Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Gut essen im Home Office

Mon, 02/22/2021 - 10:46

Im Home Office laufen die Arbeitstage vielfach anders ab als im „normalen“ Arbeitsalltag. Es gibt keine festen Arbeitszeiten, auch keine festen Essenszeiten, keine Pausen mit den Kolleginnen und Kollegen. Die Decke fällt einem leichter auf den Kopf und man bewegt sich weniger. Noch dazu hat man jederzeit Zugriff auf die Schublade mit den Naschereien. Ein gesundes Essverhalten beizubehalten, ist unter solchen Umständen zwar schwieriger als in normalen Zeiten, aber nicht unmöglich.

Die wahrscheinlich hilfreichste Maßnahme ist die Planung des Tagesablaufs. Die Hauptmahlzeiten – und bei Bedarf auch Zwischenmahlzeiten oder eine Kaffeepause – sollten eingeplant werden, damit man sich dann auch tatsächlich Zeit für das Essen nimmt. Der angenehme Nebeneffekt regelmäßiger Mahlzeiten ist, dass Heißhunger gar nicht erst entsteht und man nicht ständig das Bedürfnis hat, kleine Snacks zu essen.

Da viele Menschen, die im Home Office arbeiten, sich in dieser Zeit weniger bewegen, sind die optimalen Mahlzeiten eher kalorienarm, sättigen aber zugleich lange: Gemüse und Obst, zum Teil als Rohkost, zum Teil gegart, bilden die Grundlage der Mahlzeiten und liefern eine Vielzahl wichtiger Mineralstoffe, Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe. Eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Käse und hin und wieder ein Ei sorgen für lang anhaltende Sättigung. Vollkorn-Getreideprodukte sättigen aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes länger als Produkte aus Auszugsmehl. Hochwertige Pflanzenöle versorgen den Körper mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren. Dafür ist es empfehlenswert, immer einen Vorrat an Grundnahrungsmitteln wie Polenta, Reis, Müsli, getrocknete Hülsenfrüchte u.v.m. zu Hause zu haben und leichter verderbliche Produkte wie Gemüse und Milchprodukte öfter frisch einzukaufen.

Systematisches Vorkochen (Meal Prepping) einmal pro Woche hilft, den Zeitaufwand für das tägliche Kochen an den anderen Tagen zu verringern. Wer beispielsweise einmal pro Woche auf Vorrat eine größere Menge an Linsen oder Bohnen kocht, kann diese an den Folgetagen zeitsparend zu einem Linseneintopf, einem Bohnenaufstrich oder einem Linsensalat weiterverarbeiten. Die vorgekochten Mahlzeiten können im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Auch Tiefkühlgemüse kann dabei hilfreich sein.

Zum Knabbern zwischendurch eignen sich knackige Karotten, in Streifen geschnitten, Apfelspalten oder kleine Mengen an Nüssen und Samen. Süßigkeiten sollte man bewusst und in Maßen genießen, beispielsweise einmal am Tag etwas Süßes zum Kaffee, und nicht ständig in Sicht- oder Griffweite zu haben.

Wichtig ist ausreichendes Trinken. Am besten bereitet man in der Früh eine Thermoskanne mit Tee oder eine Karaffe mit Leitungswasser vor und stellt diese sowie ein Glas bzw. eine Tasse auf den Schreibtisch. Regelmäßiges Trinken ist wichtig, um eine gute Konzentration aufrechtzuerhalten. Frische Kräuter geben dem Leitungswasser mehr Geschmack.

Um Arbeit und Essenspausen besser abzugrenzen, wird empfohlen, nicht am Schreibtisch, sondern konsequent immer nur am Esstisch zu essen. Kurze Arbeitspausen, um das Zimmer zu lüften oder sich ein paar Minuten auf dem Balkon aufzuhalten, ...

Auch die Zeit für die körperliche Aktivität sollte eingeplant werden, damit diese dann auch tatsächlich durchgeführt wird, z.B. die tägliches Laufen vor dem Frühstück oder ein Spaziergang nach dem Mittagessen oder zwischendurch ein paar Kräftigungsübungen auf der Turnmatte zu Hause. Übrigens hilft körperliche Bewegung dabei, Stresshormone im Körper chemisch abzubauen.