

GESUNDES SNACKEN IM HOMEOFFICE

EINE GESUNDE ROUTINE ENTWICKELN

Die Arbeit im Homeoffice – ob gelegentlich oder dauerhaft – bedeutet nicht nur, viel Verantwortung unter einen Hut zu bringen, sondern auch sorgfältig auf Details zu achten und Ihre Zeit so einzuteilen, dass Sie dem privaten und beruflichen Druck gerecht werden. Wir organisieren unsere Projekttermine, Videoanrufe und Termine, aber es fällt uns schwer, unsere eigenen Ernährungsgewohnheiten zu verwalten, wenn Nahrungsmittel immer verfügbar und nur wenige Schritte entfernt in der Küche sind.

SNACKS SPIELEN EINE WICHTIGE ROLLE

Snacks gehören für die meisten Menschen zum Alltag – ob zur Überbrückung zwischen Mahlzeiten, als Ergänzung für benötigte Nährstoffe oder als Mahlzeitenersatz. Im Durchschnitt nehmen Europäerinnen 13 – 34 % der Kalorien in Form von Snacks auf – bei Männern ist es ungefähr gleich viel (10 – 35 %)¹ – und die Arbeit im Homeoffice sorgt dafür, dass Snacks ggf. leichter zugänglich sind. Wenn Sie sich dabei für gesunde Snacks entscheiden, ist das in Ordnung. Aber wenn die Küche so nah an Ihrem Schreibtisch bzw. Arbeitsplatz ist, ist die Versuchung oft groß, zu häufig zu Snacks mit leeren Kalorien zu greifen!

Einer der besten Snacks sind Mandeln.

Eine Portion Mandeln, ca. 30 Gramm, liefert 175 Kalorien, 6 Gramm Pflanzenproteine und 4 Gramm Ballaststoffe sowie wertvolle Vitamine und Mineralien. Mandeln eignen sich ideal für die Arbeit im Homeoffice. Sie sind immer griffbereit und besonders crunchy. Als vollwertiges Nahrungsmittel können Mandeln für zusätzliches Pflanzenprotein mit Joghurt, für einen Ballaststoff-Boost als Salat-Topping oder als leckerer Snack (eine Handvoll) genossen werden.



STUDIE: SNACKERSATZ

Das Ersetzen klassischer Snacks durch gesunde Alternativen wie Mandeln kann Ihre Nährstoffaufnahme ankurbeln.

 Eine Modellstudie², die die Merkmale von Snackern bzw. Personen untersuchte, die Nüsse – einschließlich Mandeln – essen, ergab, dass Menschen, die angaben Mandeln zu verzehren, eine höhere Aufnahme der wichtigsten Nährstoffe wie Ballaststoffe, Kalzium, Kalium und Eisen, eine bessere allgemeine Ernährungsqualität³ und einen niedrigeren BMI und Taillenumfang im Vergleich zu den Teilnehmer*innen verzeichneten, die auf Mandeln verzichtet haben. Mithilfe von Daten von über 17.000 Kindern und Erwachsenen⁴ nahmen die Forscher*innen eine Modellierung von Ernährungsmustern vor, um die hypothetischen Auswirkungen des Ersetzens aller Snacks (mit Ausnahme von Getränken) durch Nüsse und des Ersetzens aller Snacks mit Ausnahme von „gesunden“ Snacks (Vollkornprodukte, Vollfrüchte und nicht stärkehaltiges Gemüse) durch Nüsse zu bewerten.

Es muss allerdings berücksichtigt werden, dass diese Studie nicht die Ursachen und Wirkung darstellt, aber die hypothetische Modellierung weist eindeutig darauf hin, dass gesunde Snacks wie Mandeln eine gute Wahl für die Ernährung sind. Zu den Einschränkungen der Studie gehört, dass einige Teilnehmer*innen angaben, Nüsse zu verzehren, obwohl sie eventuell Erdnüsse gegessen haben, und die Ergebnisse auf einem Modell basieren und daher nicht das tatsächliche Verhalten der Teilnehmer*innen widerspiegeln. Außerdem berichteten Eltern stellvertretend für ihre Kinder, was bedeutet, dass einige Nahrungsmittel ggf. nicht vollständig erfasst wurden.

1. Huseinovic, E., Winkvist, A., Slimani, N., Park, M., Freisling, H., Boeing, H., . . . Forslund, H. (2016). Meal patterns across ten European countries – results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) calibration study. *Public Health Nutrition*, 19(15), 2769-2780.
2. Rehm CD and Drewnowski A. Replacing American snacks with tree nuts increases consumption of key nutrients among US children and adults: results of an NHANES modeling study. *Nutrition Journal*. Published online March 7, 2017. DOI: 10.1186/s12937-017-0238-5
3. Measured by Healthy Eating Index scores
4. National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES; 2009-2012)

GEPLANTE SNACKS IM VERGLEICH ZU SPONTANEM KNABBERN

Dasselbe Prinzip, das Ihnen dabei hilft, Ihr Arbeitspensum zu bewältigen, kann auf den Wunsch angewendet werden, sich gesünder zu ernähren. Snacks im Voraus zu planen, hilft Ihnen dabei, Ihren Alltag in den Griff zu bekommen, und bietet die Möglichkeit, statt nährstoffarmen Alternativen gesunde Snacks mit wertvollen Nährstoffen zu wählen.

Vorbereitung:

- Kaufen Sie Snacks wie Obst, Gemüse und Mandeln ein. Bereiten Sie große Portionen nährstoffreicher Snacks wie geröstete, aromatisierte Mandeln oder Mandelriegel zu. (Zahlreiche köstliche Rezepte finden Sie unter <https://www.almonds.de/>)
- Waschen und schneiden Sie die Produkte vorab, sodass sie bei Bedarf direkt zum Snacken bereit sind. Sie können sich einfach eine Portion nehmen und es bleibt noch genug für die restliche Woche übrig.

Planung:

- Legen Sie eine Vorratskammer oder eine Schublade für Snacks an, die Sie mit gesunden Snacks füllen, die Ihnen schmecken. Eine ähnliche Vorgehensweise können Sie bei Ihren Kindern anwenden. Allerdings sollten die Snacks in Augenhöhe platziert werden, um gesunde und leicht zugängliche Alternativen zu fördern.
- Bereiten Sie jeden Morgen Ihre Snacks für den Tag zu, um zu vermeiden, dass Sie immer wieder zum Snacken verleitet werden.
- Überlegen Sie sich auch, Ihre täglichen Snacks in einer Schüssel auf die Theke bzw. in den Kühlschrank zu stellen, damit Sie sie jederzeit nehmen und mit dem Snacken aufhören können, wenn die Schüssel leer ist.

Zeiteinteilung:

- Planen Sie Ihre Snacks und Ihre Mittagspause wie jedes andere Meeting fest ein.
- Diese Struktur hilft Ihnen nicht nur dabei, die notwendigen mentalen Pausen zu nehmen, sondern macht die Nahrungsaufnahme auch bewusster und weniger unbedacht.

Planen Sie Ihren (Ernährungs-)Tag:

- Stellen Sie sich die gleichen Fragen zu Ihrer Ernährung, die Sie sich bei der Setzung Ihrer wöchentlichen Arbeitsziele oder -aufgaben stellen. „Was will ich erreichen? Was sind meine Ernährungsziele für die nächste Woche? Wie kann ich einen persönlichen Erfolg feiern?“
- Durch die Festlegung genauer Ziele können Sie später viel besser beurteilen, ob Sie diese auch erreicht haben.



DENKEN SIE AUCH AN ANDERE GESUNDE ARBEITSGEWOHNHEITEN

Flüssigkeitszufuhr: Füllen Sie einen Krug – und nicht nur ein Glas – mit Wasser. Setzen Sie es sich zum Ziel, im Laufe des Tages den gesamten Krug für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu leeren. Fügen Sie ein paar Orangenscheiben oder Minzblätter hinzu, um dem einfachen Wasser etwas Geschmack zu verleihen.

Bewusste Pausen: Stellen Sie sich einen Timer, der Sie stündlich daran erinnert, vom Schreibtischstuhl aufzustehen. Machen Sie draußen einen 10-minütigen Spaziergang oder abseits Ihres Arbeitsplatzes ein paar Yoga-Übungen.

Bildschirmpause: Befolgen Sie die 20-20-20-Regel, um Augenbelastung zu vermeiden. Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden 20 Fuß (ca. 6 Meter) in die Ferne.

Stressabbau: Nehmen Sie sich täglich Zeit, um sich um Ihre mentale Gesundheit zu kümmern. Hören Sie sich einen inspirierenden Podcast oder eines Ihrer Lieblingslieder an. Streicheln Sie Ihren Hund oder Ihre Katze. Atmen Sie tief ein.

Ernährungstagebuch: Auch wenn es nur für eine Woche ist, liefert das Festhalten von Informationen darüber, welche Lebensmittel Sie verzehren, wie viel und wann Sie essen, wertvolle Erkenntnisse über Ihre Ernährungsgewohnheiten (Snacken Sie immer morgens?) und einen potenziellen Nährstoffmangel (zu wenig Ballaststoffe?).

INSPIRIERTE SNACKMÖGLICHKEITEN



Ich ♥ Studentenfutter

Schokoladenstückchen, getrocknete Kirschen und ganze Mandeln



Nuss-Popcorn

Mandeln und leicht gesalzenes Popcorn



Erdbeer-Crunch

Verteilen Sie Mandelbutter auf Vollkorncrackern und legen Sie in Scheiben geschnittene Erdbeeren darauf



Kinderleichter Snack

Mandeln, getrocknete Blaubeeren und getrocknete Kirschen



Schneller fruchtiger Smoothie

TK-Beeren, Mandelmilch und Honig



Mezze am Nachmittag

Tapas-Platte mit Mandeln, Gurken, Paprika, Oliven und einem Klecks Hummus