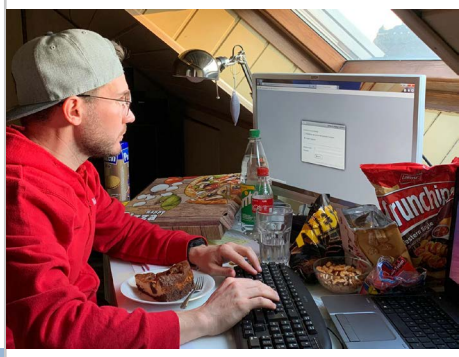
Homeoffice-Guide

Gesund ernähren

Wer im Homeoffice arbeitet, kennt das sicher: Das Frühstück gibt es schnell nebenbei beim E-Mail-Checken. Das Mittagessen soll möglichst wenig Zeit kosten, und dann kommt da noch eine kleine Heißhungerattacke am späten Nachmittag …

Im Homeoffice sind wir anderen Reizen ausgesetzt. Unsere Arbeitszeiten sind meist flexibler, der Rhythmus verschiebt sich und insbesondere die Nähe zum eigenen Kühlschrank bzw. zu den Süßigkeiten im Wohnzimmerschrank macht es einem nicht einfach. Die Versuchung, sich schnell Nervennahrung zu holen, ist einfach größer.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Möglicherweise ist die Routine im Vergleich zum Büro durcheinander. Wichtig ist nun der Aufbau neuer Strukturen. Mahlzeiten müssen selbst organisiert oder vorbereitet werden.



Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Tipps zusammen, um eine Struktur in den Homeoffice-Alltag zu bekommen und Mahlzeiten clever zu planen.

Tipp 1: Struktur ist alles

Ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus strukturiert Ihren Tag, gibt Pausen vor und sorgt für eine ausreichende Nährstoffzufuhr. Im Homeoffice ist es oft möglich, Essenspausen nach den eigenen Bedürfnissen zu planen. Nutzen Sie diese Chance und finden Sie Ihren Rhythmus!

Übrigens: Es ist alles eine Sache der Verteilung. Ob Sie nun drei Hauptmahlzeiten oder lieber mehrere kleinere am Tag bevorzugen, ist ganz individuell. Entscheidend ist, dass die Tagesbilanz an Nährstoffen und Energie eingehalten wird. Probieren Sie aus, womit Sie sich am wohlsten fühlen.

Tipp 2: Der richtige Vorrat für gesundes Essen im Homeoffice

Gesunde Ernährung kommt nicht von ungefähr. Genießen Sie die bunte Lebensmittelvielfalt. Damit das im Homeoffice klappt, müssen natürlich der Kühlschrank und die Vorratskammer mit gesunden, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln bestückt sein. Frisches Obst und Gemüse, Eiweiß- und Kohlenhydratquellen und gesunde Fette wie z. B. Rapsöl sollten vorrätig sein.

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung „Gut essen und trinken“ bieten Ihnen einen guten Überblick, wie sie sich vollwertig ernähren können.

Tipp 3: Essen ist keine Nebensache

Arbeiten und Essen sollten Sie möglichst voneinander trennen. Suchen Sie sich einen anderen Essplatz als den Arbeitsplatz und legen Sie ganz bewusst eine Pause ein. Die Essensumgebung sollte frei von Ablenkung wie Laptop, Handy oder TV sein.

Decken Sie sich den Tisch nett ein und genießen einfach nur Ihr Essen. Danach können Sie sich zum einen gut wieder auf die Arbeit konzentrieren, zum anderen verhindert achtsames Essen, unbewusst zu viel zu sich zu nehmen.

Tipp 4: Mit einem guten Frühstück schwungvoll in den Tag

Das Frühstück ist dazu da, die Energiespeicher des Körpers aufzufüllen und uns eine gute Grundlage für den Tag zu geben. Frühstücken Sie gerne in zwei Etappen. Wenn Sie morgens noch nichts essen mögen, holen Sie dies am Vormittag nach.

Generell geeignet für ein ausgewogenes Frühstück sind Müsli, Vollkornbrot, Obst, Gemüse oder fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse.

Tipp 5: Trinken nicht vergessen!

Wasser ist unverzichtbar für die Aufrechterhaltung lebensnotwendiger Prozesse im Körper. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 3 Prozent führt zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist daher notwendig, mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken.

Neben Wasser bieten sich auch Kräuter- oder Früchtetees ohne Zucker oder Saftschorlen mit einem Teil Saft und drei Teilen Wasser an. Auch Kaffee zählt zur Flüssigkeitszufuhr mit, genießen Sie aber max. drei bis vier Tassen täglich. Trinken Sie nicht erst, wenn ein Durstgefühl kommt, da ein Durstgefühl bereits Ausdruck einer negativen Wasserbilanz ist.

Tipp 6: Gut vorbereitet in die Mittagspause

Ein neuer Trend, der auch Einzug ins Homeoffice gehalten hat, heißt **Meal Prepping**. Damit ist schlichtweg das gute alte Vorkochen gemeint. Kochen Sie am Wochenende in einem Schwung fünf leckere und ausgewogene Hauptmahlzeiten. Eingefroren oder kühl gestellt steht Ihnen damit jeden Tag ein fertiges Mittagessen zur Verfügung. Dies spart in Summe viel Zeit und auch Geld.

Wochenpläne mit vorbereiteten Einkaufslisten und Kochanleitungen für jede Jahreszeit finden Sie beim Bundeszentrum für Ernährung.

Tipp 7: Gesund snacken im Homeoffice

Zwischenmahlzeiten vermeiden Leistungstiefs. Schnell greifen wir dabei aber allzu gerne nach Schokolade, Keksen, Gebäck oder salzigen Snacks. Stillen Sie den kleinen Hunger zwischendurch lieber mit gesünderen Alternativen. Oftmals reicht schon ein Glas Wasser, der Abwechslung halber auch gerne mit Zitrone oder Gurke. Auch Obst, Gemüse, eine Handvoll Nüsse, fettarme Milchprodukte oder dünn belegte

Vollkornprodukte bieten sich an. Damit der kleine Heißhunger gar nicht erst aufkommt, schauen Sie bereits bei den Hauptmahlzeiten, dass Sie viele Ballaststoffe und Eiweiß zu sich nehmen. Diese sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Auch feste Uhrzeiten helfen, Heißhungerattacken vorzubeugen und den Überblick zu behalten.

Generell gilt: Wer möchte, dass sich im Homeoffice keine Pfunde ansammeln, sollte neben einer ausgewogenen Ernährung auch auf ausreichend Bewegung achten.

Bewegung bietet z. B. ein kleiner Verdauungsspaziergang um den Block oder kleine Übungen aus unserer Rubrik „Bewegung to go“.

Tipp 8: Essen in Gesellschaft oder alleine

Die Pflege sozialer Kontakte ist gerade im Homeoffice nicht zu unterschätzen. Verabreden Sie sich doch z. B. mit Kolleginnen und Kollegen oder Freundinnen und Freunden zum Videolunch. Für den Fall, dass Sie sowieso viel in Videocalls unterwegs sind, genießen Sie Ihre Mahlzeiten lieber in Ruhe abseits vom Bildschirm – alleine oder in der Familie.

Weiterführende Informationen:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021). „Kompass Ernährung. Mahlzeit! Genussvoll und fit durch den Arbeitstag“ 1/2021

Haben Sie fachliche Fragen?
Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“
E-Mail: gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de Telefon: 0 26 32 / 9 60- 16 30

Bildnachweis: UKRLP (Seite 1), ©JackF via Canva.com (Seite 3), Piktogramme: Flaticon.com