gemüse (z.B. Möhren, Gurken, Paprika)

Zubereitung

Kichererbsen in einem Gefäß über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend abtropfen lassen, in einen Topf geben und mit Wasser aufkochen. Solange köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Wasser abgießen und die Kichererbsen gemeinsam mit den restlichen Zutaten pürieren. Das Gemüse putzen, in handliche Stifte schneiden und mit dem Hummus als Dipp genießen. Es eignen sich auch Zucchini- oder Kohlrabisticks sowie Chicoreeblätter zum Dipp.





Spinat-Frittata



Zutaten (für eine kleine Springform)

- 450 g Spinat
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 3 Eier

Zubereitung

Zwiebel schälen, würfeln und im Kokosöl glasig dünsten. Den Spinat hinzugeben und kurz mitdünsten. Eier, Sahne, Käse, Salz, Pfeffer und das Johannisbrotkernmehl unterrühren. Eine Springform mit Backpapier auslegen und die Masse hinein geben. Bei 200 °C ca 20 Minuten backen bis die Quiche schön gestockt und leicht angebräunt ist.

Fallen im Büro

Jeder kennt es: In bestimmten Situationen sind gute Vorsätze schnell vergessen. Aus **Stress, Frust** oder **Langeweile** greifen viele zu Süßem, wodurch sie sich kurzzeitig besser fühlen. Diesen Effekt kann man auch anders erreichen. Manchmal kann es schon reichen, ein Fenster zu öffnen und ein paar Minuten einfach nur die frische Luft zu genießen oder aufzustehen und sich zu strecken, sodass die Muskeln wieder gut durchblutet werden. Wer mag, kocht sich einen leckeren Tee. Sich etwas Gutes tun muss nicht automatisch bedeuten, etwas zu essen.

Wenn der kleine Hunger kommt, die Mittagspause jedoch nicht in Sicht ist, können ein paar Nüsse den wachsenden **Appetit eindämmen**. Sie enthalten wenig Kohlenhydrate und lassen den Blutzuckerspiegel nur gering ansteigen. Für solche Fälle lohnt es sich, immer ein paar Nüsse dabei zu haben.

Auch wenn kein Gedanke an Süßes verschwendet wird - sobald ein Kollege einen Geburtstagskuchen mitbringt oder in der Adventszeit selbstgebackene Kekse in der Küche stehen, ist es bei vielen mit der Selbstbeherrschung vorbei. Wer sich in diesem Fall eine Ausnahme gönnt, sollte diese ganz **bewusst genießen** und Schuldgefühle beiseite schieben. Davon wird der Kuchen auch nicht gesünder. Im Gegenteil: Stress kann eine ähnliche negative Wirkung auf den Körper haben wie ungesunde Ernährung.

Wer sich konsequent an seinen Ernährungsplan hält, wird mit der Zeit immer weniger Heißhungerattacken und insgesamt weniger Bedarf nach Süßem verspüren. Auch wird die neue Ernährungsweise schnell zur Gewohnheit, wodurch die Umsetzung immer leichter fällt.

Autorin: Nina Meyer

