

Mahlzeiten im GEISTIG-FIT-Rhythmus

Zwischenmahlzeiten spielen für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle. Sie beeinflussen durch ihr spezifisches Nährstoffspektrum die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit im Tagesablauf. Daher kann mit dem richtigen Mahlzeitenrhythmus und einer entsprechend hochwertigen Lebensmittelauswahl die geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig unterstützt werden. Doch die Umsetzung in einen "GEISTIG-FIT-Essrhythmus" scheitert oft an der vorgegebenen Lebensmittelverfügbarkeit am Schulkiosk, der Mensa oder der Betriebskantine.

Eigeninitiative ist hier gefragt. Und viele

Küchenchefs sind dankbar, wenn sie auf die Beziehung zwischen Speisen- und Zwischenmahlzeitenangebot und geistiger Leistungsfähigkeit hingewiesen werden und Tipps erhalten, wie sie ihre Gäste neben dem Genussaspekt auch mit der richtigen Lebensmittelauswahl bei den täglich anfallenden Aufgaben und Herausforderungen unterstützen können.

So könnten von Mitarbeitern Vorschläge wie spezielle "fit for Job"-Snacks für die Betriebsrestaurants unterbreitet werden. Hier bieten sich zum Beispiel Brote mit mittlerem Glykämischen Index, wie Balanza Brot mit Ziegenkäse, Gurke oder fettarmer Speisequark und Schnittlauch oder Spezial-Müslis, ergänzt durch frisch gepresste Säfte an. Den vom Institut für Sporternährung e.V. mit entwickelten "Dreh zur besseren Ernährung" - eine Scheibe, auf der sich auf einen Blick ablesen lässt, ob eine gewählte Snack-Mahlzeit für die zeitgemäße Ernährung

Rezept-Tipp: Müsli-Riegel "Margit"

Zutaten für 20 Riegel:

50 g Haselnüsse, 100 g Feigen
100 g Datteln, 1 - 2 Äpfel
150 g Vollkornhaferflocken
150 g Weizen-Vollkornmehl
250 ml mineralstoffreiches Mineralwasser
5 EL Rapsöl, 50 g Sonnenblumenkerne
100 g Rosinen, 1 EL Honig
1 Prise Vanillepulver, 1 TL Zimt
1 EL Gomasio (Sesamsalz) (alternativ normales Speisesalz)



Haselnüsse hacken, Feigen und Datteln klein schneiden, Äpfel grob raspeln. Haferflocken und Mehl in eine Schüssel geben, Wasser und Öl unterrühren. Mit Nüssen, Obst und Trockenfrüchten vermischen, mit Honig, Vanille und Zimt abschmecken. Alle Zutaten gut zu einem Teig verkneten. Auf einem gefetteten Backblech gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Bei 180 °C 30 - 40 Minuten backen, noch warm in Riegel schneiden.



Pro Riegel ca. 165 kcal, 5 g Eiweiß, 7 g Fett, 20 g Kohlenhydrate. Enthält die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Eisen, viel B Vitamine und Vitamin E.



im modernen Berufsleben gut geeignet ist oder nicht, können die Leser von *GEISTIG-FIT* kostenfrei gegen Erstattung der Portokosten von 1,45 • unter dem Stichwort "Drehscheibe" beim Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim, anfordern.

Besser fünf statt drei

Wer lediglich die klassischen drei Hauptmahlzeiten verzehrt, verstärkt die Konzentrationschwächen und die Ermüdung zu den Tages-Tiefpunkten um 11 und 15 Uhr. Geeignete Zwischenmahlzeiten helfen, diese Tiefs auszugleichen. Sie liefern Energie nach, versorgen das Gehirn mit Nährstoffen und können so für längere, konstante Leistungsfähigkeit sorgen. Häufiger am Tag das Richtige essen und trinken hat noch weitere Vorteile. Lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe werden aus kleinen Portionen besser verwertet. Eiweißhaltige Zwischenmahlzeiten erleichtern das Halten und Erreichen des optimalen Körpergewichtes. Große, energiereiche Einzelmahlzeiten hingegen fördern die Energiespeicherung in Form von Fettdepots. Fünf situationsangepasste, kohlenhydrathaltige Mahlzeiten sind der empfehlenswerte Essrhythmus, um "fit for job" zu bleiben. Etwa ein Viertel bis ein Drittel der gesamten Tagesenergiemenge kann mit dem Frühstück, ein weiteres Viertel bis ein Drittel mit dem Mittagessen und ein Viertel mit dem Abendessen aufgenommen werden. Für zwei Zwi-

schenmahlzeiten verbleiben somit jeweils ca. 10% der Gesamtenergiezufuhr eines Tages. Das entspricht pro Zwischenmahlzeit zwischen 180 und 240 kcal bei Erwachsenen. Diese Anforderung erfüllen eine Banane mit Knäckebrot, ein halbes Vollkornbrötchen mit Käse, ein selbstgebackener Müsliriegel (siehe Rezept auf Seite 7) oder 150g Quarkspeise mit Apfel.

Zwischenmahlzeiten haben die Aufgabe, Hauptmahlzeiten zu ergänzen. Daher ist es sinnvoll, solche Zwischenmahlzeiten auszuwählen, die Defizite der Hauptmahlzeiten ausgleichen können oder mithelfen, einen durch Beruf, Freizeit oder Sport erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen zu decken. Hier sind besonders die Vitamine des B-Komplexes sowie die Vitamine C, E und β -Carotin zu nennen. Bei den Mineralstoffen kommt Calcium und Magnesium eine besondere Rolle zu.

Ein wesentliches Kriterium für die Wertigkeit einer Zwischenmahlzeit ist das Kohlenhydratspektrum. Es beschreibt die Geschwindigkeit von Aufnahme und Umsetzung der mit dem Lebensmittel aufgenommenen Kohlenhydrate in verwertbare Energie. Ein sinnvolles Kohlenhydratspektrum wird durch die Kombination aus Ein- und Zweifachzuckern mit Stärke, wie z.B. eine reife Banane mit Knäckebrot oder ein Vollkornbrötchen mit süßem Belag erreicht. Zuerst wird die schnelle Energie aus z.B. Marmelade oder Honig aufgenommen. Sie steht innerhalb weniger Minuten zur Verfügung. Ergänzt wird diese Energiequelle durch die langsamere resorbierten Kohlenhydrate aus Getreide. Sie halten den Blutzuckerspiegel und damit die für die geistige Leistungsfähigkeit verfügbare Energie langfristig konstant. Die leistungsgerechte Energiebereitstellung ist gewährleistet.

Uwe Schröder
Institut für Sporternährung e.V.
Bad Nauheim www.isonline.de