



Gesund essen – Fit durch den Arbeitsalltag

nutriteam

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen

Nadia Schwestermann

Rosenweg 15 a

3007 Bern

Tel. 031/371.70.22

www.nutriteam.ch

info@nutriteam.ch



Wer sind wir?

nutri
team

Nadia Schwestermann Nadine Stoffel-Kurt Susanne Polster-Hug Ursula Rohner Nicole Tschiemer Mélanie Berger Simone Strugalla



nutriteam-Standorte:

- Bern
- Grenchen
- Meyriez
- Tafers
- Visp





Themenübersicht

- Wie sieht der Energiebedarf und Energieverbrauch eines Büroarbeiters oder eines Bauarbeiters aus?
- Inwiefern unterstützt eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise die Leistungs- sowie die Konzentrationsfähigkeit?
- Wie kann in einer kurzen Mittagspause eine ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt werden?



„Man ist, was man isst...“

„Man arbeitet, wie man isst.“





Herr Hektisch

51 Jahre alt, 1.78 m und 90 kg

- Frühstück (6.15 Uhr) Kaffee schwarz mit Zucker (vor dem PC)
- Znüni (9.00 Uhr) 3 Kaffee schwarz mit Zucker, 1 Gipfeli (während der Teamsitzung)
- Zmittag (12.30 Uhr) 2 Sandwichs (Weissbrot, Salami und Mayonnaise), 5dl Coca Cola™ (vor dem PC)
- Zvieri (16.00 Uhr) 1 Snickers, 5dl Coca Cola™
- Znacht (20.00 Uhr) Cordon-Bleu, Pommes frites, kleine Gemüse garnitur, ½ Liter Rotwein, Schoggimousse, Espresso (Geschäftsessen)

3'600 kcal



Herr Maurer

24 Jahre alt, 1.78 m und 70 kg

- Frühstück (7.00 Uhr) Espresso mit 2 Würfelzucker
- Znüni (9.30 Uhr) 300g Tessinerbrot mit 1 Stück Salami (80g)
1 Kaffee creme mit 2 Würfelzucker (auf der Baustelle)
- Zmittag (12.30 Uhr) 1 Arbeitermenü (im Restaurant)
1 grüner Tagesalat
2 Schweinsschnitzel mit Champignonrahmsauce
250g Teigwaren und 100g Mischgemüse
5dl Ice Tea
Dessert: Schokoladencreme und 1 Kaffee creme mit 2 Würfelzucker
- Zvieri (16.00 Uhr) 1 Mars, 5dl Coca Cola™
- Znacht (20.00 Uhr) 2 Cervelats mit Senf, 4 Stück Weissbrot,
Essiggurken, 5dl Ice Tea
- Nach dem Training 2 Stangen Bier

4'100 kcal



Energieverbrauch

Leistungsumsatz:
körperliche Aktivität

beeinflussbar

Nahrungsabhängiger Verbrauch
(nahrungsinduzierte Thermogenese)

5-10 %

Ruheumsatz (Grundumsatz):

Energieverbrauch während 24 Std. bei
völliger Ruhe

Abhängig von:

- Geschlecht
- Alter
- Gewicht
- Grösse
- genetischer Veranlagung

50-70 %



Gesamtenergiebedarf

Grundumsatz

X

Aktivitätsfaktor PAL

PAL (physical activity level)

50-70 %

Beeinflussbar



Grundumsatz



21 x kg Körpergewicht



24 x kg Körpergewicht

Bei Frauen liegt der Grundumsatz aufgrund des höheren Fettanteils etwa 10% niedriger als bei Männern.

Der Grundumsatz ist von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Grösse, Gewicht, ... abhängig.



Aktivitätsfaktor

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
Ausschliesslich liegende oder sitzende Lebensweise	1.2	Alte gebrechliche Menschen
Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig anstrengender Freizeittätigkeit	1.4	Büroangestellte, Feinmechaniker,...
Sitzende Tätigkeit, mit zeitweise auch gehender oder stehender Tätigkeiten	1.6	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, ...
Überwiegend gehende und stehende Arbeit	1.8	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Handwerker,...
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2.0	Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler,...



Täglicher Energiebedarf

Aktivität	Geschlecht	19-24 Jahre	25-50 Jahre	51-65 Jahre
gering	Frauen	1900	1900	1800
	Männer	2500	2400	2200
mittel	Frauen	2200	2100	2000
	Männer	2900	2800	2500
hoch	Frauen	2500	2400	2300
	Männer	3300	3100	2800

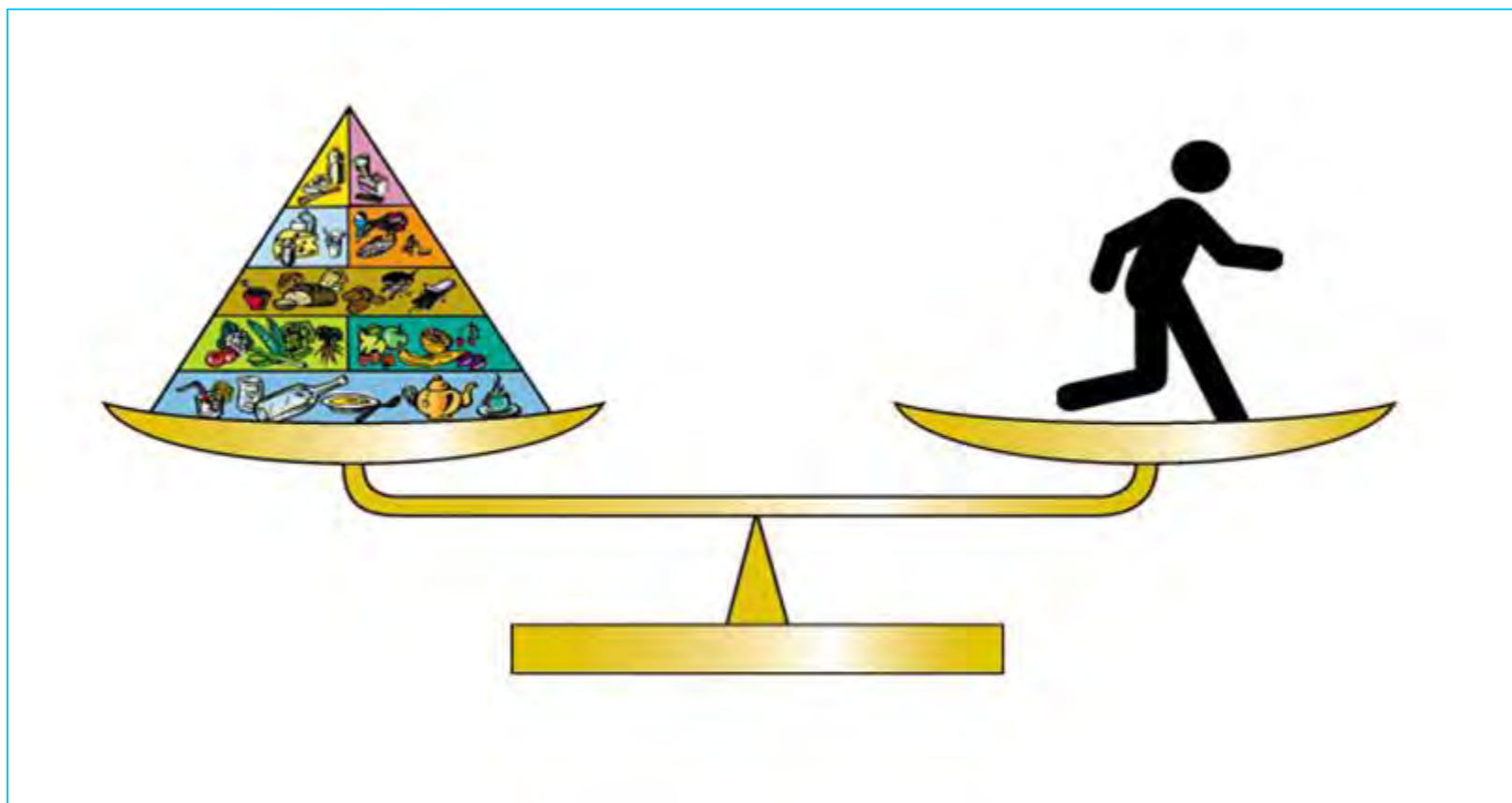
Quelle: DACH-Referenzwerte 2000

Herr Hektisch: $24 \times 90 \text{ kg} \times \text{PAL } 1,4 = \mathbf{3024 \text{ kcal}}$

Herr Maurer: $24 \times 70 \text{ kg} \times \text{PAL } 2,3 = \mathbf{3864 \text{ kcal}}$



Ernährung und Bewegung





Unser Gehirn

- Gehirn und Nervensystem machen bei Erwachsenen nur 2-3 Prozent des Körpergewichts aus.
- Der tägliche Energiebedarf beansprucht jedoch rund 20 Prozent.
- Das Gehirn kann Energie nicht speichern!
- Das Gehirn besteht zu rund 75% aus Wasser.
- Ein Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrations- und Leistungstiefs



Betriebsstoffe für das Hirn: Wasser, Sauerstoff, Zucker



Gesunde Ernährung für die grauen Zellen

Vitamine / Mineralstoffe



Komplexe Kohlenhydrate



Fettsubstanzen und essentielle Fettsäuren



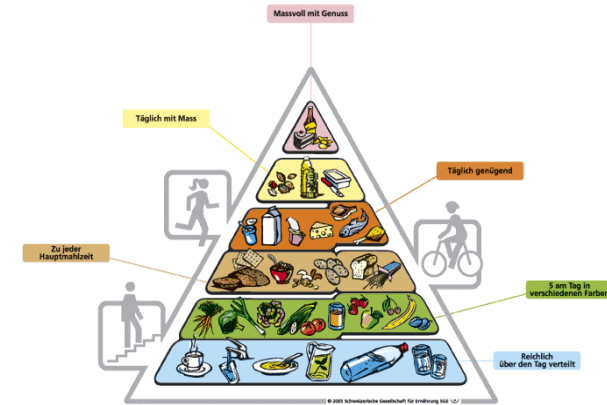
Essentielle
Aminosäuren

Genügend
Flüssigkeit





Ausgewogene Ernährung





Ausgewogenheit!?





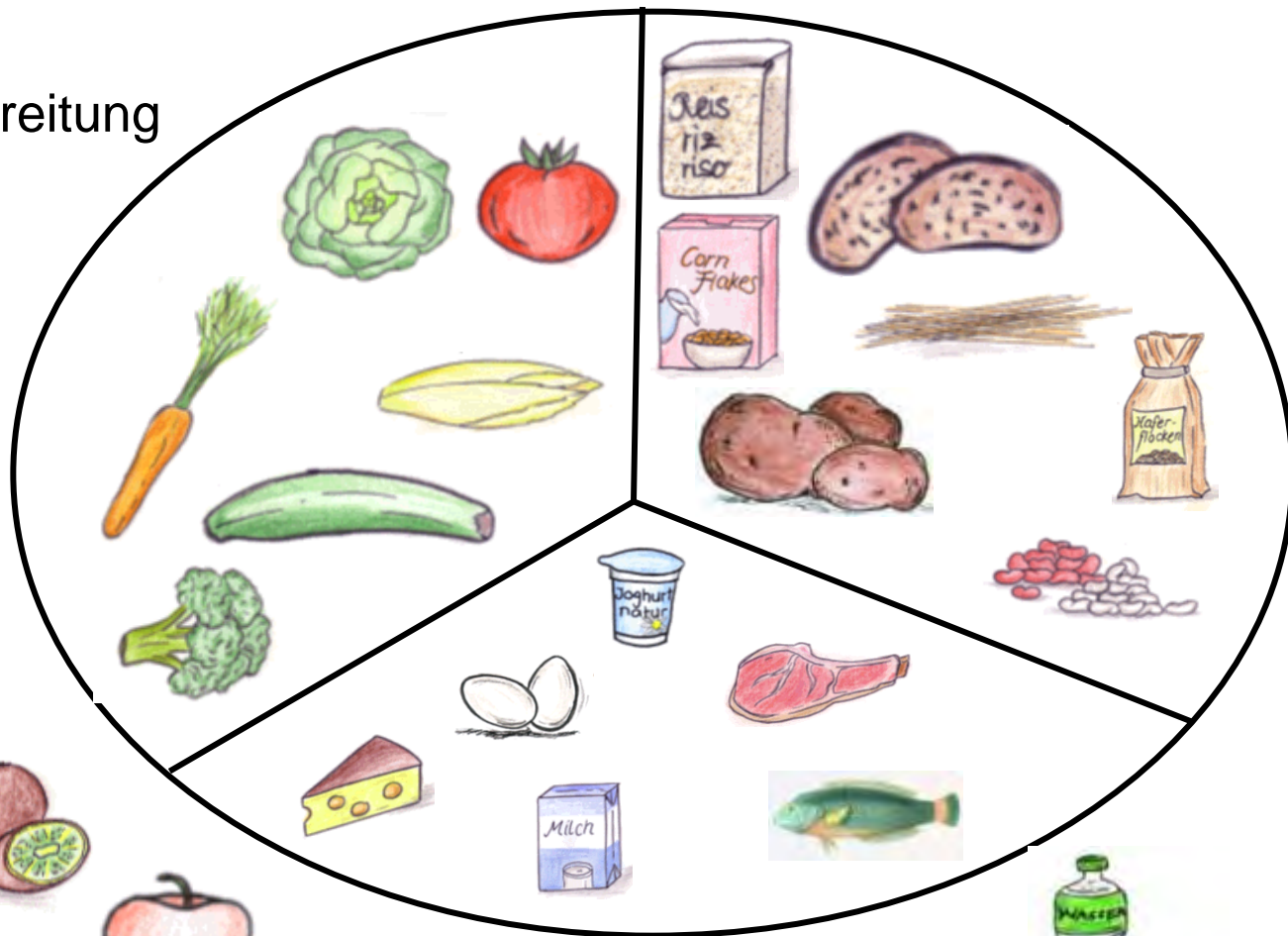
Der ideale Teller – bei Normalgewicht

1-2 KL (5-10 g)
Fett/Öl für die Zubereitung



Als Dessert
entweder... oder

- 1 Frucht
- 1 Joghurt
- 1 Quark
- 1 Tam Tam
- 1 Creme



ungezuckerte Getränke





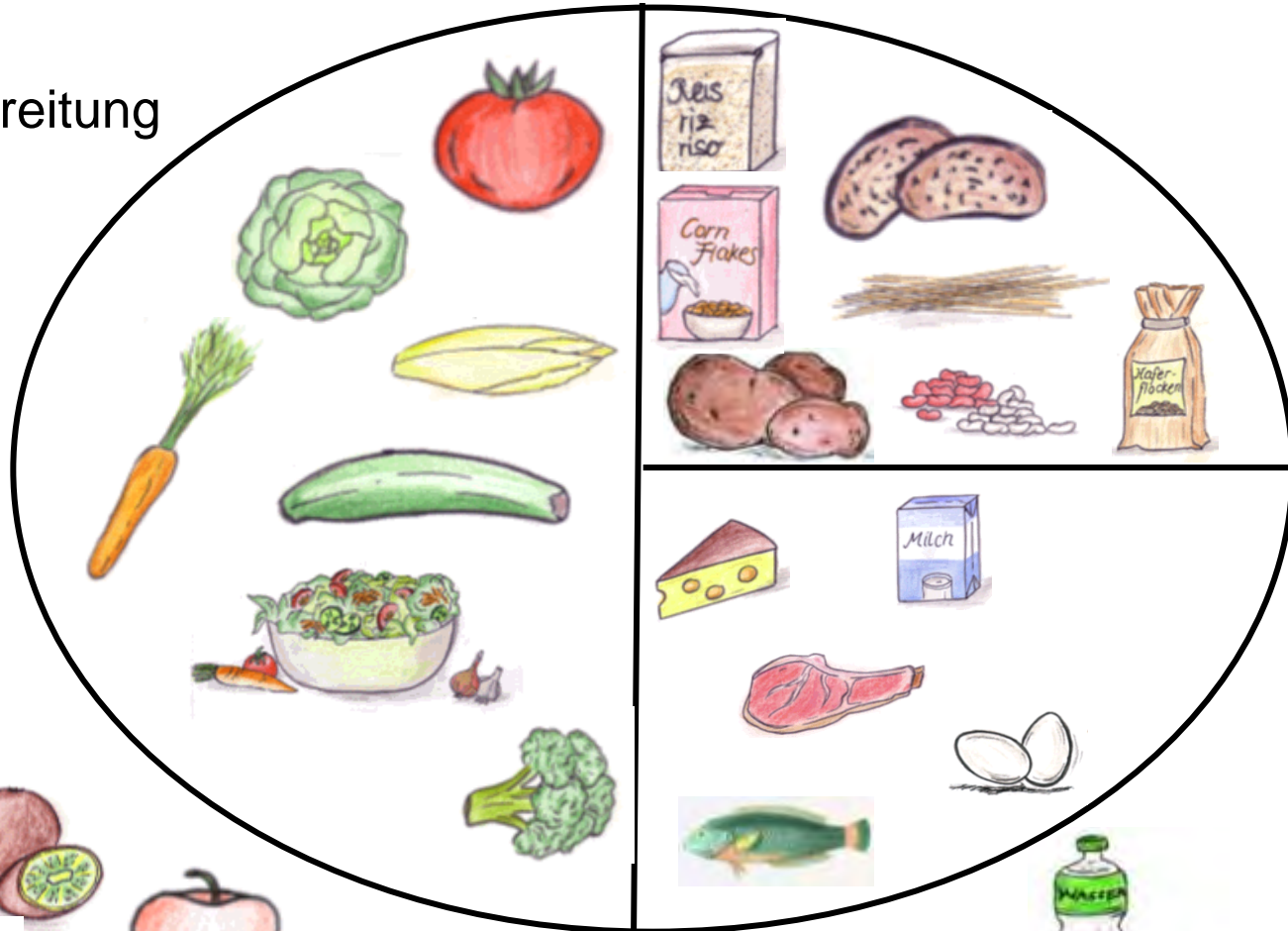
Der ideale Teller – bei Übergewicht

1-2 KL (5-10 g)
Fett/Öl für die Zubereitung



**Als Dessert
entweder... oder**

- 1 Frucht
- 1 Joghurt
- 1 Quark
- 1 Tam Tam
- 1 Creme



ungezuckerte Getränke



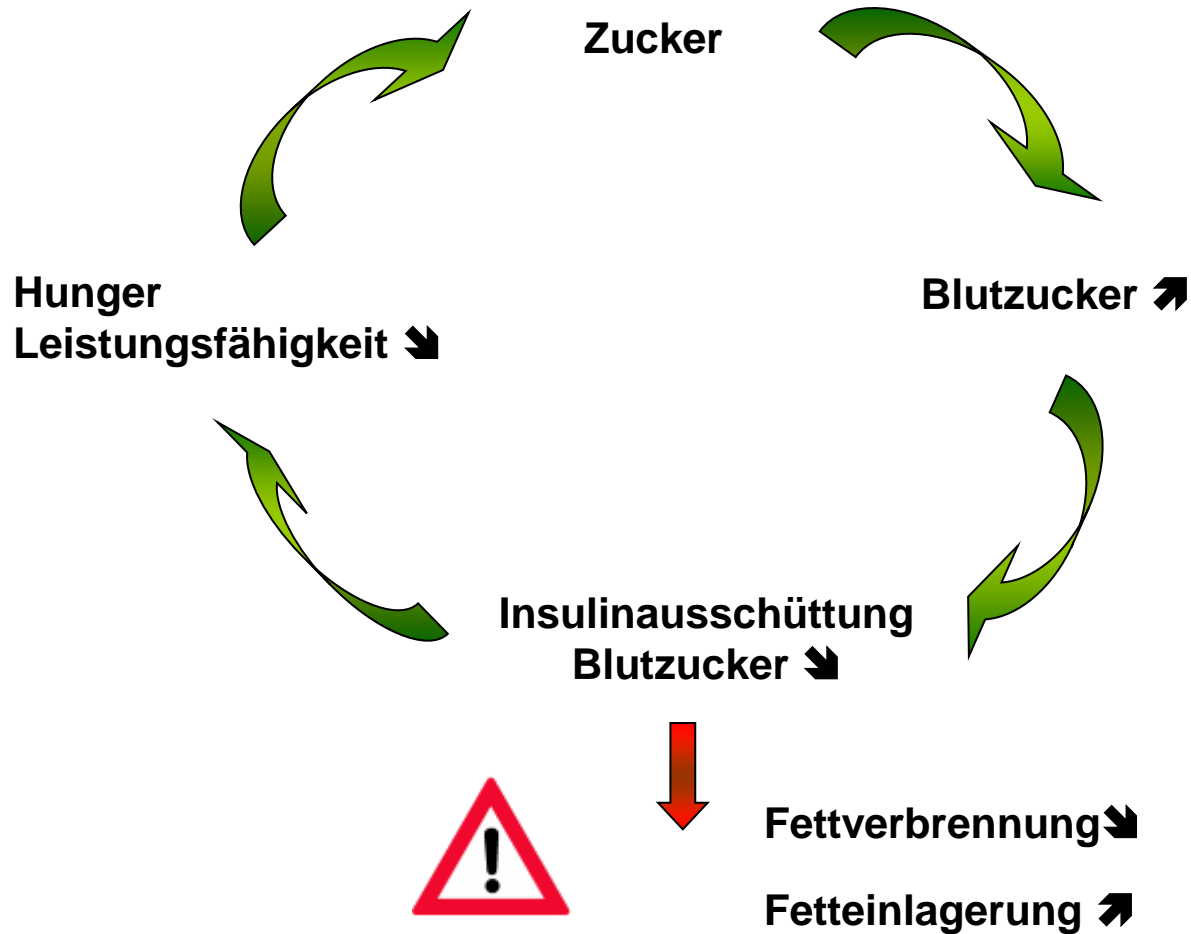


Schnell fit?





Zuckerkreislauf





Zuckerquiz





Wie viele Würfelzucker sind enthalten in...?

- 5 dl Coca Cola



14



Wie viele Würfelzucker sind enthalten in...?

- 5 dl Eistee oder Rivella rot



11



Wie viele Würfelzucker sind enthalten in...?

- 1 Mars



10

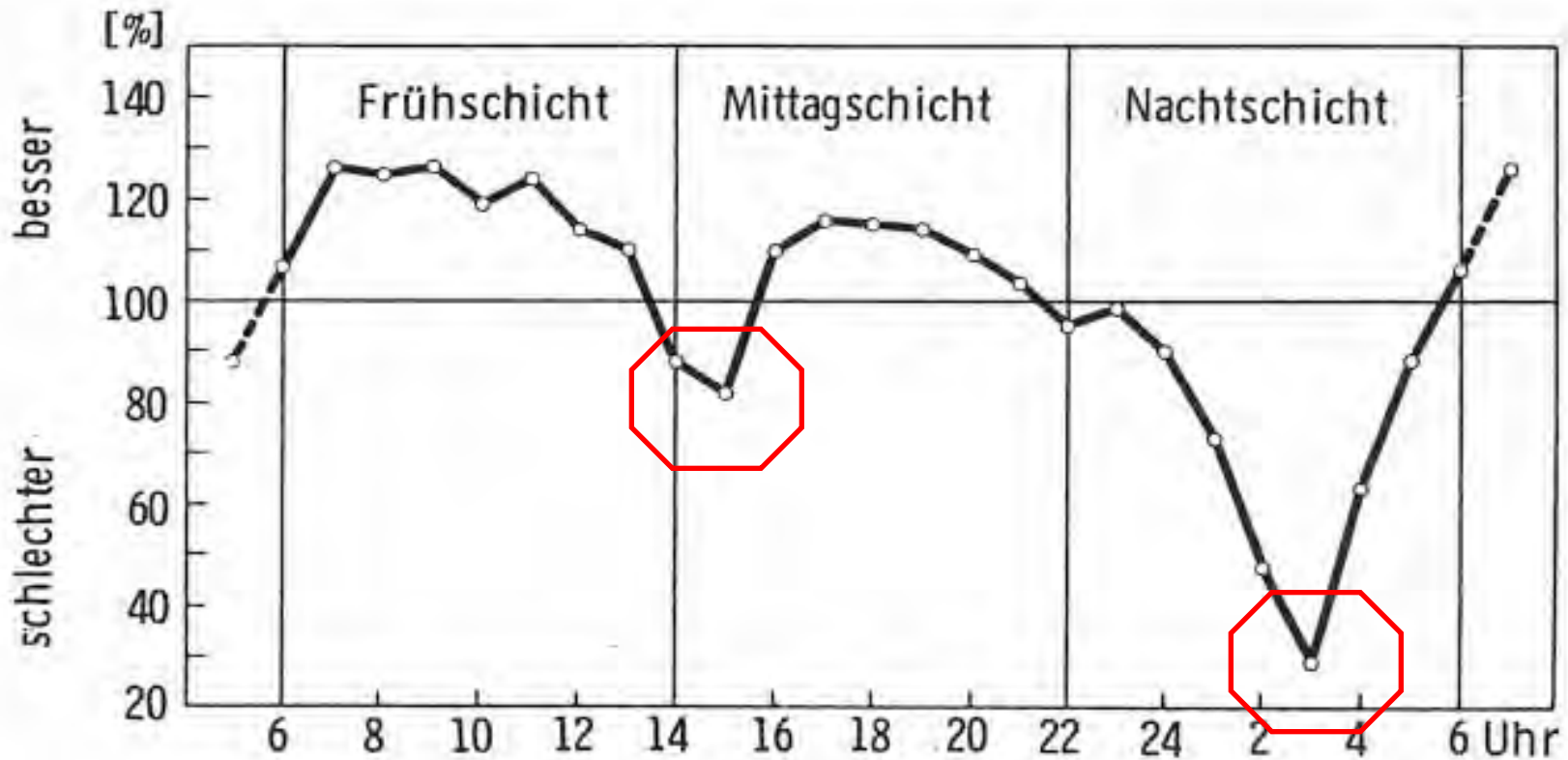


Umsetzung der gesunden Ernährung im Berufsalltag...

- Welche Möglichkeiten bestehen...
 - als Take-away-Esser?
 - als Büro-Esser?
 - als Sandwich-Esser?
 - als Restaurant-Esser?

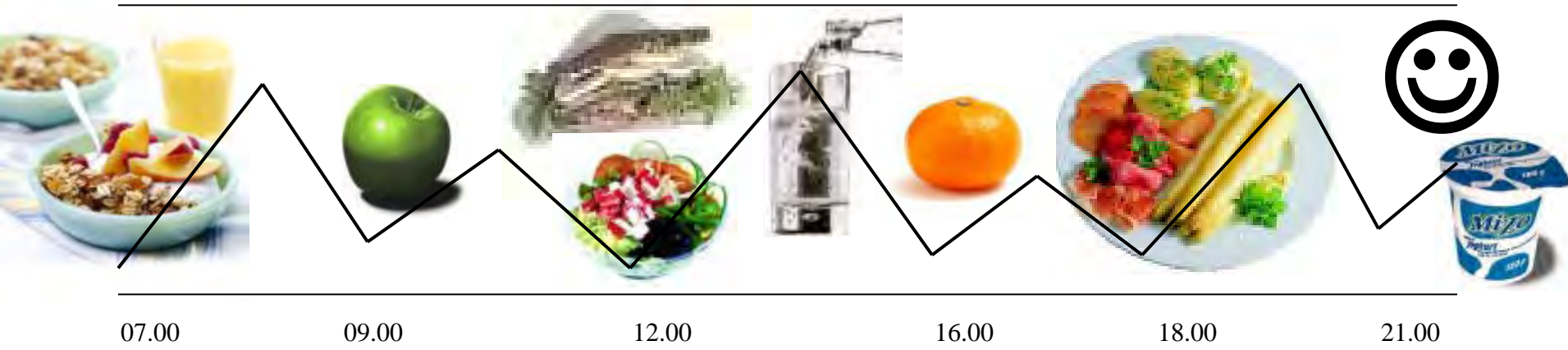
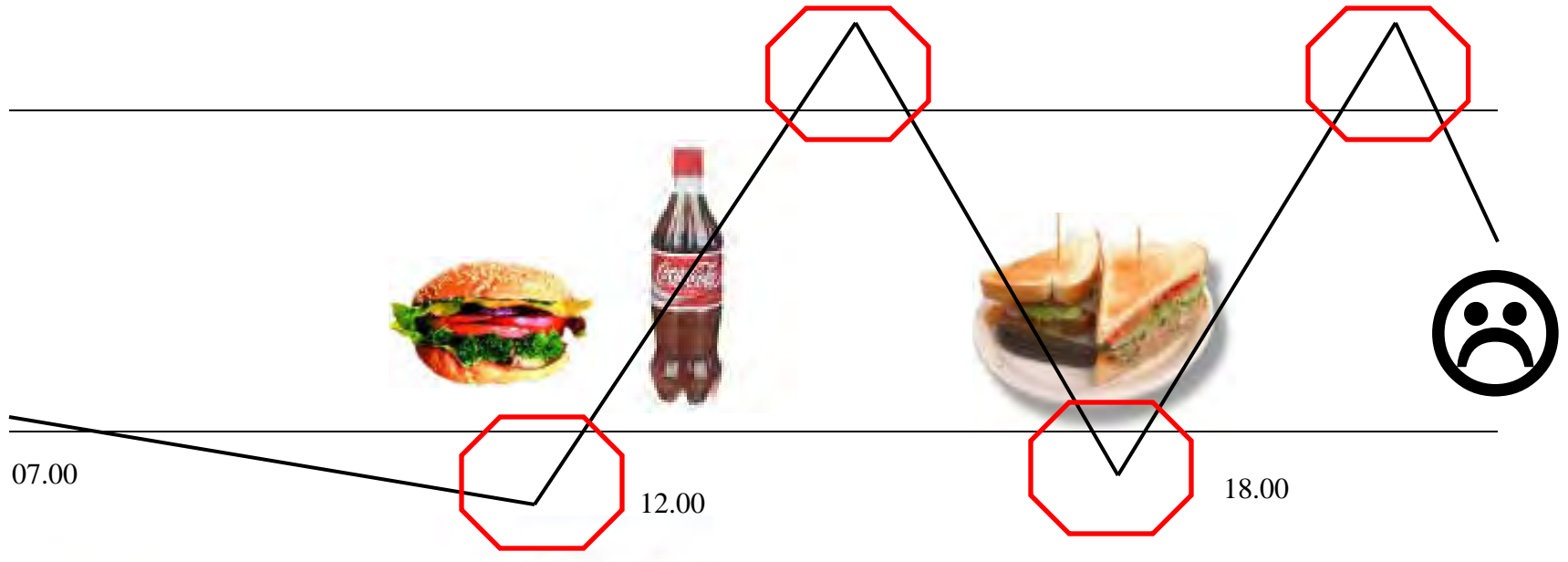


Leistungskurve





Mahlzeitenrhythmus





Frühstück



- Kaffee oder Tee
Nuss- oder Vollkornbrot
Butter, Konfitüre oder Honig
- Kaffee oder Tee
Müesli aus Flocken, Jogurt und
Saisonfrüchten
- Kaffee oder Tee
Jogurt, Milch oder Fruchtsaft



Vergleich Znüni/Zvieri...



=



Quelle: Suissbalance



=



Quelle: Suissbalance



Quelle: Suissbalance



=



Quelle: Suissbalance



=



Quelle: Suissbalance



Znüni/Zvieri



1 Portion Früchte:

Apfel, Birne, Banane, Nektarine, Aprikosen, Beeren usw.



oder

1 Stärkelieferant:

Brot, Darvida / Blevita, Getreideriegel

oder



1 Kalziumlieferant:

Milch, Jogurt oder Quark

oder



1 Portion Nüsse:

Baumnüsse, Mandeln, Studentenfutter etc.



Schlau auswählen





Schlau auswählen



100g Pouletbrust

110 Kalorien

25g Eiweiss



100g Bauernbratwurst

240 Kalorien

16g Eiweiss

Qualität statt Quantität



Menu-Vergleich

- Welches Mittagessen hat mehr Kalorien?
- Welches sättigt besser?





Menu-Vergleich

- Welches Mittagessen hat mehr Kalorien?
- Welches sättigt besser?



455 Kalorien



502 Kalorien



Schlau auswählen





Schlau auswählen





Schlau auswählen





Herr Hektisch

- Frühstück (6.15 Uhr) Kaffee schwarz mit Zucker
(zu Hause)
- Znüni (9.00-11.00 Uhr) 3 Kaffee schwarz mit Zucker,
1 Gipfeli
(während der Sitzung)
- Zmittag (12.30 Uhr) 2 Sandwichs aus Weissbrot,
Salami und Mayo, 5dl Coca
Cola™
(vor dem PC)
- Zvieri (16.00 Uhr) 1 Snickers
5dl Coca Cola™
(im Auto)
- Znacht (20.00 Uhr) Cordon-Bleu mit
Pommes frites
kleine Gemüse garnitur
½ Liter Rotwein,
Schoggimousse, Espresso
(Geschäftsessen)

Kaffee schwarz, Wasser
1 Jogurt

1 Kaffee, Wasser
1 Vollkornbrötli und 1 Birne

2 Sandwich mit Vollkornbrot
und Schinken/Käse, Salat
5dl Wasser oder Cola light

1 Handvoll Nüsse
1 Banane und Wasser

Gemischter Salat,
Kalbsschnitzel mit
Ofenkartoffeln und Gemüse
5dl Wasser, 1 Glas Rotwein
Schoggimousse, 1 Espresso



Herr Maurer

- Frühstück (7.00 Uhr) Espresso mit 2 Zucker
- Znüni (9.30 Uhr) 300g Tessinerbrot mit 1 Stk. Salami (80g) , 1 Kaffee creme mit 2 Zucker (auf der Baustelle)
- Zmittag (12.30 Uhr) 1 Arbeitermenü (im Restaurant)
1 grüner Tagesalat
2 Schweinsschnitzel mit Champignonrahmsauce
250g Teigwaren und 100g Mischgemüse
5dl Ice Tea
Dessert: Schokoladencreme, 1 Kaffee creme mit 2 Zucker
- Zvieri (16.00 Uhr) 1 Mars, 5dl Coca ColaTM
- Znacht (20.00 Uhr) 2 Cervelats mit Senf, 4 Stk. Weissbrot, Essiggurken, 5dl Ice Tea
- Nach dem Training 2 Stangen Bier

Espresso, 2 Stk. Ruchbrot mit Butter/Konfitüre, 1 Jogurt
1 Kaffee creme, Wasser
2 Stk. Tessinerbrot, 1 Stk. Käse und 1 Apfel

1 Schweinsschnitzel mit Bratensauce, 200g Teigwaren und 150g Mischgemüse
5dl Wasser

Dessert: Schokoladencreme,
1 Kaffee creme

1 Handvoll Nüsse, 1 Pack Darvida und 2 Manderinen
Gemüserösti mit 1 Spiegelei
Wasser

1 Stange Bier



Fazit

Qualität, Quantität, Bedarf,
Bedürfnisse
müssen immer individuell
betrachtet
und in einen
gesundheitsfördernden
Lebensstil integriert werden.





Weitere Informationen

Praktischer Ratgeber

Links:

www.sge-ssn.ch

www.nutriteam.ch





Weiterhin viel Genuss und Freude beim Essen und Trinken!

nutriteam
Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen
Nadia Schwestermann
Rosenweg 15 a
3007 Bern
Tel. 031/371.70.22
www.nutriteam.ch
info@nutriteam.ch