

Gesund essen - trotz Stress und Zeitmangel

Wer kennt das nicht: Eigentlich will man sich gesünder ernähren...wenn nicht der tägliche Stress wäre, in dem alle guten Vorsätze untergehen.

Den ganzen Tag isst man sehr wenig oder nur ungesunde Sachen, nimmt sich keine Zeit fürs Essen, nascht stattdessen zwischendurch diverse süsse und fettige Sachen. Und wenn dann endlich Feierabend ist, gönnt man sich was Schönes.

Da holt man sich eben mal eine Tiefkühlpizza oder greift zu anderen diversen Fertigprodukten. Die wenige kostbare Zeit am Abend will man schliesslich nicht noch in der Küche mit Kochen verbringen...denken jedenfalls die meisten.

Mal ist eine Tiefkühlpizza vollkommen in Ordnung, aber nicht als Dauerlösung. Vor allem wenn man zu Übergewicht neigt, sollte man sich bei Tiefkühlpizzen zurückhalten, da sie viel Fett enthalten. Folgender Tipp: Eine Pizza kaufen, die nur mit Tomaten und Mozzarella belegt ist, am besten mit Dinkelteig, und diese mit frischem oder tiefgekühltem Gemüse belegen. Oder man nimmt fertige Tomatensosse, schneidet ein paar frische Tomaten dazu und hat eine schnelle Sosse für Nudeln.

Je mehr künstliche Produkte man zu sich nimmt, desto mehr riskiert man, dass man auf die Inhaltsstoffe reagiert. Künstliche Produkte enthalten einfach zu viele E-Stoffe, die unsere Gesundheit dauerhaft schädigen. Zudem enthalten Fertigprodukte oft zu viel Salz und zu viel Fett. Das Geschmacksempfinden wird durch die Fertigprodukte so verändert, dass gesundes und selbstgekochtes Essen im Vergleich fade schmecken kann, weil die künstlichen Geschmacksverstärker fehlen.

Nicht alle Fertigprodukte sind ungesund und fett. Es gibt auch Nudelpfannen oder Wok-Gerichte, die man durchaus empfehlen kann. Man muss genau die Zutatenliste studieren. Je grösser und länger diese ist, desto ungesünder ist oft das Produkt. Und je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr ist sie im Produkt enthalten. Wenn an zweiter Stelle z.B. pflanzliches Öl steht, ist das Produkt oft zu fetthaltig. Das kann einem auch bei einem Gemüsegericht passieren, zum Beispiel bei fertigem Brokkoli mit Sahnesoße und Mandelsplittern. In 100 Gramm sind etwa 10 Gramm Fett enthalten. Als Beilage isst man 200 bis 300 Gramm, also 20 bis 30 Gramm Fett. Für Normalgewichtige werden aber nur 60 bis 80 Gramm Fett am Tag empfohlen - das heisst, allein mit dem Brokkoli ist die Hälfte verbraucht.

Eine Fertigpizza enthält sogar zwischen 60 und 80 Gramm Fett, also unter Umständen mehr, als für den ganzen Tag empfohlen wird. Es lohnt sich, die Augen offen zu halten, mehr als 20 Gramm Fett für eine Hauptmahlzeit sollten es nicht sein.

Trotz wenig Zeit ist es möglich sich gesund zu ernähren. Planung ist alles. Am besten setzt man sich am Samstagmorgen in Ruhe mit einer Tasse Tee hin und überlegt, was man die Woche über vor hat, wie oft man zu Hause isst und was man dafür braucht. Die meisten Sachen kann man am Wochenende einkaufen, dann muss man während der Woche nur noch ein- bis zweimal los, um frische Zutaten zu besorgen. Wenn man jeden Abend planlos in den Supermarkt rennt, kostet das mehr Zeit. Am besten probiert man am Wochenende in Ruhe neue Gerichte aus, die man dann während der Woche schnell und routiniert zubereiten kann.

Zudem kann man sich auch schnell, gesund und einfach etwas zubereiten, wenn man Produkte aus der Tiefkühltruhe nimmt. Kauft am Wochenende Tiefkühlgemüse wie Brokkoli. Diesen kann man nach einem langen Arbeitstag bequem fertig geputzt und portioniert aus dem Tiefkühlfach holen, dann einfach dünsten, salzen, pfeffern, einen Esslöffel Frischkäse dazu. Nebenbei Kartoffeln kochen und schon ist das Abendessen fertig. Wer mag, brät sich Fleisch dazu an - auch das kann man übrigens problemlos einfrieren. Lieber frisch essen sollte man Nudeln, Kartoffeln, Wurst, Frischkäse, in Scheiben geschnittenen Käse, Spinat und Pilze - ansonsten darf alles tiefgekühlt werden.

Und was hilft gegen den Griff zur Süssigkeiten-Schublade im Büro? Oft kommt der Heißhunger vormittags, bei Leuten, die nicht gefrühstückt haben. Der Grund: Über Nacht leeren sich die Energiespeicher. Um leistungsfähig zu sein, braucht man ein gesundes Frühstück. Gibt es das nicht, geht der Blutzuckerspiegel runter und Heißhunger entwickelt sich. Ein Frühstück ist also ein absolutes Muss für ein gesünderes Essverhalten.

Falls Ihr auf Arbeit einen Kühlschrank habt, so deponiert doch dort Käse, Joghurt und andere leckere Milchprodukte. So habt Ihr immer ein gesundes Znüni/Zvieri parat. Ihr müsst dann nicht in der Kantine/beim Bäcker Brötchen kaufen, die meistens sehr üppig und fetthaltig mit viel Margarine/Mayo und doppelt Käse oder Wurst belegt sind.

Leert Eure Süssigkeiten-Schublade und lagert dort stattdessen Dörrobst und Nüsse. Nehmt genügend Obst und Gemüse mit und nascht an diesem statt an Süßem.

Quelle: www.brigitte.de