

Brainfood

20.11.2019

Yvonne Sommer BSc

Ernährungsberaterin SVDE

Ziel

- Zusammenhang Ernährung und Leistungsfähigkeit kennen
- Bewusstsein stärken
- Wissen auffrischen
- Umsetzungsmöglichkeiten aufzeigen

Agenda

- Ernährung und Leistungsfähigkeit
- Ausgewählte Aspekte
 - Flüssigkeitszufuhr
 - Take 5 Früchte Gemüse
 - Kohlenhydrate
 - Protein
 - Fette
- Was tun
 - Mahlzeitenzusammenstellung
 - Organisation
- Was nehme ich mit

Balance



Fragen

- Wieviel Zucker wird konsumiert?
- Wieviel Fett hat 1 Gipfeli
- Was riecht so?



Hindernisse



Was hindert uns daran,
uns im Berufsalltag
gesund zu ernähren?

Hindernisse

- Mangelnde Disziplin (36%)
- Fehlende Zeit (27%)
- Fehlendes Gastro-Angebot (16%)

Quelle: Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht 2012

Realitäten im Arbeitsalltag

Flüssigkeit
Mineralstoffe
Vitamine

-

Fett
Zucker

+

Schnelles und unregelmässiges Essen

Folgen von ungünstiger Ernährung



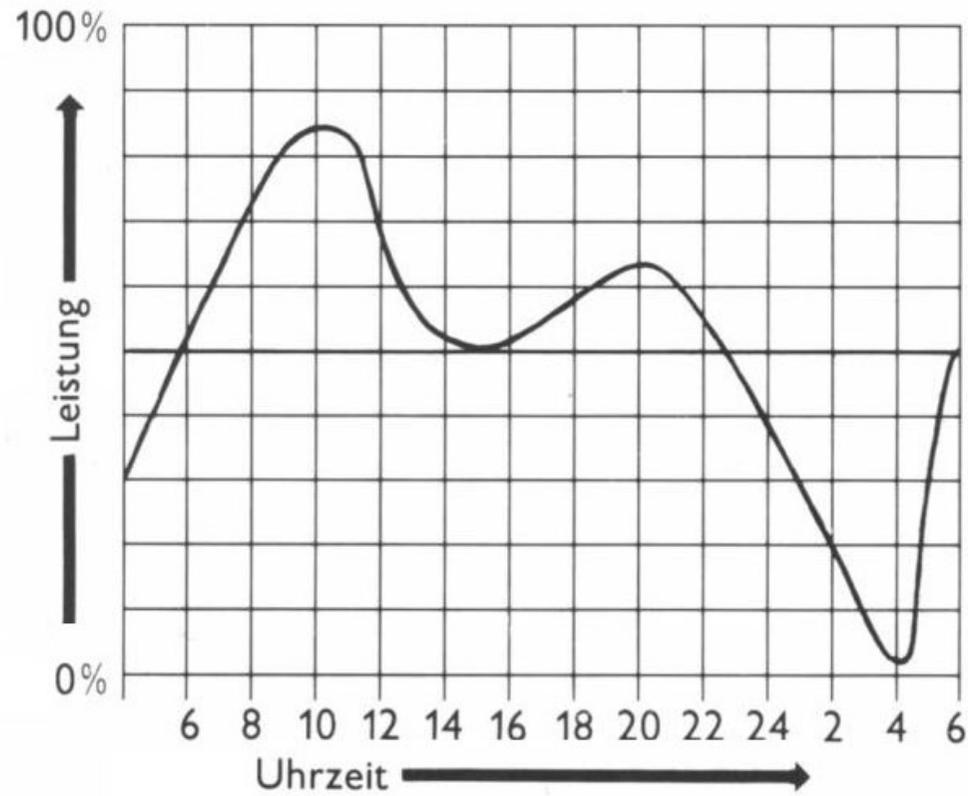
Müdigkeit & Trägheit
Sodbrennen
Verdauungsprobleme
Hohe Blutfettwerte
Erhöhte Kalorienaufnahme

Kurzfristige
Folgen

Zivilisationskrankheiten:
Übergewicht
Herz-Kreislaufkrankungen
Diabetes II

Langfristige
Folgen

Leistungskurve



Quelle: Mit seiner inneren Uhr leben, Lothar J. Seiwert

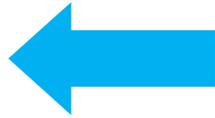
Brainfood

- Flüssigkeit
- Vitaminen Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
- Kohlenhydrate
- Protein
- Fettsäuren

- Sauerstoff – Schlaf



Flüssigkeitszufuhr



Zufuhr
der
Nährstoffe



Genügend Trinken (1,5 – 2 Liter)

Umsetzung im Alltag



- 1 ½ -2 Liter
- Wasser, Mineralwasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte
- Über den Tag verteilt trinken
- Ohne Durst trinken

Flasche, Krug oder Becher hinstellen

Vitamine und Mineralstoffe - Take 5



Gemüse und Früchte: Warum?



- Vitamine
- Mineralstoffe
- Nahrungsfasern
- Tiefer glykämischer Index
- Schutzstoffe (Sekundäre Pflanzenstoffe)

Wir essen nur 3 Portionen anstelle von 5 Portionen

AS1 <http://getnews.kraftwerk-arbeit-gesundheit.ch/?l=FBE89CB5-C341-4594-B803305B69FA774A&s=D529AA49-54BE-4524-Alexia Sieber; 05.01.2016>

AS2 Presseinformation: Presse, DGE aktuell 11/2015 vom 22. Dezember

DGE aktuell
Hilft Vitamin C gegen Erkältungen?

(dge) Eine gute Versorgung mit Vitamin C ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Eine unzureichende Zufuhr kann sich u. a. in einer erhöhten Infektanfälligkeit äußern. Naheliegendermaßen also, dass die Extrapolation Vitamin C in der kalten Jahreszeit als Wundermittel gegen Erkältungen gilt. Es ist jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten in hohen Dosen von ≥ 200 mg/Tag Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung vorbeugen oder heilen kann. Die DGE empfiehlt keine routinemäßige Einnahme eines Präparats zur Prophylaxe und Therapie von Erkältungen.

Die empfohlene Zufuhr für Vitamin C ist bei uns leicht über die Ernährung realisierbar. Nach den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen oder überschreiten in Deutschland alle Altersgruppen die empfohlene Zufuhr. Für Erwachsene beträgt diese 110 mg pro Tag für Männer und 95 mg pro Tag für Frauen. Schwangere und Stillende haben einen höheren Bedarf – hier beträgt die empfohlene Zufuhr 105 mg bzw. 125 mg pro Tag. Für Raucher liegt die empfohlene Zufuhr pro Tag bei 135 mg für Frauen und bei 155 mg für Männer.

Die besten Vitamin-C-Lieferanten sind Gemüse und Obst und aus ihnen hergestellte Produkte wie Säfte und Smoothies. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und der konsumierten Menge sind in der Winterzeit vor allem Zitrusfrüchte, Paprika, Kohl und Kartoffeln bedeutende Vitamin-C-Quellen. Für eine optimale Vitamin-C-Zufuhr empfiehlt die DGE täglich möglichst 5 Portionen Gemüse und Obst zu verzehren – am besten zu jeder Mahlzeit. Bereits ein Glas Orangensaft und eine Portion gegarter Brokkoli (150 g) oder eine Portion gegarter Rosenkohl (150 g), eine Kiwi und ein Apfel liefern 150 mg des Vitamins. Beim Verarbeiten von Lebensmitteln kann Vitamin C durch Einfluss von Sauerstoff oder hohen Temperaturen oder aufgrund seiner Wasserlöslichkeit verloren gehen. Gemüse und Obst sollten daher gründlich, aber nur kurz gewaschen werden und Gemüse nur kurz gedünstet werden.

Wofür brauchen wir Vitamin C?

Das wasserlösliche Vitamin C – auch Ascorbinsäure genannt – ist das bekannteste Vitamin überhaupt. Natürlicherweise ist es vor allem in Gemüse und Obst enthalten. Besonders hohe Vitamin-C-Gehalte haben Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren und Petersilie (100 mg/100 g). Vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren ist

Folie 15 (Fortsetzung)

Vitamin C als Zusatzstoff beigegeben, um sie haltbar zu machen und die ursprüngliche Farbe zu erhalten. Auch mit Vitamin C angereicherte Lebensmittel sind auf dem Markt.

Vitamin C greift in viele Stoffwechselfvorgänge ein. Unter anderen ist es beteiligt am Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne. Es wirkt antioxidativ, das heißt, es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale und reaktive Sauerstoffspezies ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden. Bei der Verdauung verbessert es die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

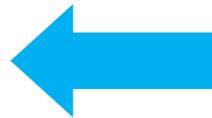
Vitamin-C-Mangelzustände kommen in industrialisierten Ländern praktisch nicht mehr vor. Bereits 10 mg Vitamin C pro Tag verhindern die schwerste Form des Vitamin-C-Mangels Skorbut, früher oft als Seefahrerkrankheit beschrieben.

Alexia Sieber; 05.01.2016

Kohlenhydrate

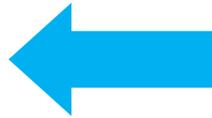


Kohlenhydrate



Das Hirn macht zwar nur 2% des Körpergewichts aus, verbraucht aber 20% der Energie.

Kohlenhydrate: Komplexe Kohlenhydrate



Komplexe Kohlenhydrate aus Getreide, Hülsenfrüchte und Früchte sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel, eine wichtige Voraussetzung für die geistige Leistungsfähigkeit.

Vitamin B1



Funktionen im Nervensystem

Energie und Kohlenhydratstoffwechsel

Tagesbedarf:

2 P. Vollkorngetreide und Portion Nüsse

Kohlenhydrateate: Zucker



„Zuckerstösse“ in Form von Süßigkeiten und
Süßgetränken vermeiden

Zucker



10 g Zucker = 3 Würfelzucker:

- 1 dl Cola oder Eistee
- 1 Reiheli Schoggi
- ½ Fruchtjoghurt
- 3 Guetzli
- 30 g Knuspermüsli

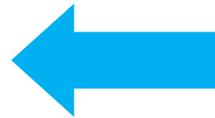
Wir essen 125 g Zucker pro Tag

Eiweiss



Eiweisse sind wichtig für das Gehirn. Aus ihren Aminosäuren entstehen Botenstoffe, die innerhalb von Gehirn und Nervensystem Informationen weiterleiten.
Fettarme Milchprodukte zeigen eine positive Auswirkung auf das Gedächtnis

Eiweiss

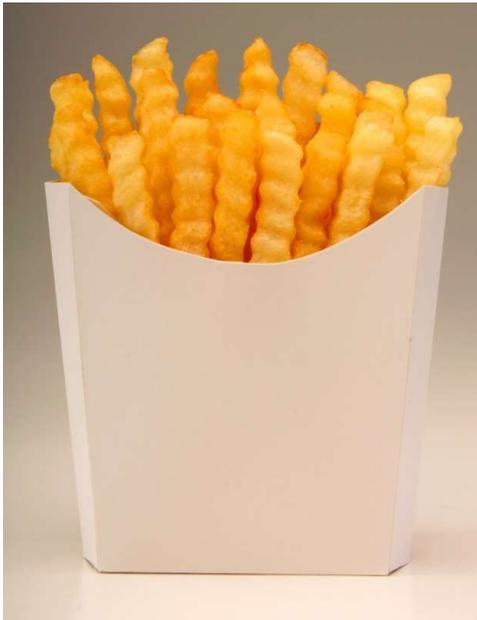


Besonders wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit ist Acetylcholin (Gedächtnis).
Als Baustein von Acetylcholin gilt Cholin. Es wird zum Teil vom Körper selbst gebildet, zum
Teil von der Nahrung aufgenommen.

Fett – Öle und Nüsse



Fette: Quantität

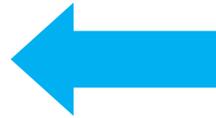


Vorsicht versteckte Fette

- 1 Gipfeli 10 g Fett
- 1 P. Frites 20 g Fett
- 1 Cervelat 35 g Fett
- 1 P. Nüssli 20 g Fett
- 1 Magnum 25 g Fett
- 1 Nussgipfel 25 g Fett
- 30 g Käse 10 g Fett

Wir essen täglich 104 g Fett anstelle von 60-70g

Fette: Qualität



Kommunikation
(Nervenzellmembran)

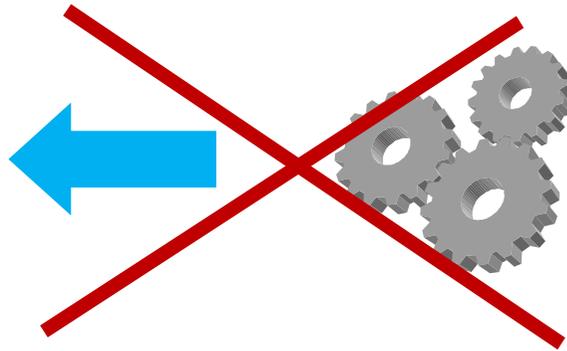
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren,
besonders Omega-3-Fettsäuren bevorzugen

Fette: Qualität



Raps-, Lein-,Walnussöl, Nüsse, fetter Fisch (Lachs, Hering Makrele, Thunfisch, Forelle)

Fette: Qualität



Fast-Food, Paniertes und Frittiertes - reduziert

Telleraufteilung



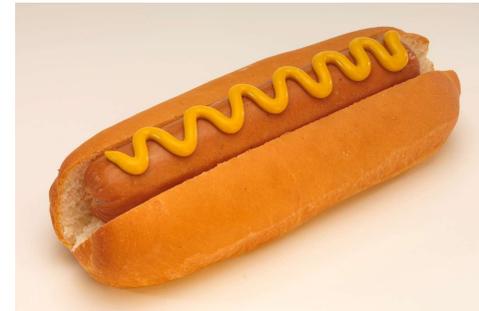
Essen: Unterwegs und im Büro



Essen: Unterwegs und im Büro

- Wo essen Sie am Mittag?
- Welche ausgewogenen Mahlzeiten nehmen Sie zu sich?
- Was können Sie optimieren?
- Wie können Sie dies umsetzen?

Sandwich-Lunch – Restaurant - Fastfood



Essen: Unterwegs und im Büro



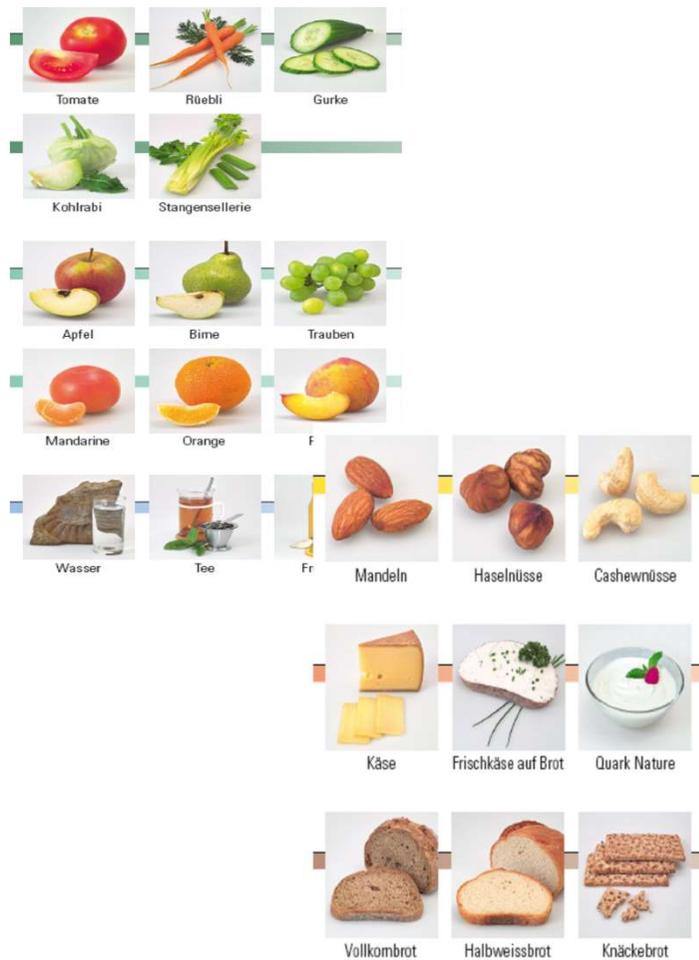
Sandwich & Fastfood ergänzen

Essen im Büro



- Plastikbox für weiche Früchte
- Thermosflasche für warme Suppen oder Getränke
- Wasser mitnehmen, im Sommer bleibt es in der Thermoskanne kühl
- Salat im verschliessbaren Glas
- Taschenmesser

Zwischendurch



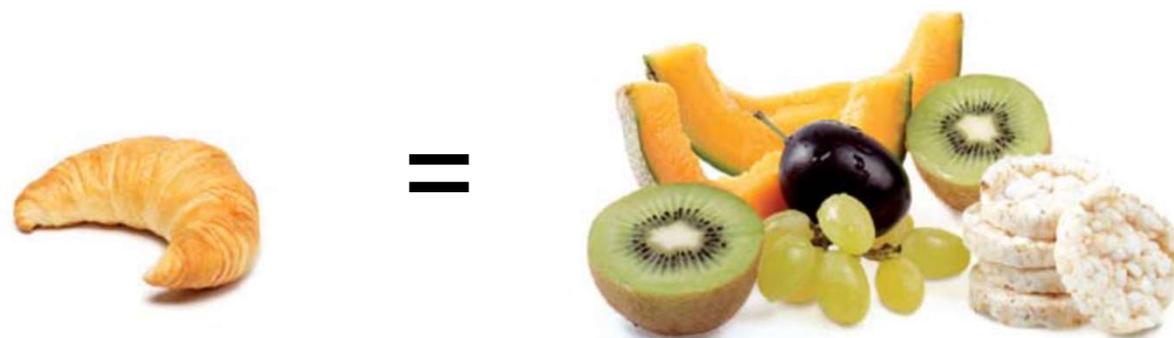
Mitnehmen:

Früchte, Gemüse,
Trockenfrüchte oder
Nüsse

Erinnerungshilfe:

Eine Wasserflasche im Auto
oder auf dem Pult.

Zwischenmahlzeiten



Organisation - Einkauf

- Bewusst einkaufen
- Menü planen
- Ev. Vorkochen
- Böxli für Nüsse, Früchte oder Gemüse zwischendurch

Geniessen



- Genuss löst Wohlbefinden aus und tut der Seele gut
- Wichtigste Voraussetzung sind gut geschulte Sinne
- Sinne fördern den Genuss
 - Sehen (das Auge isst mit)
 - Tasten (schmelzen, porös)
 - Hören (knackigen Apfel)
 - Riechen (frisches Brot)
 - Schmecken

Zusammenfassung

- Genug Wasser trinken
- Gemüse und/ oder Früchte mit jeder Hauptmahlzeit
- Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen, Zucker reduzieren
- Fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Ei
- Auf Fettqualität und versteckte Fette achten
- Tellermodell beachten
- Geniessen

Das merk ich mir

Was habe ich Neues erfahren?

Was mache ich gut?

Was möchte ich in Zukunft verändern?

Vielen Dank



Alkohol



- Bier, Wein und Spirituosen verhindern die Fettverbrennung
- 1g Alkohol hat 7kcal und kann in Fett um-gewandelt werden
- Alkohol kann den Blutzuckerspiegel senken und somit hungrig machen

Alkohol



Richtwerte

- 1-2 Standardgläser alkoholische Getränke pro Tag sind vertretbar
- Im geselligen Rahmen können es auch mal 2-4 Standardgläser sein
- Frauen konsumieren mit Vorteil etwas weniger
- Aus gesundheitlichen Gründen, empfiehlt es sich, Tage ohne Alkohol einzuschieben

1 Standardglas (ca. 8g reiner Alkohol)
= 3dl Bier
= 1dl Wein
= 1 Aperitif (0.4dl)
= 1 Schnaps (0.2dl)