

Postadoleszenz oder 25 + Teil 4: Ernährung zwischen Beruf und Weiterbildung

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen



Viele junge Erwachsene betreiben aktive berufliche Weiterbildung. Und das ist meist Stress pur: Ein ausgefüllter Tag durch den Beruf, am Abend und am Wochenende die Schulbank drücken, Neues lernen und Prüfungen ablegen. Resultat: Der Tagesablauf der jungen Leute ist oft über längere Zeiträume hinweg sehr unregelmässig. Das hat Auswirkungen auf die Ernährungsgewohnheiten. Eine aktuelle Studie zeigt, dass ein Grossteil der 25+-Generation

Ernährungsdefizite angibt. Dazu gehören eine unregelmässige und einseitige Ernährung aber auch unkontrolliertes Essen und Heisshungerattacken.

Essen im Drei-Stunden-Takt

Auch bei unregelmässigem Tagesablauf sollten keine zu langen Abstände zwischen den Mahlzeiten entstehen. So können Heisshungerattacken vermieden werden und die Gesamtenergiezufuhr wird begrenzt. Auch die Leistungskurve im Tagesverlauf wird durch mehrere kleinere Mahlzeiten positiv beeinflusst.

Ein paar Minuten für einen guten Start

Es lohnt sich den Arbeitstag eine halbe Stunde früher zu starten und sich Zeit zu nehmen für ein Frühstück. Denn die erste Mahlzeit am Tag beeinflusst massgeblich

Die Heisshungerfalle

Erfolgt der Start in den Tag mit leerem Magen, macht sich am Schreibtisch schon bald der Hunger bemerkbar. Ist keine Zeit für eine Znünipause, so hilft oft nur ein süsser Snack aus der Schublade weiter. Zum Mittagessen macht sich dann Heisshunger bemerkbar, der durch einen Abfall des Blutzuckerspiegels ausgelöst wird. Jetzt locken handfeste Speisen und es wird energiereich gegessen, aber die Müdigkeit nach dem Essen lässt in der Regel auch nicht lange auf sich warten, denn der Körper ist jetzt auf die Verdauungstätigkeit ausgerichtet. Da bleibt nur zu hoffen, dass der Kaffee schnell wirkt. In die Heisshungerfalle zu geraten ist schnell passiert, doch es sollte keine Regelmässigkeit daraus werden.



die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Das traditionelle Frühstück mit Brot, Butter, Konfitüre und Milchkaffee ist ein genauso wertvoller Nährstofflieferant wie das Müesli-Zmorge mit Getreideflocken, Jogurt, Obst und einem warmen Getränk. Wer nach dem Aufstehen noch nichts essen mag, sollte sich im Laufe des Vormittages Zeit nehmen für ein gehaltvolles Znüni. Das kann Jogurt sein mit Getreideflocken oder ein Sandwich mit Vollkornbrot, Butter, Käse oder Fleisch und einem Fruchtsaft. Regelmässiges Frühstück bietet noch einen weiteren Vorteil. Aktuelle Studien zeigen, dass dadurch das Risiko für die Entstehung von Übergewicht gesenkt werden kann.

Brainfood ist besser als Fastfood

Pizza, Kebab, Wurst & Co eignen sich nicht für die regelmässige Mittagverpflegung. Sie enthalten zu viele Kalorien und zu wenig wertvolle Nährstoffe. Am klassischen Imbissstand gibt es meistens auch kein Angebot an Salaten und frischem Obst. In Zeiten von viel Kopfarbeit ist die richtige Nahrung für Gehirn und Nerven erforderlich. Ein Mittagessen mit Gemüse oder Salat und stärkehaltigen Beilagen wie Teigwaren, Reis oder Kartoffeln und etwas Fleisch ist Kopfnahrung. Zwischendrin können Vollkornprodukte, frisches Obst und genügend Wasser für die nötige Fitness sorgen. Auch Milch und Milchprodukte sind eine besondere Art von Brainfood, sie enthalten wertvolle B-Vitamine und Mineralstoffe, die die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.

Arbeiten mit der inneren Uhr

Nicht nur bei der Ernährung ist es sinnvoll auf die Tagesleistungskurve zu achten, sondern auch beim Anpacken von Aufgaben. Das kann Stress vermindern. Besonders schwierige Aufgaben sollten deshalb soweit wie möglich am Vormittag oder am späten Nachmittag erledigt werden - während dieser Zeit haben die meisten Menschen ihr Leistungshoch.

Entspannung beim Abendessen

Besonders in Zeiten der Anspannung ist es wichtig auch für Entspannung zu sorgen. Wie eine Umfrage zeigte, entspannt sich die 25+-Generation am besten im Zusammensein mit Freunden. Hier hat vor allem das Abendessen eine besondere Bedeutung. Oft wird es zusammen mit Freunden eingenommen. Und das gilt es beizubehalten. Denn neben der sozialen Komponente sind gemeinschaftlich eingenommene Mahlzeiten meist ausgewogener als die des einsamen Essers.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, State-of-the-Art-Bericht , Fast Food und Gesundheit', Eine Bestandsaufnahme über den heutigen Kenntnisstand mit Schwergewicht auf die Situation in der Schweiz, SGE, Januar 2005

www.gesundheit.de
Stressfreier leben

Schweizer Milchproduzenten SMP, Achtung, fertig....los!, Gesunde Ernährung für Frauen und Männer zwischen 20 und 30 Jahren, Newslaiter Juni 2006

Nestle Studie 2009, Ernährung in Deutschland 2008, Nestle Deutschland AG, 2009

Autor

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Maillaiter Mai 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch