



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

## Ausgewogen verpflegt - auch im Homeoffice

Arbeiten im Homeoffice stellt auch in Bezug auf die Verpflegung eine Herausforderung dar. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche, dem Bedarf angepasste Ernährung ist jedoch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und die langfristige Gesundheit wichtig. Im Folgenden haben wir einige hilfreiche Tipps zusammengetragen.

### Hauptmahlzeiten

Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Milchprodukt).



Ein hilfreiches Hilfsmittel zur Planung von ausgewogenen Mahlzeiten ist der «optimale Teller»: [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)

### Mahlzeitenrhythmus

Achten Sie auf einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus, mit ein bis zwei Zwischenmahlzeiten nach Bedarf. Essen Sie nicht an Ihrem Arbeitsplatz/vor dem Laptop.

**i** Ein regelmässiger Mahlzeitenrhythmus strukturiert Ihren Tag, gibt Pausen vor und sorgt für eine regelmässige Nährstoffzufuhr.

Beispiel mit fünf Mahlzeiten:



### Weiterführende Informationen

- Schweizer Lebensmittelpyramide: [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)

### Getränke

Trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt 1-2 Liter. Ideale Durstlöscher sind Hahnen-/Mineralwasser oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees.

**i** Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig fürs Wohlbefinden, eine gute Leistungsfähigkeit sowie eine funktionierende Verdauung.



Weitere Informationen zu Getränken:

[www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt\\_Fluessigkeitsbedarf\\_und\\_Getraenke\\_2015.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Fluessigkeitsbedarf_und_Getraenke_2015.pdf)

### Bewegung

Planen Sie regelmässig körperliche Aktivität, nach Möglichkeit an der frischen Luft, in Ihren Tag ein.

**i** Körperliche Aktivität hilft Ihnen, das Körpergewicht stabil zu halten und wirkt positiv auf die Psyche. Ausserdem hält sie die Verdauung in Schwung und wirkt Verstopfung entgegen.



- Ideensammlung und Rezepte [https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt\\_Ideensammlung\\_ausgewogen-verpflegt-im-Homeoffice.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ideensammlung_ausgewogen-verpflegt-im-Homeoffice.pdf)