

# Webinare **Good to Know** 2021

**Schmecken lassen – Gesunde Ernährung für ein gutes Leben**

Referent: Ronny Kretzschmar, Diplom-Gesundheitswirt (FH)



- Warum essen wir, was wir essen?
- Was ist „gesund“ und was braucht der Körper?
- Wie lässt sich eine „gesunde“ Ernährung im (Arbeits-) Alltag umsetzen?

**Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.



Warum essen wir,  
was wir essen?  
Einflussfaktoren auf das  
Ernährungsverhalten

Warum essen wir, was wir essen?

**85 Prozent der Berufstätigen würden gerne gesünder essen,...**

**...aus Zeitmangel machen sie es jedoch nicht.**

Allensbach-Studie

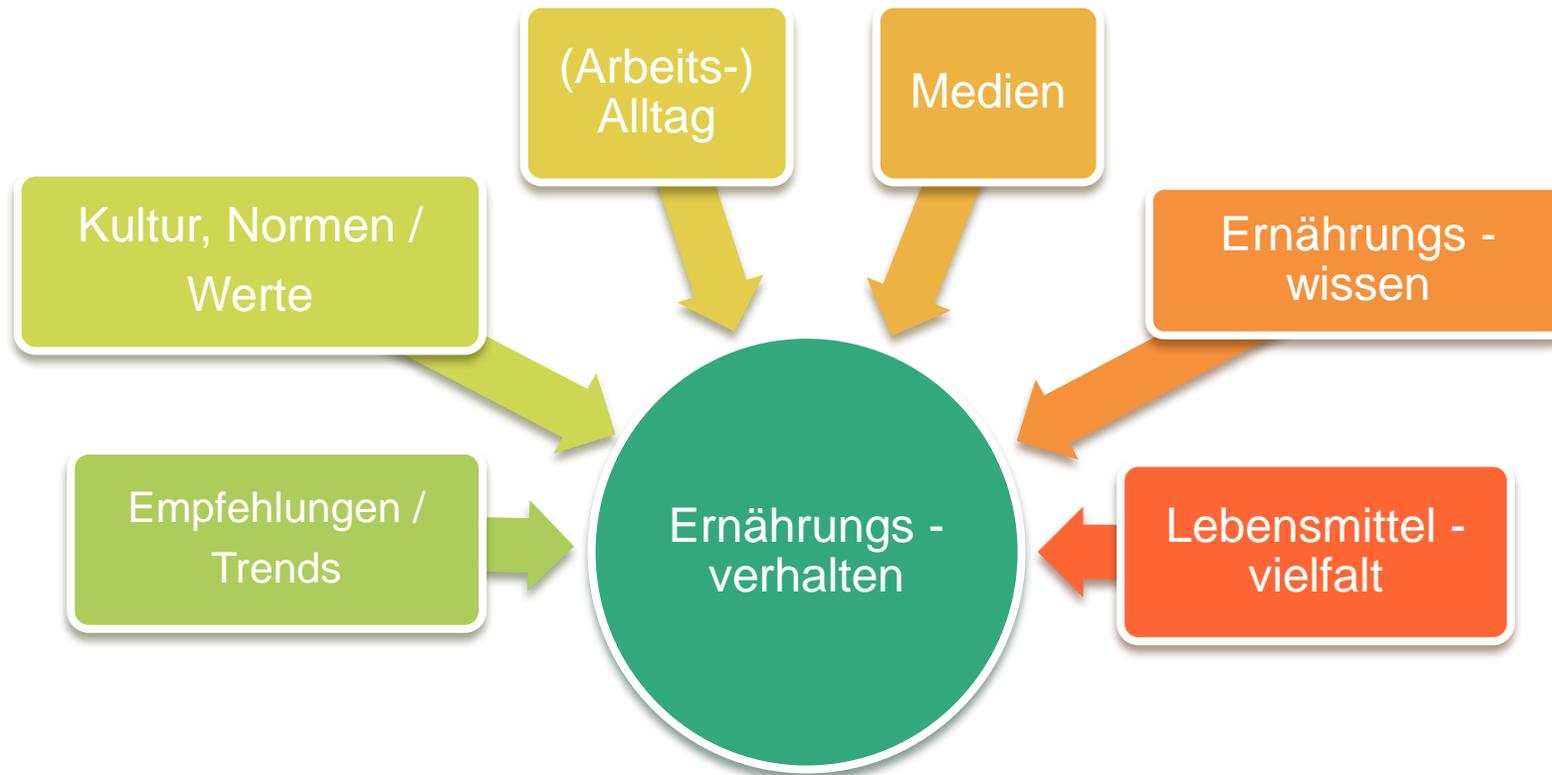
# Warum essen wir, was wir essen?

## Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten



Warum essen wir, was wir essen?

## Äußere Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten



# Warum essen wir, was wir essen?

## Innere Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten

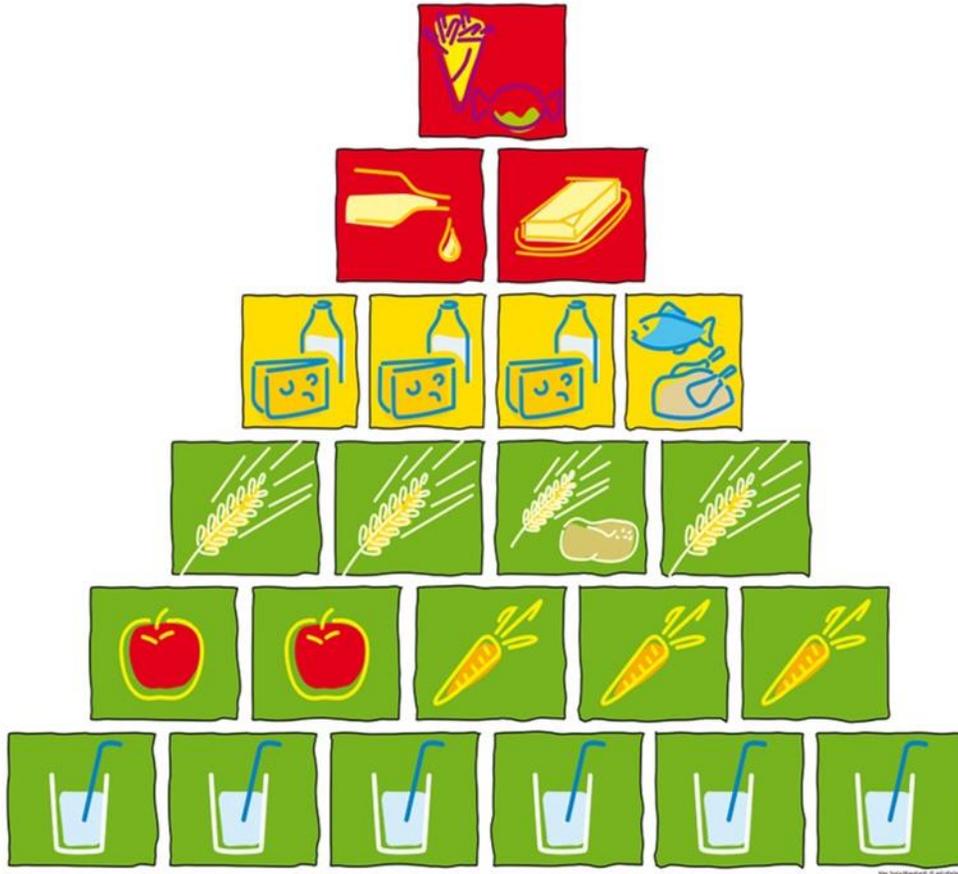
- Körper: Hunger, Durst, Sättigung, Hormone etc.
- Psyche:
  - emotionale Faktoren (Stress, Frust...)
  - kognitive Faktoren (Lernprozesse)





Was ist „gesund“ und was braucht der Körper?

# Was ist „gesund“ und was braucht der Körper?



## Zu beachten:

### Ausgewogen

- Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß

### Vollwertig

- Vitamine, Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- sek. Pflanzenstoffe

### Bedarfsgerecht

- Flüssigkeit
- Energie

# Was ist „gesund“ und was braucht der Körper?

## Was esse ich / Wieviel esse ich?

Ampelfarben:

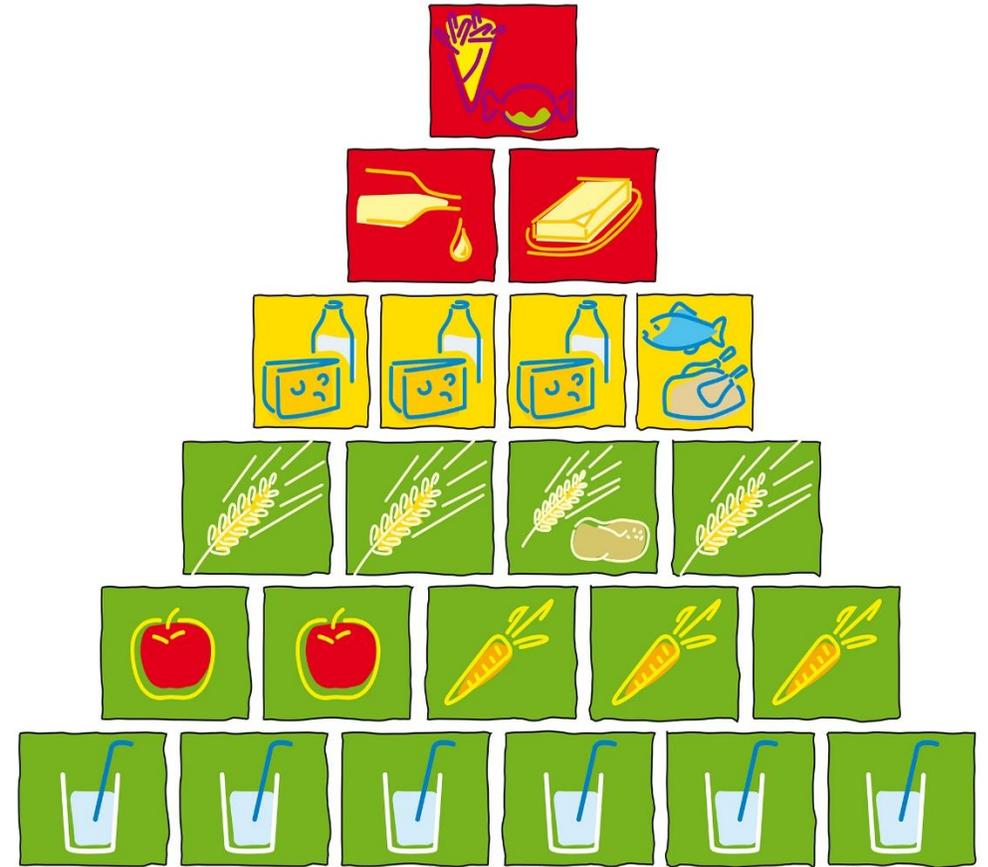
grün = reichlich

gelb = mäßig

rot = sparsam

Jeder Baustein = 1 Portion

1 Portion = die eigene Hand

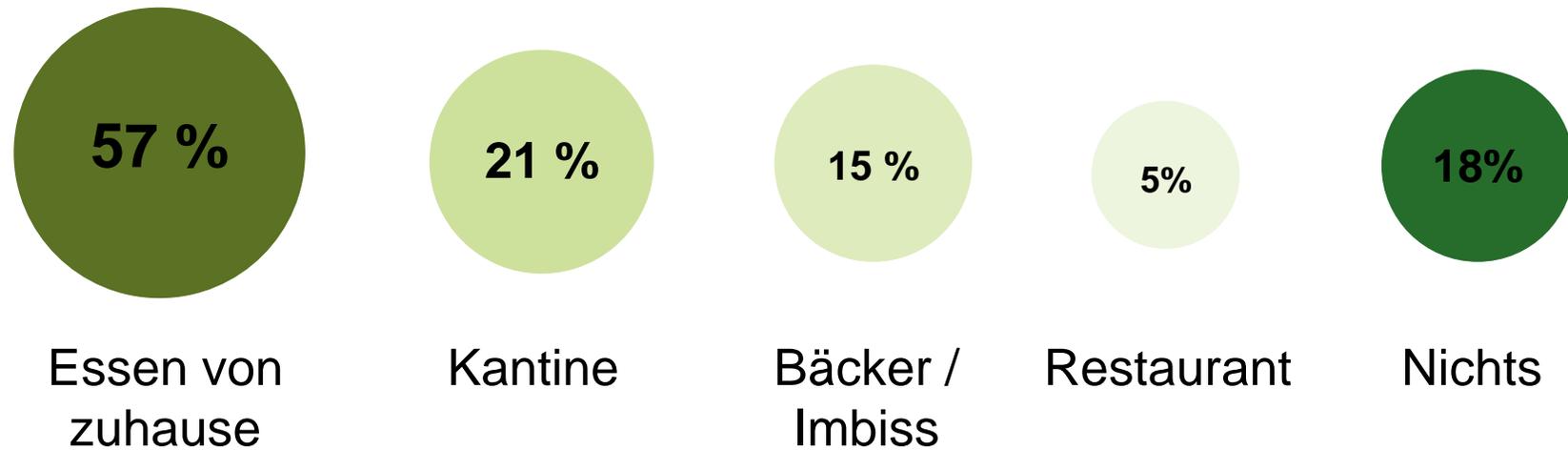




Wie lässt sich eine  
„gesunde“ Ernährung  
im (Arbeits-) Alltag  
umsetzen?

Wie lässt sich eine „gesunde“ Ernährung im (Arbeits-) Alltag umsetzen?

## Wie sich berufstätige Deutsche verpflegen



Quelle: BMEL Ernährungsreport 2017 (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) · Eigene Darstellung, B·A·D 2017

# Wie lässt sich eine „gesunde“ Ernährung im (Arbeits-) Alltag umsetzen?

## Die Gestaltung des Mittagessens

- Mittagessen sollte Kohlenhydrate, Eiweiße und Fett enthalten
- Leichte Kost mit viel Gemüse und Obst
- Fett und schwer verdauliche Mahlzeiten machen träge (reduzierte Durchblutung des Gehirns)
- Viele Imbissbuden sind mittlerweile besser als ihr Ruf
- Beilagen wie Pell- oder Salzkartoffeln, Natureis oder Nudeln (Vollkornvariante)
- Vegetarische Gerichte bevorzugen
- Nur 1-2 fettarme Fleischportionen pro Woche





## Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

# Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben





## Tipps für Selbstversorger



## Das könnten Sie tun

- Zuhause vorbereiten und planen
- Mahlzeiten mit viel Vitaminen und Mineralstoffen und weniger Energie
  - Bratlinge, Frikadellen, Quiche
  - Gemüsesticks (Kohlrabi, Tomate & Co.)
  - Geraspeltetes Gemüse (Rotkohl etc.)
  - Obstsalat

## Mahlzeiten

- Suppen, Brühen in der Thermoskanne
- Nudel- und Kartoffelsalate mit Gemüse
- Belegte Brote
- Deftiges mit viel Frischem kombinieren





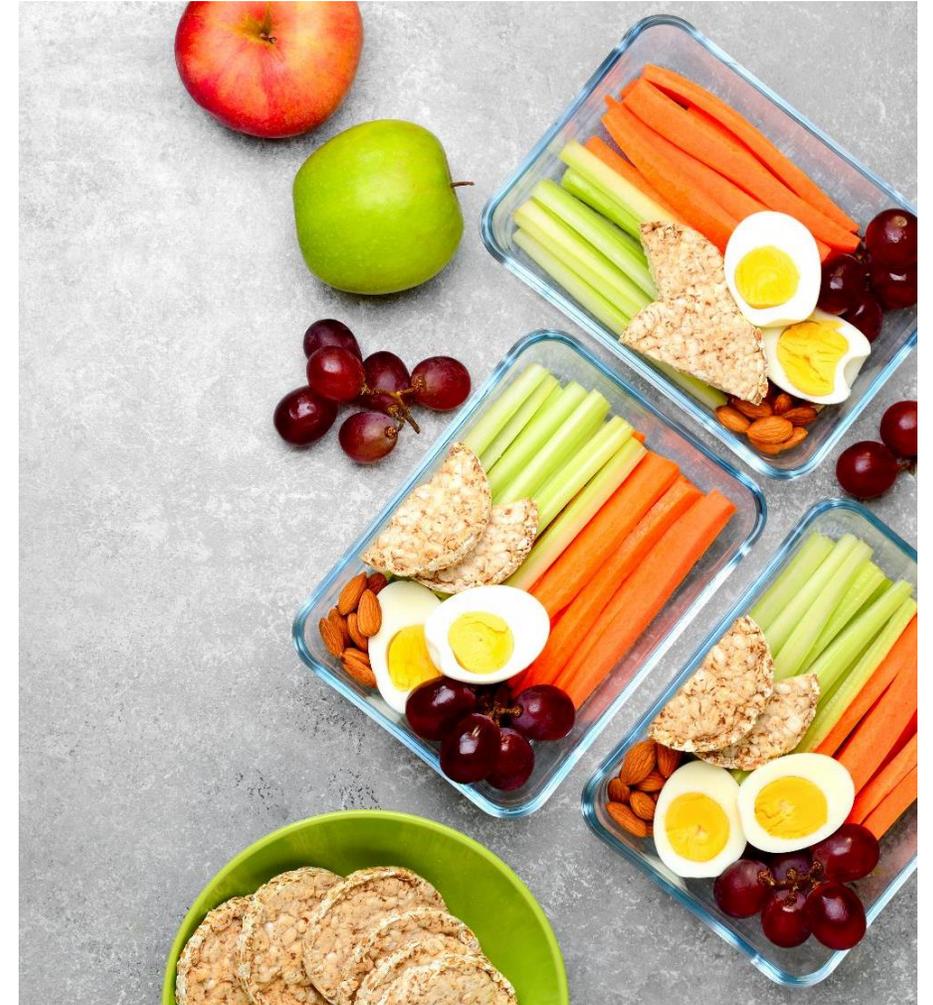
## Für zwischendurch: zum Deponieren

- Nussmischungen
- Müsliriegel
- Ganzes Obst
- Griffbereit in der Türablage, Mittelarmlehne, im Flaschenhalter
- Aber Achtung: nicht auf einmal aufessen!

# Tipps für Selbstversorger

## Snackbox

- Gemüse: Cocktailtomaten, Süßkartoffeln, Karotten, Paprika, Kohlrabe, Gurke
- Obst: Äpfel, Orangen...
- Am Vorabend vorbereitet und luftdicht verpackt, so bleibt es frisch





Haben Sie Fragen?

## Umfassende Beratung

- Beratung bei individuellen Problemlagen
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Beratung in finanziellen Schieflagen
- Beratung zu rechtlichen Fragestellungen\*

Ihre EAP-Beratung erreichen Sie 24/7 kostenfrei unter

**0800 0004921** oder unter **[www.eap-beratung.de](http://www.eap-beratung.de)**

Passwort: **conti-eap**



\*Vermittlung des Zugangs zu einer telefonischen Erstberatung durch externe, selbstständige Rechtsanwälte

# Webinare **Good to Know** 2021

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

---