

Gabriele Brigitte Scheucher

Ernährungsberaterin & Autorin
Mobil 0699/115 45 537
essenistlustgewinn@gmx.net
www.essenistlustgewinn.com

Ernährung gegen den NachmittagsBlues

Arbeiten Sie aktiv gegen Ihr persönliches Nach-Mittagstief

Als berufstätiger Mensch hat man oft wenig bis gar keine Zeit für ein leichtes, ausgewogenes Mittagessen. So ist der Griff zum Fast Food oder zum schnellen Imbiss zwischendurch praktisch vorprogrammiert. Nach einem meist zu fettigen Snack fühlt man sich zwar satt, aber oftmals so müde, dass es schwer fällt, sich wieder auf die anfallenden Tätigkeiten konzentrieren zu können.

Heute weiß man, dass die richtige Nahrungsmittelauswahl einen entscheidenden Einfluss auf die Funktionstüchtigkeit der Zellwände und somit auf unsere geistige Fitness in Bezug auf Merk- und Konzentrationsfähigkeit und auch auf unser körperliches Wohlbefinden hat.

Arbeiten Sie daher aktiv gegen Ihr persönliches Mittagstief!

Auch wenn Ihr Arbeitstag stressig ist, sorgen Sie für Entspannung und genehmigen Sie sich eine Mittagspause von mindestens 30 besser jedoch 45 Minuten. Studien belegen, dass rund 30 Prozent aller Berufstätigen weniger als 30 Minuten einplanen. Machen Sie sich bewusst, dass es für die konstante Gehirnleistung notwendig ist, sich Phasen der Erholung zu gönnen. In dieser Pause sollten Sie keinesfalls über Ihre Arbeit nachdenken, sondern genießen Sie Ihr Mittagmahl ohne PC und Handy.

Mit diesen Tipps schlagen Sie dem Nachmittags-Blues ein Schnippchen und bleiben fit und leistungsstark:

- Vermeiden Sie ungünstige Fette wie fettes Fleisch, Wurst oder Fastfood und Frittiertes.
- Verzichten Sie auf süße Snacks wie Topfengolatsche, Kuchen, Schokolade, Kekse und auch gesüßte Getränke. Diese bringen lediglich Ihren Blutzuckerspiegel in Turbulenzen und 2 Stunden später kämpfen Sie gegen eine beginnende Unterzuckerung, fühlen sich schlapp und sind wieder hungrig.
- Vermeiden Sie zu hastiges Essen und Trinken und zwischendurch Essen.

Dafür greifen Sie zu bei:

- Trinken Sie ausreichend! Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel bewirkt Müdigkeit. Am besten trinken Sie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees und sehr stark verdünnte Vitaminsäfte. Keineswegs geeignet sind gesüßte Fruchtsäfte aus dem Tetrapack.
- Bevorzugen Sie das volle Korn, denn dieses beinhaltet genügend Ballaststoffe und sättigt. Es hält Ihren Blutzuckerspiegel konstant, was sich wiederum auf Ihre Denkfähigkeit positiv auswirkt. Besonders der in Getreide enthaltene Vitamin B Komplex sorgt für die Aufrechterhaltung unserer Gehirnfunktion. Wir brauchen

Kohlenhydrate, denn diese sind unsere Energielieferanten. Es sollten jedoch die Richtigen sein.

- Kombinieren Sie Ihr Mittagssmahl mit saisonalem Gemüse, Salaten und ausreichend Obst. Denn Vitamine beflügeln und stärken unser Immunsystem und Wohlbefinden.
- Kombinieren Sie Ihr Mittagssmahl mit ausreichend Eiweiß. Es muss aber nicht immer nur tierischer Herkunft sein. Es darf auch eine Handvoll Nüsse, Mandeln oder eine Portion Hülsenfrüchte wie Linsensuppe oder Fisolensalat sein.

So gelingt Ihr Mittagstisch...

Verfügen Sie über eine Kantine,

- dann wählen Sie mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte und kombinieren Sie es mit viel frischem Gemüse und Salat. Achten Sie dabei auf die Portionsgröße, denn: weniger ist mehr!

Als „Faustregel“ gilt:

1 Handfläche voll Eiweiß

1 Faust voll Sättigungsbeilage wie Nudeln, Reis, Kartoffeln

2 Fauste voll Gemüse oder Salat (ohne Rahmsaucen oder Fertigdressing)

Sind Sie auf sich selbst angewiesen,

- dann entdecken Sie Ihre Umgebung, vielleicht findet sich ein Suppen- und Salatlokal

➤ oder Sie wählen im nächsten Supermarkt

- 1 Vollkornweckerl mit Putenschinken und passender Rohkost wie Cherrytomaten, Paprika, etc.

1 Dinkelweckerl mit hartem Ei und Gemüsegarnitur

1 Salatschüssel mit Ei oder Thunfisch, dazu ein Sonnenblumenweckerl

1 Becher Humus, dazu Cherrytomaten und ein Dinkelweckerl

1 Viertel Grillhuhn mit Krautsalat

und als Dessert: eine Handvoll Nüsse und saisonales Obst

- nehmen Sie sich etwas Entsprechendes schon von zu Hause mit:

Linsensalat, kalt

Griechischer Bauernsalat

Minestrone mit Nudeln und Erbsen

Nudelsalat mit Hühnerstreifen und Gemüse mit Olivenöl mariniert

Wildreissalat mit Champignons

Naturreissalat mit Tofu

Kichererbsensalat mit Tomaten, Gurken und Petersilie

Couscoussalat mit Tofu und Petersilie

Rindfleischsalat mit Käferbohnen

Zum Schluss noch ein Tipp:

Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen, es muss nicht am ersten Tag gleich klappen. Wichtig ist auf jeden Fall, dass Sie bereits am Vorabend planen und es nicht dem Zufall überlassen, was auf Ihrem Mittagstisch landet.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und vor allem guten Appetit,
Gabriele Brigitte Scheucher
www.essenistlustgewinn.com