

## Was der Menüplan mit der Arbeitsleistung zu tun hat

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz. Wie ernähren wir uns während der Arbeitszeit richtig? Welchen Beitrag können die Unternehmen dazu leisten?

VON FABRICE MÜLLER,  
JOURNALISTENBUERO.CH

Termin- und Leistungsdruck fordern uns. Da bleibt oft wenig Zeit, um auf eine gesunde Ernährung zu achten. Ein Sandwich in der Mittagspause muss reichen, um den leeren Magen zu beschäftigen. Dabei wäre eine gesunde, ausgewogene Ernährung gerade für den Berufsalltag äusserst wichtig, wie Nadia Schwestermann, Geschäftsführerin von nutriteam, erklärt. «Die Ernährung trägt wesentlich zur Leistungsfähigkeit, zum Konzentrationsvermögen und zum Wohlbefinden bei. Unser Gehirn kann Energie nicht speichern. Eine gesunde Ernährung trägt dazu bei, die Leistungskurve stabil zu halten.»

**Wie sollen wir uns während der Arbeitszeit ernähren?** Laut Nadia Schwestermann erweist sich die Einteilung der täglichen Ernährung auf drei Mahlzeiten und eine bis zwei Zwischenmahlzeiten als sinnvoll: Dazu gehören ein vollwertiges Frühstück, ein ausgewogenes Mittagessen und ein leichtes, gesundes Abendessen. Vor allem für Mitarbeitende, die Nachtschichten arbeiten, sollte eine Mahlzeit warm sein. Für das Morgenessen empfiehlt Nadia Schwestermann, ebenfalls ausgewogen zu essen, wobei die Kohlenhydrate sicherlich nicht fehlen sollten. Diese können in Form von Getreideflocken beispielsweise in einem Birchermüsli mit frischen Früchten, Joghurt und evtl. Nüssen zugeführt werden. Aber auch Vollkornbrot mit Butter, Konfitüre/Honig oder mit magerem Schinken, Käse entspricht einem sinnvollen Frühstück. Als Ge-



Ein Sandwich in der Mittagspause ist zu wenig, als Zwischenmahlzeit aber durchaus eine Option.

Ernährungsberaterin Nadia Schwestermann empfiehlt drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag.

tränk empfiehlt die Ernährungsberaterin etwa ein Milchgetränk, Fruchtsaft oder auch Kaffee und Tee. «Das Morgenessen hat einen direkten Einfluss auf den Start in den Tag und die Leistungsfähigkeit am Morgen», so Nadia Schwestermann. «Wenn Mahlzeiten einfach ausgelassen werden, droht der Blutzucker unter den Normwert zu fallen, wodurch Heisshunger entstehen kann; dieser wird häufig mit Süssigkeiten gestillt.» Mit einer Zwischenmahlzeit wie etwa einem Znüni kann der Blutzucker stabilisiert werden. Am besten eignen sich dazu vollwertige Produkte wie ein Vollkornbrötli – zum Beispiel mit magerem Schinken oder einem Stück Berg- oder Alpkäse belegt, ein Getreideriegel, Vollkorncracker, Joghurt, Quark und Saisonobst. Eine ideale Ergänzung ist Rohkost: klein geschnittene Rüebli, Gurken, Sellerie, Tomaten oder Avocados lassen sich einfach in einer Frischhaltedose transportieren und sind wertvolle Vitaminspender.

### Hauptmahlzeit mit drei Komponenten.

Die Mittagspause sollte dazu dienen, abzuschalten, den Stress vom Vormittag abzuschütteln und die Batterie aufzuladen. Wer sich ein Essen in der Kantine oder im Restaurant gönnt, sollte gemäss Nadia Schwestermann eine ausgewogene Hauptmahlzeit mit drei Komponenten zu sich nehmen: eine Stärkebeilage wie Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot, etwas Eiweisshaltiges wie Fleisch, Fisch, Tofu oder Eier sowie Gemüse oder Salat mit den nötigen Nahrungsfasern, den Vitaminen und Mineralstoffen. Und das alles nicht zu fettig und zu deftig, weil sonst die Verdauung die Leistungsfähigkeit des Körpers allzu sehr beansprucht. Zu Hause vorbereitete Mahlzeiten oder Tiefkühlprodukte können mit frischem Gemüsesalat und Saisonobst ergänzt werden. Mitgebrachte Salate sollten nicht nur aus Blattsalaten bestehen, sondern dürfen auch Gemüserohkost, Kartoffeln, Teigwaren oder Reissalat enthalten. Quali-

tativ gute Salatsaucen mit Raps- oder Olivenöl sind zu bevorzugen. Frisches Obst ergänzt die Büromahlzeit. «Es ist zudem wichtig, sich für die Mahlzeiten Zeit zu nehmen. Wer bewusst isst und langsam kaut, hilft dem Körper, die Nahrung besser zu verdauen. Dadurch werden die Mahlzeiten befriedigender wahrgenommen – und auch das Sättigungsgefühl kann dadurch länger anhalten», erklärt Nadia Schwestermann.

**Was gilt es bei den Getränken zu beachten?** Ideal wäre eine Flüssigkeitszufuhr von einem bis zwei Litern Wasser pro Tag. Dieses Ziel erreicht, wer zum Beispiel jede Stunde zwei Deziliter Wasser trinkt. Zu wenig Flüssigkeit kann dagegen zu Leistungsschwäche, Antriebslosigkeit und gar Kopfschmerzen führen. Grundsätzlich sind Hahnen- oder Mineralwasser zu bevorzugen. Bei den Gemüse- und Obstsaften ist darauf zu achten, dass sie ungezuckert sind. Kräuter- und Früchtetees bringen Abwechslung und sind – kalt getrunken – leckere Durstlöcher. Eine ideale Quelle für Vitamin C, B-Vitamine, Kalium und stoffwechsellanregende Fruchtsäuren sind Obstsaften, am besten frisch gepresst. Kaffee in Massen konsumiert, kann neu auch wieder zur Flüssigkeit gezählt werden. Die verträgliche Menge Kaffee variiert je nach Person. Ein Konsum von mehr als drei Tassen pro Tag ist nicht empfehlenswert. Eine hohe Koffeinzufuhr (mehr als 500 Milligramm Koffein pro Tag) kann zu Nervosität, Herzklopfen, Zittern oder Schweissausbrüchen führen. Auf die zuckerreichen Limonaden sollte ganz verzichtet werden.

**Vollwertige Mischkost in Kantinen.** Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verpflegen sich in den firmeneigenen Kantinen und Personalrestaurants. Diese haben – so die Erfahrung von Nadia Schwestermann – in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung betrifft. Trotzdem gebe es in manchen Fällen noch Nachholbedarf. «Eine vollwertige Mischkost sowie gesunde Zwischenmahlzeiten sollten

heute in keinem Personalrestaurant mehr fehlen», findet Nadia Schwestermann. Dort, wo die Mitarbeitenden keine Kantine zur Verfügung haben und ihre Mahlzeiten selber zubereiten, sollte eine gute Infrastruktur mit Kochgelegenheiten und Kühlschränken vorhanden sein. Verpflegungsautomaten sind mit gesunden Produkten wie zum Beispiel Obst, Gemüse, vollwertigen Sandwiches, Milchprodukten, Fruchtsäften und Mineralwasser zu bestücken.

**Gratissuppen für Schichtangestellte.** Viele Firmen sind sich der Bedeutung eines gesunden Verpflegungsangebotes für ihre Mitarbeitenden bewusst. So zum Beispiel die Firma STIHL & Co in Wil, die sich seit längerer Zeit für die Erhaltung und Förderung der Mitarbeitenden einsetzt. In Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Nadia Schwestermann wurde das Mahlzeitenangebot analysiert und angepasst. Dieses umfasst verschiedene Automaten mit frischen Salaten, verschiedenen Brotsorten, Früchten, Birchermüsli und Fertigprodukten. Hinzu kommen Suppenautomaten an mehreren Standorten. Zudem gibt es Gratisäpfel und aufbereitetes Frischwasser für alle. Bei der Analyse stellte sich offenbar heraus, dass für die Schichtangestellten eine warme Mahlzeit fehlte. Die Geschäftsleitung hat auf diesen Befund reagiert. Mittlerweile werden in den neu möblierten Aufenthaltsräumen Gratissuppen mit Brot an die etwa 90 Nachtschichtmitarbeitenden abgegeben.

**Ernährungsparcours für Post-Mitarbeitende.** PostMail führte 2011 im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung der Schweizerischen Post eine Kampagne für rund 3500 Mitarbeitende zum Thema «Ernährung bei Schichtarbeit» durch. Dabei wurde unter anderem ein Ernährungsparcours mit Beratung vor Ort für die Betriebsmitarbeitenden durchgeführt. Die Cateringbeauftragten der Personalrestaurants erhielten von Nadia Schwestermann schichtspezifische Empfehlungen. Wie Sabrina Oswald vom HR-Kompetenzcenter von PostMail berichtet, kam insbesondere die spielerische Art der Wissensvermittlung im Ernährungsparcours bei den Mitarbeitenden gut an.

**Link-Tipps:**

- > [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch)
- > [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)