



FOTO: BEATS/STOCK.ADOBE.COM

Powerfood fürs Büro: Wie Sie im Job kulinarisch auftanken

In der Hektik des Arbeitsalltags kommt eins häufig zu kurz: die gesunde Ernährung. In der oft verspäteten Mittagspause geht es vor allem darum, in möglichst kurzer Zeit den Magen zu füllen. Doch Heißhunger bewirkt, dass wir zu schnell, zu viel und oft das Falsche essen. Das ist weder gesund, noch ist man lange Zeit satt von Brötchen, Fast Food und Co. Dabei heißt es: Kopfarbeit braucht Powerfood!

Mit Powerfood sind alle Lebensmittel gemeint, die getreu dem Namen tatsächlich auch Power geben – und zwar langfristig. Das geht gleich mit dem Frühstück los. Statt zu Brot oder Brötchen aus Weißmehl sollte man lieber zum Vollkornbrot oder zum Müsli greifen. Getreide wie zum Beispiel Haferflocken enthalten komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Damit bringt man nicht nur seine Gehirnzellen auf Trab, sondern weckt auch seine verschlafenen Muskeln. Außerdem machen sie lange satt. Bei fertigem Müsli ist es ratsam, auf den Zuckergehalt zu achten. Setzen Sie auf zuckerfreie Sorten oder stellen Sie sich Ihr Müsli einfach selbst zusammen.

Energiereicher Knabbergenuss

Für einen Energie-Kick zwischendurch wird gerne der Schokoriegel aus der Schublade geholt. Die gesündere Alternative und echte Nervennahrung sind Nüsse und Samen. Essenzielle Fettsäuren, Zink, Vitamin E und B-Vitamine geben dem Gehirn einen ordentlichen Schubs in die richtige Richtung. Allerdings sind die Kraftpakete sehr energiereich: Zwei bis drei Esslöffel pro Tag sind ein guter Richtwert für Figurbewusste.

Wem bei Nüssen und Samen die Süße fehlt, der ist mit Trockenfrüchten gut beraten. Der Klassiker ist dabei das gute alte Studentenfutter. Aber Achtung: Fertige Mischungen enthalten häufig zugesetzten Zucker.

Brainfood am Mittag

Die Mittagspause ist bestens geeignet, um seine Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch schweres, deftiges Essen ist dafür ungeeignet. Es macht zwar satt, aber auch träge, denn unsere Verdauungsorgane müssen auf Hochtouren arbeiten, während das Gehirn auf Sparflamme umschaltet. Leichte Gerichte oder Salate sind deshalb das bessere Futter für unsere Gehirnzellen.

Powerfood schließt auch Getränke mit ein. Mindestens zwei Liter Wasser oder Tee pro Tag sollten es sein. Das wiederum garantiert unsere Leistungsfähigkeit.

Trend Superfood

„Superfood“ ist derzeit modern und im wahrsten Sinne in aller Munde. Es hat häufig besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine und verspricht über den Energie-Kick hinaus positive Eigenschaften für Körper und Geist. Die Goji-Beere ist dafür ein gutes Beispiel. Sie enthält viel Vitamin C und andere Antioxidantien. Einige Superfoods zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Mineralstoffen aus. Maca-Pulver birgt beispielsweise eine gute Portion Kalzium, Eisen und Jod in sich. Auch Chiasamen mit ihren wertvollen Fettsäuren zählen zum Superfood.

Heimisches Superfood

Aber auch heimisches Superfood gibt Power für den Alltag: Broccoli, Heidelbeeren und Paprika stärken unser Immunsystem. Äpfel haben eine antioxidante Wirkung. Schwarze Johannisbeeren oder Brombeeren sind eine gute heimische Alternative zu den chinesischen Goji-Beeren. Und statt zu Chiasamen kann man zu Leinsamen greifen.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

VereinsService

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern
marketing@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de