

Ernährung am Arbeitsplatz

Mittagstief entschärfen

Zwischen 12 und 15 Uhr fällt unsere Leistungskurve stark ab. Das Mittagstief schlägt zu. Wie tief wir absacken, können wir aber beeinflussen. Und zwar durch unsere Ernährung am Vormittag und die Wahl des Mittagessens.

Dass unsere Leistungsfähigkeit nicht den ganzen Tag 100 Prozent sein kann, müssen wir akzeptieren. Schließlich sind wir keine Maschinen.

Sehr wohl beeinflussen können wir aber, wie tief unser Mittagstief ist, in das wir

abstürzen. Die Devise heißt: Vorbeugen! Wer erst einmal müde und schlapp am Schreibtisch oder Montageplatz hängt, hat verloren. Der Vormittag entscheidet maßgeblich darüber, wie es einem nach dem Mittagessen geht.

Ein gutes Frühstück und eine kleine Zwischenmahlzeit, z. B. 2 Bananen oder 1 kleines Käsebrot, 1 Brezel, ein Jogurt mit Haferflocken oder Müsli, wirken sich doppelt günstig aus: Zum einen sorgen sie für eine kontinuierliche Versorgung des Körpers mit

Energie und Kohlenhydraten. Zum anderen verhindern sie den „mittäglichen Kohldampf“ und machen es damit möglich, mit einer etwas kleineren Mittagsportion auszukommen. Denn je üppiger die Mahlzeit, desto länger braucht der Körper für die Verdauung. Und dann ist das Mittagstief sehr tief. Dies gilt besonders für fette Mahlzeiten, da Fett von allen Nährstoffen die längste Verdauungszeit aufweist. Fettarme, kleine Mahlzeiten ermüden den Körper weitaus weniger.

Deshalb sollten wir aber nicht in das andere Extrem verfallen. Nur Salat und Naturjogurt reichen als Mittagessen im Berufsleben nicht aus.

Am besten ist eine nicht zu große Portion mit viel Beilagen und Gemüse, ein bisschen Fleisch und als Nachtisch Obst.



So machen Sie es richtig

► Nehmen Sie am Vormittag eine Zwischenmahlzeit ca. 1,5 Stunden vor der Mittagspause ein, um „Kohldampf“ beim Mittagessen und damit verbundene Riesenportionen zu vermeiden.

► Vermeiden Sie grundsätzlich zu große Mengen beim Mittagessen. Je größer die Portion, desto tiefer der „Leistungseinbruch“ danach. Lieber noch eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag einstreuen. Das Mittagessen muss nicht bis zum Abendessen vorhalten.

► Gestalten Sie das Mittagessen möglichst fettarm: kleine Fleischportionen, nichts Paniertes, wenig Soße, fettarme Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln) und Gemüse wählen. Keine Pommes frites, Kartoffelpuffer, Kroketten oder Ähnliches.

► Wer sich trotzdem schlapp und müde fühlt, kann 20 bis 30 Minuten nach dem Essen eine Tasse Kaffee trinken. Aber Achtung: Wer ständig Kaffee trinkt, wird kaum eine anregende Wirkung spüren. Der Körper hat sich an das Koffein gewöhnt.

*Claudia Osterkamp-Baerens,
Dipl.-Oeco-trophologin*