

Gesunde Ernährung im Homeoffice



Viele ernähren sich im Homeoffice ungesund. Sie essen das, worauf sie Appetit haben. Dabei ist es gerade beim Arbeiten innerhalb der eigenen vier Wände sehr einfach, sich gesund zu ernähren, denn wir



können, anders als unterwegs, selber bestimmen, was wir zu uns nehmen. Im folgenden Ratgeber kommen die besten Tipps, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Homeoffice aussieht.

Homeoffice – die besten Tipps für eine gesunde Ernährung

Im Homeoffice gesund zu essen, ist nicht schwierig. Es bedarf lediglich etwas Planung und Organisation. Wir brauchen genügend Nährstoffe für eine gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, aber auch für ein starkes Immunsystem, das in der Lage ist, Krankheitserreger abzuwehren. Es gibt viele schnelle und gesunde Rezepte, die sich einfach nachkochen lassen und dem Körper wichtige Nährstoffe zuführen, beispielsweise aus:

- Vollkornnudeln oder -reis
- Kartoffeln
- Gemüse
- Hülsenfrüchten

Damit kann eine gesunde und leckere Pausenmahlzeit eingenommen werden. Hochwertiges Eiweiß sorgt, genau wie Ballaststoffe, für lang anhaltende Sättigung. Es schützt vor Heißhunger und steckt reichlich in Milchprodukten und Hülsenfrüchten. Gesunde Pflanzenfette, beispielsweise aus Rapsöl, Olivenöl oder Walnüssen, sind gut für das Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit. Sie liefern gesunde ungesättigte Fettsäuren und das wertvolle Vitamin E. Frisch kochen mit diesen Nährstoffen, statt Fertiggerichte, lautet die Devise. Letztere mögen praktisch sein, enthalten aber ungesunde Fette, Zucker, Salz und sonstige schadhafte Zusatzstoffe. Zudem sättigen sie meist nur kurz. Um Zeit zu sparen, ist es auch möglich, größere Mengen zu kochen und davon kleinere Portionen einzufrieren.

Für den Hunger zwischendurch

Es ist wichtig, im Homeoffice feste Pausen und Essenszeiten einzuplanen, um stetigen Appetit und Heißhunger zu vermeiden. Dies erhöht das Risiko, zu Ungesundem zu greifen. Manche benötigen drei Mahlzeiten und andere eher fünf. Heißhunger nach Lebensmitteln oder Naschereien mit viel Zucker sollte vermieden werden. Für einen stabilen Blutzucker eignen sich Obst wie Äpfel oder Bananen und Nüsse wie Mandeln besser, da sie reich an Nährstoffen sind und den Körper mit allem versorgen, was er benötigt, um leistungsfähig zu bleiben. Viele Menschen, die im Homeoffice arbeiten, neigen dazu, das Frühstück ausfallen zu lassen. Schließlich kann man ja jederzeit zum Kühlschrank gehen und etwas snacken. Doch es mangelt schnell an Konzentration, wenn sich die Gedanken um den Hunger kreisen. Daher ist es ratsam, den Tag mit einem ausgewogenen und nahrhaften Frühstück zu beginnen und die übrigen Mahlzeiten gut über den Tag zu verteilen. Was auch

gegen Hungergefühle hilft ist, Wasser zu trinken, was für eine optimale Leistungsfähigkeit ohnehin wichtig ist.

Zusammenfassung

Es empfiehlt sich, im Homeoffice möglichst viele Speisen mit frischen und gesunden Zutaten selbst zuzubereiten. Fertigprodukte sind meist ungesund. Eine gute Idee ist es, für die Woche einen Essensplan zu erstellen. Es gibt viele leckere Rezepte, die schnell und einfach zu kochen sind und dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zuführen, die er braucht, um konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten dabei ein fester Bestandteil sein. Für zwischendurch eignen sich gesunde Snacks wie Obst oder Nüsse gut. Feste Essenszeiten schaffen Struktur und beugen unnötigem Naschen und Dauersnacken vor. Gute Planung bildet die wichtigste Basis für gesunde Ernährung im Homeoffice. Regelmäßig zu trinken, darf ebenso nicht vergessen werden, denn der Körper und das Gehirn benötigen ausreichend Flüssigkeit.