

Pressemitteilung

Gesund essen im Arbeitsalltag – So vermeiden Sie Hungerattacken

Themenwoche der Stiftung Gesundheitswissen rund um gesunde Ernährung trotz Stress

Berlin, 24. August 2022 – Zwischen zwei Terminen ein schnelles Stück Pizza oder eine Portion Pommes – bei vielen Menschen fällt die Mittagspause häufiger mal ungesund aus. Zeitmangel, Kosten oder das Fehlen von gesunden Angeboten in der Nähe können es schwer machen, sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren. Wie kann man es dennoch schaffen auch im Joballtag gesund zu essen? Und was kann man machen, wenn mit dem Nachmittagstief auch der Heißhunger kommt? Antworten auf diese und andere Fragen gibt die Stiftung Gesundheitswissen im heutigen Teil ihrer Themenwoche rund um gesunde Ernährung trotz Stress.

Eigentlich ist sie eine willkommene Arbeitsunterbrechung – die Mittagspause. Doch viele nehmen sich zu wenig Zeit fürs Mittagessen, holen etwas Schnelles auf die Hand oder lassen die Pause gleich ganz ausfallen. Und im Homeoffice sieht es nicht besser aus. Laut einer aktuellen Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes verkürzen im mobilen Arbeiten 46 % der Beschäftigten sehr häufig bzw. oft ihre Erholungspausen. Allerdings kann sich das auf Dauer negativ auf die Gesundheit und auch die Arbeitsleistung auswirken. Denn sich Zeit für eine Pause zu nehmen, mit Kollegen etwas essen zu gehen oder danach noch einen kleinen Spaziergang zu machen, das hilft aufzutanken und sich danach Aufgaben mit neuer Energie zu widmen.

Vier Tipps gegen Stress-Essen

Oft eilt man von Termin zu Termin. Das Resultat sind hastig eingenommene oder ganz verschobene Mahlzeiten. Der Körper kann darauf mit Heißhunger-Attacken reagieren. Hinzu kommt: viele Menschen essen mehr, wenn sie gestresst oder frustriert sind. Durch das Stress-Essen wird dem Körper zu viel Fett und Zucker zugeführt. Mit ein paar Tricks lässt sich der Heißhunger aber vermeiden:

- Planen Sie sich feste Pausen ein – tragen Sie sich z. B. Zeiten im Kalender ein. In diesen Pausen können Sie bewusst abschalten und in Ruhe essen.
- Verbringen Sie Ihre Pausen nicht vor dem Computer und arbeiten Sie beim Essen nicht nebenher.
- Um Heißhungerattacken vorzubeugen und Leistungstiefs zu vermeiden, eignen sich kleine Snacks für zwischendurch: Nüsse, frisches Obst oder Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Legen Sie sich einen kleinen Vorrat davon zu.
- Um den ständigen Griff in die Nasch-Schublade zu vermeiden, können Sie einen Teil des Arbeitstages zur „zuckerfreien Zeit“ erklären

Joballtag und gesunde Ernährung – (k)ein Widerspruch?

Auch wenn Zeitmangel und Fast Food in der Umgebung ein gesundes Mittagessen oftmals erschweren, kann man auch im Berufsalltag versuchen, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Job setzt sich zusammen aus:

- mehreren Portionen Obst und Gemüse pro Tag,
- wenig Zucker und Fett sowie
- reichlich Vollkorngetreide, Eisweißen und Ballaststoffen.

Sollte man doch die Mittagspause am Imbiss-Stand oder dem Fast-Food-Restaurant um die Ecke verbringen, kann später mit Obst, Gemüse oder Milchprodukten ein Ausgleich geschaffen werden. Sich auch mal das Mittagessen von zu Hause mitzubringen, spart nicht nur etwas Geld, sondern hat vor allem den Vorteil, dass man selbst über die Zutaten entscheidet. Eine Extra-Portion beim

abendlichen Kochen, ein leckerer Salat oder auch belegte Brote mit frischem Gemüse sind eine gute Alternative. Neben dem Essen darf auch das Trinken nicht vergessen werden. 1,5 Liter am Tag sollten es sein. Die beste Wahl ist hier ungesüßter Tee oder Wasser.

Über die Themenwoche „Gesunde Ernährung trotz Stress“:

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung für den stressigen Arbeitsalltag suchen, zahlreiche Informationen und Angebote in ihrem Themenspezial „Gesunde Ernährung trotz Stress“. Was genau Sie erwartet, finden Sie:

Montag, 22. August: [Superfood im Studiencheck: Was können sie wirklich?](#)

Dienstag, 23. August: [Online-Expertenchat „Wie super sind „Superfoods“ wirklich?](#)
mit Angela Clausen, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Mittwoch, 24. August: [Gesund Essen im Arbeitsalltag: So vermeiden Sie Hungerattacken](#)

Donnerstag, 25. August: Ernährung im Familienalltag: 8 Tipps zum gesunden Kochen trotz Zeitmangel

Freitag, 26. August: Einkaufen im Supermarkt: Was ist der Nutri-Score?

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.