

Snacken statt essen?

Wenn der kleine Hunger kommt, erinnert sich der Bauch sofort an die zahlreichen süssen Versprechungen der Werbung. Zucker und Fett sättigen zwar schnell und gut, verderben aber leicht den Appetit. Und das nicht allein bei der Vorstellung, was sie für Zähne und Figur bedeuten.

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:
Montag bis Donnerstag von
9.00 bis 11.00 Uhr
031 359 57 56
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Es gehört zu unserem Alltag, dass eine richtige Mittagspause nicht immer möglich ist. Wer nicht den ganzen Tag mit leerem Magen arbeiten will, kann sich mit einer gut bestückten Lunchbox behelfen. Ein Notvorrat am Arbeitsplatz mit gesunden Snacks lässt Heisshunger auf fettiges Fastfood, Kuchen oder Schokolade erst gar nicht aufkommen: Obst und Gemüse, Knäckebrot, Jogurt, Milchdrinks und Portionensuppen sind dabei hilfreich.

Mindestens ebenso wichtig wie die gesunde Verpflegung ist das Trinken während der Arbeit. Anders als Hunger ist Durst kein vorsorgliches Körpersignal, er meldet sich erst, wenn der Flüssigkeitsmangel bereits da ist. Begleitsymptome können Kopfschmerzen, plötzliche Müdigkeit und Konzentrationsmangel sein. Dagegen hilft der regelmässige Griff zur Wasserflasche schneller und effizienter als der Gang zum Kaffeeautomaten. Zwei bis vier Tassen Kaffee täglich sind problemlos. Zum Durstlöschen und für die geistige Leistungsfähigkeit ist Wasser jedoch besser.

Was trinken an Sitzungen?

- Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit.
- Trinken Sie regelmässig kleine Mengen.
- Ersetzen Sie Kaffee durch Kräutertee, Apfelschorle oder Gemüsesaft.
- Lange Meetings gehen an die Substanz: Mit einem Milchshake oder einer Ovomaltine bauen Sie verbrauchte Energiereserven wieder auf.

Frauen snacken, Männer essen

Frauen essen lieber mehrere kleine Portionen pro Tag statt drei klassische Mahlzeiten. Männer hingegen bevorzugen volle

Teller. Viele Ratgeber empfehlen drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Begründung: Mehrere kleine Mahlzeiten halten den Blutzucker stabil und verhindern Heisshunger. Tatsächlich ist es jedoch so, dass es keine feste Regel gibt und die individuelle Vorliebe zählt: Wer mit häufigen kleinen Mahlzeiten sein Gewicht stabil halten kann, ist gut beraten. Wer mit drei Hauptmahlzeiten satt ist und keine Zwischenmahlzeiten braucht, fährt damit genauso gut. Nicht die Anzahl, sondern die Zusammensetzung der Mahlzeiten ist massgebend.

Snack oder voller Teller

Beide Varianten können gesund, vielfältig und ausgewogen sein, wenn Sie folgende Auswahlkriterien beachten:

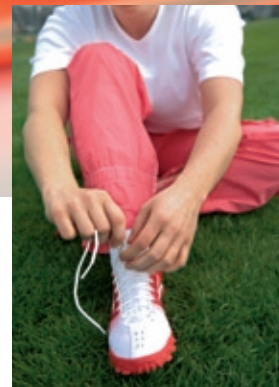
- Eine grosse Gemüseportion sollte jede Hauptmahlzeit begleiten.
- Mageres Fleisch und Geflügel sind wegen ihres Sättigungswerts empfehlenswert.
- Milch, Quark, Hüttenkäse, Käse und Jogurt sind gute vegetarische Varianten.
- Besser als Pommes und Pasta sind Vollkornbrot, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte.
- Obst und ein paar Nusskerne sind gute Alternativen zu Süssigkeiten.

Heisshunger auf Süsses

Bei spontanem Heisshunger greifen Frauen und Männer gleichermaßen zum ungesunden Snack. Auslöser sind häufig Unlustgefühle, Langeweile oder Frust. Viele snacken gerne beim Fernsehen, auf dem Sofa oder beim Lesen. Süssigkeiten, fetthaltige Knabberereien und Alkoholisches werden bevorzugt. Beim Naschen nebenbei geht leicht der Überblick über die Kalorien und die Kontrolle über die eigene Gewichtskur-



ve verloren. Wer unverzichtbar gerne vor dem TV knabbert, entscheide sich vorzugsweise für Gesundes: Obst, Gemüsestäbchen, Cherrytomaten, gedörrte Apfelinge, Jogurt, ein paar Scheiben Trockenfleisch oder Käsewürfel. Und eine Tasse Tee tröstet linienfreundlich und genau so wirksam über Unlust, Frust und Langeweile hinweg wie Schokolade, Pommes oder Chips.



Bewegung
statt
herumsitzen.



Gemüse-
stängel
statt
TV-Futter.



Plauder-
tee
statt
Pausen-
kaffee.

HUNGER UND DURST

Warum knurrt der Magen?

Wer kennt das hungrige Knurren im Magen nicht? Der Fachbegriff dafür lautet Hungerkontraktionen (Borborygmus). Das deutlich hörbare grummelnde Geräusch aus der Bauchgegend entsteht nur bei leerem Magen und ist als Hungersignal aufzufassen. Das Geräusch entsteht, wenn im leeren Magen Luft und Magensaft bei Bewegungen der Magenwände «verwirbelt» werden.

Was ist Durst?

Durst ist ein normales, lebensnotwendiges Gefühl, wenn Flüssigkeitsbedarf besteht. Wenn man zu wenig getrunken hat, ist Durst ein Signal des Körpers, dass man etwas trinken soll. Durst entsteht bereits, wenn der Organismus wenige Prozent Wasser verliert, oder wenn die Kochsalzkonzentration im Blut zu hoch ist (z. B. zu viel Salz gegessen wurde). Ohne Wasser kann der Mensch nur wenige Tage überleben.