



Moderne Arbeitswelt und Ernährung

Fragen an den Experten der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e. V., Prof. Peter Weber, Internist

• Welche Faktoren haben typischerweise Einfluss auf die Ernährung Berufstätiger?

Sehr häufig haben Berufstätige wenig Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten. Viele gehen in eine Kantine, da hängt es dann davon ab, was zur Auswahl steht. Auch wenn viele Großküchen inzwischen ein vorbildliches Angebot haben, gibt es leider immer noch häufig eher deftige Küche, das heißt recht fetthaltige und vitaminarme Mahlzeiten. Nicht wenige Berufstätige nehmen anstelle eines richtigen Mittagessens nur einen schnellen Snack zu sich, oft auch, weil ihnen ein richtiges Mittagessen in der üblich angebotenen Form zu üppig ist. Diese Faktoren wirken sich natürlich auf die Qualität der Ernährung aus. Dabei können Mahlzeiten aus der Kantine durchaus sehr hochwertig sein, und ein Snack kann ja auch aus einem gemischten Salat bestehen.

• Das ist aber doch aller Erfahrung nach eher die Ausnahme, gerade Snacks werden doch wohl vorwiegend als Fastfood verzehrt – was sagt denn die Statistik dazu?

Nach einer Erhebung der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) geht rund ein Viertel aller Berufstätigen mittags in eine Kantine essen. Fast die Hälfte, etwa 40 Prozent nehmen ihr Mittagessen direkt am Arbeitsplatz zu sich, meistens als Snack, und jeder zehnte verzichtet ganz darauf. Das ist ziemlich weit entfernt von der Idealvorstellung einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Hauptmahlzeit zum Mittag. Der Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt zudem seit Jahren einen immer weiter ansteigenden Anteil frittiertes Speisen an den täglichen Mahlzeiten fest. Demnach nimmt auch der Zuckerverbrauch ständig zu – zurzeit geschätzt, steigt er um 400 Gramm jedes Jahr!

Welche Mikronährstoffe kommen denn bei Berufstätigen häufig zu kurz?

Das sind vor allem die Frischvitamine C und Folsäure, die schon bei längerer Lagerung leiden oder durch Erhitzen zerstört werden. Auch Vitamin B1 und B6 gehen dabei verloren. In lange warm gehaltenen Speisen und Fertiggerichten ist davon in aller Regel nicht mehr viel zu finden, von süßen Snacks ganz zu schweigen. Ein niedriger Vitamin-C-Spiegel aber ist nicht nur ungünstig für das Immunsystem, er erhöht auch das Risiko für Diabetes. Diese Zivilisationskrankheit wird schon durch andere verbreitete Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel gefördert. Wer wenig an die frische Luft beziehungsweise ans Sonnenlicht kommt, bildet in seiner Haut auch wenig Vitamin D. In Mitteleuropa sind ohnehin mehr als die Hälfte aller Menschen mit den Vitaminen D und Folsäure nicht ausreichend versorgt, das zeigen praktisch alle Untersuchungen der letzten Jahre. Auch eine Reihe von B-Vitaminen kommt schnell zu kurz, insbesondere bei häufigem Stress.



Die Regel „fünf mal am Tag Obst und Gemüse“ lässt sich im Berufsalltag oft nur schwer einhalten – kann man das irgendwie ausgleichen?

Man kann natürlich auch bei Kantinenessen oder einem schnellen Imbiss stärker auf Salate und frisches Obst zurückgreifen (statt auf Schokoriegel und Ähnliches) und anstelle so genannter Softdrinks besser einen Obstsaft oder einfach nur Mineralwasser trinken. Vitamin-D-Defizite kann man relativ leicht mit viel Milch, Milchprodukten oder fettem Seefisch vermeiden, der im Übrigen auch die sehr wertvollen Omega-3-Fettsäuren und viele Spurenelemente enthält. Im Zweifelsfall kann man seine Vitaminreserven immer noch mit Nahrungsergänzungsmitteln auffrischen. Ein Ausgleich über entsprechend reichhaltiges Essen am Abend funktioniert nur bedingt, weil unser Organismus nicht alle Vitamine speichern kann; dies gilt zum Beispiel für Vitamin C. Man kann zudem kaum mit einer einzigen guten und nährstoffreichen Mahlzeit die Versäumnisse eines ganzen Tages wettmachen.

Auf welche Mineralstoffe und Spurenelemente sollte besonders geachtet werden?

Ganz wichtig ist Magnesium, das vor allem mit pflanzlicher Nahrung zugeführt wird. Es wird für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge benötigt. Jede Muskelzelle und jede Nervenzelle braucht Magnesium; ohne Magnesium können die Zellen keine Energie erzeugen und keine Leistung bringen. Ein Teil der Bevölkerung ist nicht ausreichend mit Magnesium versorgt; man spürt das oft erst durch Waden- und andere Krämpfe. Die Leistungsfähigkeit und Stressbelastbarkeit leidet allerdings schon lange vorher. Wichtig ist auch Calcium, wird zu wenig davon aufgenommen, holt sich der Körper das Element aus den Knochen, die dadurch brüchig werden und an Stabilität verlieren. Damit steigt das Risiko für Knochenbrüche. Außerdem wichtig: Kalium (zum Ausgleich von viel Kochsalz in Fertiggerichten), welches ebenfalls in allen pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden ist, sowie Zink und Selen für das Immunsystem. Bei all diesen Elementen entstehen besonders dann schnell Defizite, wenn man sich nicht ausgewogen und abwechslungsreich mit viel Frischkost ernährt und stattdessen hauptsächlich Fastfood und viel Süßes verzehrt. Werden dazu noch große Mengen Kaffee getrunken, wie in vielen Büros und Betrieben üblich, kommt ein weiterer Effekt hinzu: Kaffee behindert die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe und sollte deshalb wenigstens in deutlichem Zeitabstand zu den Mahlzeiten genossen werden.