

health@work

MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

FÜHRUNG

Mitarbeiter
motivieren

VERHALTEN

Gesunde
Ernährung

SYSTEME

Herausforderung
Homeoffice

KULTUR

BGM für
Auszubildende

Einzelpreis € 12,-

ISSN 1869-7992

www.healthatwork-online.de



Iss doch gesund



„Ich müsste, eigentlich sollte ich... na gut, heute ausnahmsweise noch einmal – weil es schnell gehen muss.“ Gedanken wie diese spielen sich täglich zur Mittagszeit vor den Verkaufstheken der Bäckereien ab. Und vor Imbissbuden, Schnellrestaurants und vielen Supermarktregalen. Die allermeisten Menschen wissen, dass es gesünder ist, leichte, vitaminreiche Snacks zu essen und das Mittagessen in Ruhe zu sich zu nehmen. Dennoch kaufen sie die schnellen Dickmacher.

„Die Ernährungssünden im Büro zeichnen sich sowohl durch ein Zuviel als auch durch ein Zuwenig aus“, erklärt Ernährungsberaterin Daniela Kircher. „Die Schreibtischschubladen sind voll mit Süßigkeiten, Keksen und Schokoladenriegeln. Auf dem Speiseplan stehen zu viel Fleisch und Fertigprodukte. Gleichzeitig greifen Beschäftigte zu selten zu Gemüse, Obst und Wasser.“

Gute Ernährung – eine Zeitfrage?

Jeder dritte Berufstätige findet, dass eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz nicht möglich ist. Das hat eine Studie der Techniker Krankenkasse ergeben. Der am häufigsten genannte Grund ist Zeitmangel.

„Dass gesunde Ernährung zeitaufwändiger ist, ist eher ein Vorurteil“, sagt Kircher. „Es ist alles eine Frage der Planung: Bereits beim Wocheneinkauf sollten gesunde Snacks fürs Büro mit auf der Liste stehen und für die Mittagspause sind ein Salat oder etwas Couscous mit Gemüse eine gute Alternative zu Fastfood.“

Ob gesund oder nicht, in vielen Büros ist es tatsächlich so, dass die Zeit fürs Essen einfach zu kurz bemessen ist. Die Hälfte der Berufstätigen beklagt, dass sie in ihren Arbeitspausen nicht die Zeit hat, in Ruhe zu essen.

In der Hektik des Arbeitstages greifen sie daher zum Snack in der Schreibtischschublade – oder lassen die Pause ganz ausfallen.

Mangel an Alternativen

Dabei brauchen Büroarbeiter insbesondere in intensiven Arbeitsphasen dringend die in Obst und Gemüse enthaltenen Nährstoffe. Durch Stress verbraucht der Körper viel Magnesium. Der stressbedingte Cortisol-Spiegel lässt sich durch Vitamin C senken. B-Vitamine stärken die Nerven, Vitamin B6 beugt Erschöpfungszuständen vor. Diese Substanzen finden sich vor allem in grünem Gemüse, Paprika, Möhren, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und magerem Fleisch.

Diese Lebensmittel scheinen vielfach jedoch nicht zur Verfügung zu stehen – auch dies ist ein Ergebnis der Studie. Vier von zehn Befragten sagen, dass das Angebot in der Kantine oder der näheren Umgebung des Unternehmens eine gesunde Ernährung schwierig macht.

Blick in die Kantine

Schnitzel, Currywurst, Pommes, Spaghetti Bolognese: Diese Gerichte gehören zu den Bestsellern in deutschen Kantinen. Besonders gesundheitsfördernd sind sie nicht. Das Angebot in der Betriebsgastronomie ist gemeinhin zu fetthaltig, zu zuckerhaltig, zu fleischlastig und bespickt mit Gerichten, die über eine geringe Nährstoff- und hohe Energiedichte verfügen.

Unternehmen haben großes Interesse daran, dass ihre Mitarbeiter über den ganzen Arbeitstag hinweg produktiv und leistungsfähig bleiben. Ironischerweise unterstützen sie mit einer pauschalen Cateringsubvention jedoch häufig Speisen, die genau das Gegenteil bewirken.

“

Um langfristig ein gesundes Ernährungsverhalten zu etablieren, ist es wichtig, gesunde Ernährung in der Betriebskultur zu verankern.

Daniela Kircher,
Ernährungsberaterin, Fulda



Angebot oder Nachfrage?

Der Knackpunkt bei ernährungsphysiologisch ungünstigem Kantinenessen ist die Frage, ob die Nachfrage das Angebot bestimmt oder umgekehrt: Ist die Auswahl unvorteilhaft, weil die Gäste einfach nach Frikadellen und Co. verlangen oder sind es die Caterer, die eine schlechte Auswahl treffen? „Es ist eine Mischung aus beidem“, sagt Christian Feist, ausgebildeter Koch und Berater für gesundheitsorientierte Cateringlösungen. Die Gäste essen, was da ist. Das Problem sei jedoch, so Feist, dass die Evergreens der Betriebsgastronomie leichter und meist auch günstiger zu produzieren sind. Neue Rezepturen auszuprobieren, ist für Caterer aufwändiger, risikoreicher und für Köche handwerklich anspruchsvoller.



”

Die Betriebsgastronomie sollte in erster Linie im Sinne des Unternehmens ausgerichtet sein.

Christian Feist,
Gastronom und Gründer
von Gesoca, Gröbenzell

Um Betriebsgastronomien einen Anreiz zu bieten, das Angebot in der Kantine gesünder zu gestalten, hat Feist das Gesoca-System initiiert. Hierbei richtet sich die Subvention durch das Unternehmen danach, wie vollwertig das Essen ist. Caterer erhalten für gesunde Gerichte also mehr Geld vom Unternehmen als für wenig nahrhafte.

Grünes Licht für vollwertige Speisen

Grundlage für die Bewertung ist das gastronomische Ampelsystem (GAS), das von Forschern der Hochschule Niederrhein entwickelt wurde. GAS teilt Rezepturen in drei Kategorien ein: Rot für Gerichte, die nur ab und zu gegessen werden sollten, Gelb für Gerichte mit mittlerem Nährstoffgehalt und Grün für Speisen, die am häufigsten verzehrt werden sollten. Im Fokus der Bewertung stehen

zum einen Merkmale wie der Fettgehalt und die Qualität der Lebensmittel. Es wird jedoch auch unterschieden, ob die Speisen gebraten, frittiert oder gedünstet werden und wie viel Zeit vergeht, bis das fertig zubereitete Essen schließlich beim Gast landet.

Gesunde Gerichte anzubieten, muss gar nicht bedeuten, dass die Kantinen-Klassiker komplett vom Speiseplan gestrichen werden. Es genügt oft schon, die Rezeptur anzupassen. Beispiel Spaghetti Bolognese: Aus diesem, als rot bewerteten Gericht wird bereits ein gelbes, wenn der Fettgehalt des Fleisches sowie die Fleischmenge reduziert und durch etwas Gemüse ergänzt wird. Grün wird das Gericht, wenn dazu die Hartweizenspaghetti durch Vollkornnudeln ersetzt werden.

Gesunde Betriebskultur

Doch auch das gesündeste Nahrungsangebot braucht Konsumenten, die sich dafür entscheiden. „Um langfristig ein gesundes Ernährungsverhalten zu etablieren, ist es wichtig, gesunde Ernährung in der Betriebskultur zu verankern“, sagt Ernährungsberaterin Kircher. Vorgesetzte und Kollegen dienen als Vorbild und können jeden einzelnen dazu anspornen, sich für eine gesunde Mahlzeit zu entscheiden. Und auch außerhalb der Kantinenräume lenkt das Angebot das Essverhalten: Wasserkaraffen mit Beeren und Minze sowie Obststücke und Nüsse auf den Konferenztischen sind gesunde Alternativen zu Kaffee und Keksen.

Dass sich die Mitarbeiter erst an die gesunden Snacks gewöhnen müssen, weiß auch Gesoca-Gründer Feist. „Viele merken jedoch, dass sie durch die Vollwertkost im Laufe des Tages leistungsfähiger bleiben und sich wohler fühlen. Das wichtigste Argument bleibt jedoch, dass die Betriebsgastronomie in erster Linie im Sinne des Unternehmens ausgerichtet sein sollte. Und das ist nun mal interessiert an gesunden Mitarbeitern.“ *jbr*