



GESUNDE ERNÄHRUNG

SO BLEIBEN SIE IM
HOME-OFFICE FIT UND
LEISTUNGSFÄHIG!



Gesunde Ernährung
für Familien

IM HOME-OFFICE





W A S I S T E I N E



GESUNDE ERNÄHRUNG?

D I E E R N Ä H R U N G S P Y R A M I D E



Ernährungspyramide © BMSGPK

- ➔ selten zucker-, fett- & salzreiche Lebensmittel
- ➔ täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Samen oder Nüsse; sparsame Verwendung von Brat-, Streich- & Backfett
- ➔ wöchentlich 1-2 Portionen Fisch; max. 3 Portionen mageres Fleisch und Wurst; max. 3 Eier
- ➔ täglich 3 Portionen Milchprodukte
- ➔ täglich 4 Portionen Erdäpfel, Brot, Reis, Nudeln oder Getreide -> Vollkorn wählen
- ➔ täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst
- ➔ täglich mind. 1,5 Liter Wasser & ungesüßte Getränke



IM HOME-OFFICE

➔ **fördert unsere kognitiven Fähigkeiten**

durch eine ausreichende Zufuhr von **Omega-3-Fettsäuren**. Fisch und Leinsamen stellen hierfür z.B. eine gute Quelle dar. Auch die in Nüssen und Beeren enthaltenen **sekundären Pflanzenstoffe** fördern unsere kognitiven Fähigkeiten.



➔ **unterstützt unser Immunsystem**

mit **Vitamin C, D** und **Zink**-haltigen Lebensmitteln, wie Leinsamen, Haferflocken, Eiern sowie frischem Obst und Gemüse.



➔ **beeinflusst unsere Stimmung und Emotionen**

Tryptophan ist die Vorstufe des als Glückshormon bekannten Botenstoffs **Serotonin**. Tryptophanreiche Lebensmittel wie warme Milch mit Honig, Datteln oder reife Bananen können die Stimmung positiv beeinflussen.

➔ **sorgt für eine verbesserte Schlafqualität**

Eine **kleine** Portion einer **kohlenhydrat-** sowie **proteinreichen** Mahlzeit am Abend wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus. Deswegen empfehlen sich am Abend Gerichte wie Erdäpfel mit Kräuterquark, oder eine bunte Reispfanne. Zudem sollten zwischen Abendessen und Schlafenszeit **3** Stunden liegen.



QUELLEN

- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041181>
- Chung, N., Bin, Y. S., Cistulli, P. A., & Chow, C. M. (2020). Does the Proximity of Meals to Bedtime Influence the Sleep of Young Adults? A Cross-Sectional Survey of University Students. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2677. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082677>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012. *DGEInfo* (12/2014) S178-186. <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>
- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. (2019). Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes. *Nutrients*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/nu11040822>
- Sewell A.C. (2019) Tryptophan. In: Gressner A.M., Arndt T. (eds) *Lexikon der Medizinischen Laboratoriumsdiagnostik*. Springer Reference Medizin. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-48986-4_3132
- Spencer, S. J., Korosi, A., Layé, S., Shukitt-Hale, B., & Barrientos, R. M. (2017). Food for thought: How nutrition impacts cognition and emotion. *NPJ Science of Food*, 1, 7. <https://doi.org/10.1038/s41538-017-0008-y>

IMPRESSUM

Verantwortliche:

Projektteam "Gesunde Ernährung im Home-Office"
Universität Wien
Departement für Ernährungswissenschaften
UZA II, Althanstraße 14
A-1090 Wien

E-Mail: fit4job.2021@univie.ac.at

Fachliche Konzeption:

Isabelle Edelmann, Muriel Harloff, Daniel Körzö, Eva Kuttner, Melanie Pressl, Vanessa Schoissengeier, Verena Schuh, Stephanie Tietz, Ronja Winkler, Helena Zimmermann

Graphische Gestaltung:

Stephanie Tietz

Verwendete Grafiken:

Canva, Microsoft Office - lizenzfrei

Copyright:

Das Urheberrecht der zur Verfügung gestellten Dokumente liegt bei den oben aufgeführten Verantwortlichen. Die Vervielfältigung und Verwendung der Materialien von unberechtigten Dritten darf nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung durch das Projektteam erfolgen. Die Veränderung oder Verfälschung von Informationen ist untersagt. Der Download sowie der Ausdruck zum persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch ist jedoch gestattet.

Wien, Juni 2021

