

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Warum gesunde Ernährung so wichtig ist

Arbeitsleistung und Ernährung stehen im engen Zusammenhang: Für Konzentration und Leistungsfähigkeit ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Fehlernährung und unregelmäßige Mahlzeiten bringen viele Nachteile wie z.B.:

- Konzentrationsmangel
- Leistungsabfall
- Müdigkeit
- langfristige Gesundheitsprobleme mit entsprechenden Fehlzeiten und Kosten

Eine ausgewogene Ernährung der Beschäftigten trägt dagegen wesentlich zu deren Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit bei und leistet einen Beitrag zur Vermeidung/Verringerung ernährungsbedingter Krankheiten. Bereits durch minimale Interventionen lässt sich das Ernährungsverhalten von Beschäftigten positiv beeinflussen.

Geistige Hochleistung: Die tägliche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Belastbarkeit: Eine ausgewogene Ernährung macht widerstandsfähiger gegenüber Stress und reduziert die gesundheitlichen Folgen von chronischen Belastungen.

körperliche Bestform: Sportler wissen: Die körperliche Belastbarkeit hängt direkt von der Qualität und Quantität der Nahrungsaufnahme ab.

Basis für Gesundheit: Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit. Zahlreiche Erkrankungen stehen direkt oder indirekt mit Fehl- oder Mangelernährung in Verbindung.

Gesunde Ernährung schützt

Durch Studien ist inzwischen gut belegt, wie einfach Prävention sein kann: Schon eine bedarfsgerechte, ballaststoffreiche Ernährung in Verbindung mit mehr Bewegung könnte chronische Krankheiten weitgehend vermeiden oder deren Auftreten zumindest deutlich verzögern (DGE 2012).

Neuere Studien – auch aus Deutschland – unterstreichen, dass mit einer annähernd gesundheitsfördernden Lebensweise bis zu 90 % aller Diabeteserkrankungen, bis

zu 80 % aller Herzinfarkte und rund 50 % aller Schlaganfälle vermieden werden könnten.

Die Weltgesundheitsorganisation geht heute davon aus, dass in den westlichen Ländern rund 30 Prozent aller Krebsfälle auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen und damit durch Beeinflussung dieser Faktoren vermeidbar wären.

Basiswissen: Was ist gesunde Ernährung

Die Kurzformel für gesunde Ernährung lautet: abwechslungsreich, ausgewogen und frisch. Ungesüßte Getränke sowie Obst und Gemüse (5 Portionen am Tag) und komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten sind die Basis einer guten Ernährung. Fettarme Milchprodukte stehen täglich auf dem Speiseplan. Fisch, Eier Fleisch und Wurst kommen in Maßen hinzu. Auch Süßes darf sein, aber bitte mit Bedacht.

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper rund 50 Nährstoffe in ausreichender Menge, darunter Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Schemata wie die Ernährungspyramide helfen, das richtige Verhältnis der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen zueinander zu finden, um eine optimale Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

Die Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide bildet ab, wie sich gesunde Ernährung zusammensetzen sollte. Je weiter oben die Lebensmittelgruppe, desto geringer ihre Bedeutung im optimalen Speiseplan.



© Idee: Sonja Mannhardt/aid infodienst e.V.

Die 10 Ernährungs-Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung¹

1. Setzen Sie auf eine gesunde Lebensmittelvielfalt mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln!
2. Essen Sie reichlich Getreideprodukte (Vollkorn) und Kartoffeln!
3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ (Portionen) am Tag, möglichst frisch!
4. Das sollte auf den Tisch: Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen!
5. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
6. Seien Sie zurückhaltend bei Zucker und Salz!
7. Trinken Sie rund 1,5 Liter ungesüßte Flüssigkeit jeden Tag!
8. Bereiten Sie Lebensmittel schmackhaft und schonend zu!
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen und essen Sie bewusst!
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht, bleiben Sie in Bewegung (30 bis 60 Minuten pro Tag)!

Ernährungsverhalten in Deutschland

Zu kalorienreich, zu fett, zu süß, zu viel „Nebenher“ und oft nicht ausgewogen – so lassen sich weit verbreitete Ernährungsfehler in Deutschland zusammenfassen. Viele Menschen könnten mit einer besseren Ernährung ihre Gesundheit aktiv fördern und ein gesundes Gewicht halten. Dem im Weg steht Zeitmangel (31%) sowie fehlende Kontrolle (27%) der eigenen Ernährung², wie sie häufig bei Stress oder Heißhungerattacken infolge ausgelassener Mahlzeiten vorkommt.

Auswirkungen ungesunden Ernährungsverhaltens

Die Risiken von Fehl- und Mangelernährung werden noch weitestgehend unterschätzt, obwohl hier weitreichende Gesundheitsgefahren lauern:

Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig³. Das wirkt sich nicht nur auf die Lebensqualität aus, sondern ist auch – je nach Schwere des Übergewichts – ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten.

Nach Angaben der Bundesregierung werden rund ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen durch Krankheiten verursacht, die direkt oder indirekt durch Ernäh-

rungsfaktoren begünstigt werden. Kostenpunkt: 70 Mrd. Euro pro Jahr.

Lebensmittelallergien und Stoffwechselerkrankungen nehmen zu. Sie werden durch unsere Ernährung direkt beeinflusst.⁴

Ernährungsbedingte Krankheiten

Die häufigsten Krankheiten infolge falscher Ernährung sind:

- Diabetes mellitus Typ 2,
- Adipositas (BMI ≥ 30),
- Fettstoffwechselstörungen,
- Bluthochdruck (Hypertonie),
- Koronare Herzkrankheit (KHK),
- Schlaganfall und
- einige Formen von Krebs.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind „ernährungsmitbedingte Krankheiten“, vor allem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen für 68%, also mehr als zwei Drittel aller Todesfälle verantwortlich.

Betriebliche Maßnahmen/Programme

Bedarfsanalyse

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Selbstcheck / gesundheitliche Selbsteinschätzung
- Kantinencheck
- Mitarbeiter-/Tischgastbefragung
- Gesundheitscheck (Cholesterin, Gewicht, Zuckerverwerte)
- Ernährungsprotokoll
- Ernährungsangebot innerhalb und außerhalb des betrieblichen Umfelds

Ziele

- Ausrichtung der Verpflegung an aktuellen Ernährungsrichtlinien und Qualitätsstandards
- Erhöhung der Akzeptanz und Inanspruchnahme bedarfsgerechter/gesundheitsfördernder Verpflegungsangebote
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zur eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Zielgruppe

- alle Beschäftigten
- Übergewichtige, die ihr Gewicht reduzieren möchten
- Beschäftigte mit ernährungsbedingten Erkrankungen
- Beschäftigte, die ein erhöhtes Risiko aufweisen für die Entwicklung einer ernährungsbedingten Erkrankung

Mögliche Intervention

Verhältnispräventiv:

- Gesundheitsgerechte Betriebsverpflegungsangebote
- Arbeitsplatznahe Bereitstellung von Obst und ungesüßten Getränken
- Abstimmung der Öffnungszeiten der Kantine an die Bedürfnisse der Beschäftigten
- Angepasste Pausenregelung/-gestaltung (z.B. erlaubte Pausenzeit, Pausentiming)
- Schaffung von Angeboten für besondere Zielgruppen (Schichtarbeiter, Diabetiker)
- Produktkennzeichnung, z.B. farbliche Kennzeichnung gesunder Gerichte zur schnellen Orientierung (betriebliche) Subvention gesunder Gerichte
- Pausenraum mit Kühlschrank, Kochgelegenheit und Personenwaage

Verhaltenspräventiv:

- Informationen und Motivierung zur Reduzierung ungesunder Ernährungsgewohnheiten (Ernährungsberatung)
- Schulungen (Mitarbeiter & Küchenpersonal)
- Programme zur Gewichtskontrolle/-reduktion
- Gewinnspiele, Wettbewerbe, Mitmach-Kampagnen

DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung

Mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“ hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

(DGE) die Anforderungen hinsichtlich einer gesunden Verpflegung formuliert.⁵ Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten im Joballtag dienen als „Fahrplan“ zur Optimierung des Verpflegungsangebots im Betrieb. Kantinen, deren Angebot den Standards entspricht, können sich zertifizieren lassen.

Evaluation: Bewerten und Reflektieren

Inwieweit eine Sensibilisierung der Mitarbeiter für die Notwendigkeit einer gesünderen Ernährung stattgefunden hat, lässt sich gut evaluieren, z.B. über Verkaufszahlen in Cafeteria/Kantine/Verkaufsautomat, Vorher-/Nachher-Befragungen zur Ernährungssituation oder Ernährungskenngößen (z.B. Cholesterinspiegel, Body-Maß-Index (BMI)).

Wirksamkeit

Mehrere Studien zeigten auf, dass sich alleine durch das Angebot und den Zugang zu gesundem Essen das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen lässt.⁶

Mit ernährungsbezogenen Maßnahmen am Arbeitsplatz lassen sich der Obst-, Gemüseverzehr sowie die Ballaststoffaufnahme von Mitarbeitern signifikant steigern. Dabei sind Interventionen, die Komponenten zur Ernährungsverbesserung und Bewegungssteigerung kombinieren besonders erfolgversprechend und nachhaltig.⁷

Studien haben den positiven Effekt betrieblicher Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung auf ökonomische Parameter belegt: In mehreren Studien konnte Absentismus reduziert und/oder die Produktivität gesteigert werden.⁸

Fazit Zusammenfassend gesehen, bietet das Setting „Arbeit“ vielfältige Möglichkeiten für eine gesunde Ernährungsweise und hat somit einen positiven Einfluss auf individuelle Essgewohnheiten, die sich wiederum günstig auf die Gesundheit, Leistungsbereitschaft und Motivation der Beschäftigten auswirken.

Quellen:

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
2. Max Rubner-Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrstudie II <http://www.mri.bund.de/de/home/>,
3. Bundesministerium für Bildung und Forschung, Präventions- und Ernährungsforschung: <https://www.bmbf.de/de/ernaehrungsforschung-390.html>
4. Europäische Kommission (2006): EUROBAROMETER Gesundheit und Ernährung
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014): JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg! DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung
6. Matson-Koffman, D.M. u.a. (2005): A site-specific literature review of policy and environmental interventions that promote physical activity and nutrition for cardiovascular health: What works?
7. Katz, D.L. u.a. (2005) Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school and worksite settings: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services
8. Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) (2015): Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention, iga-Report 28, Berlin, S. 19-2

