

## Gesund und lecker Essen und Trinken am Arbeitsplatz – Tipps und Tricks für den Büroalltag

Gesundes Essen und Trinken ist kein Hexenwerk. Wichtig ist dabei die Grundbasis einer ausgewogenen Ernährung zu kennen und zu wissen, wie ich diese anwende – egal ob im Büro, in der Kantine oder Zuhause.

Am 11.11.2015 14:00 – 16:00 Uhr

Referentin: Dipl.oec.troph. Monika Bischoff





## ZEP - Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



Monika Bischoff  
Diplom Ökotrophologin EB/DGE  
Diätetische Leiterin ZEP





# Ablauf

1) Grundkenntnisse einer ausgewogenen Ernährung

*Theorie*

2) Anwendung im Büro, in der Kantine oder Zuhause

*Theorie + Praxis*

3) Diskussion und Fragen zur praktische Umsetzung

*Praxis*

- minimale Erholung in den Pausen
- Konzentrationsmangel
- schlechte Laune
- Leistungsabfall
- Müdigkeit
- tiefe Mittagslöcher
- Heißhunger
- Gewichtsprobleme

## Schlechte Leistung und Unzufriedenheit durch ungesunde Ernährung

# Was brauche ich um leistungsfähig zu sein?

## *Nahrung + Flüssigkeit*

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) : Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

„Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.“

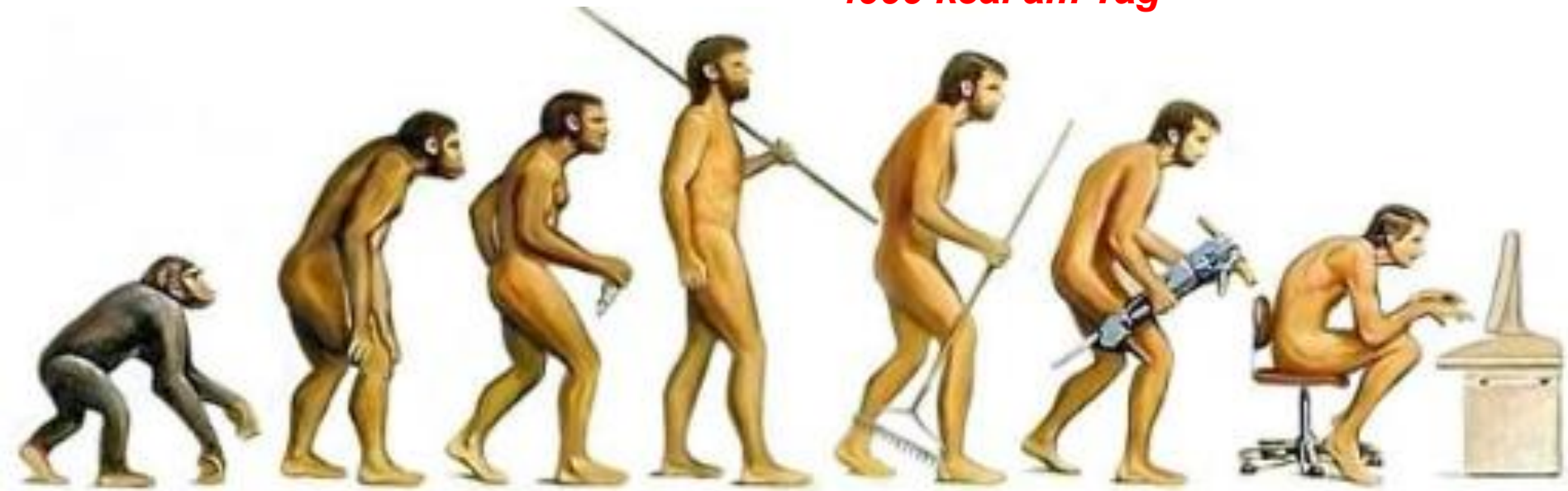


(Quelle: DGE)



# Nährstoffbedarf - Eigener Leistungsumsatz

*4000 kcal am Tag*



*2200 kcal am Tag*

# Was ist eine Kalorie?

„Maßeinheit für Energie, mit der der Energiegehalt von Lebensmitteln bzw. der Energiebedarf des Organismus angegeben wird“

Eine Kalorie entspricht der Energie die nötig ist um 1 ml Wasser von 14,5 °C auf 15,5°C zu erhitzen.

1 Kalorie entspricht 4,184 Joule

1 Kilokalorie (kcal) entspricht 1000 Grammkalorien

# Was sind Nährstoffe?

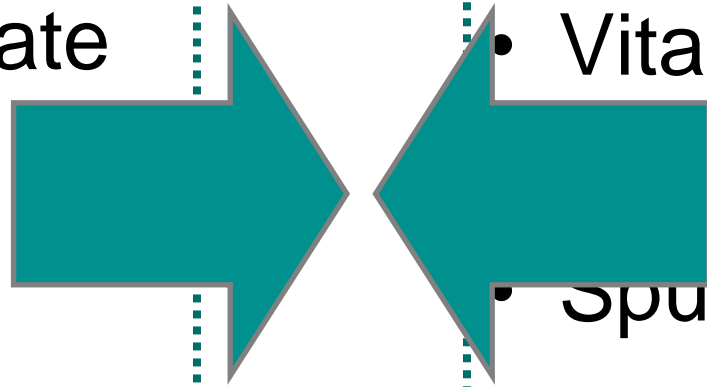
„Nährstoffe sind Nahrungsbestandteile die Energie liefern und für die Gesunderhaltung des Organismus benötigt werden“.

- Die Grundnährstoffe (**Makronährstoffe**) sind in erster Linie Energielieferanten.
- Die übrigen Nährstoffe, die **Mikronährstoffe** (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) hingegen liefern keine Energie, sind aber für die Gesunderhaltung und den Ablauf vieler Vorgänge im menschlichen Organismus unentbehrlich.



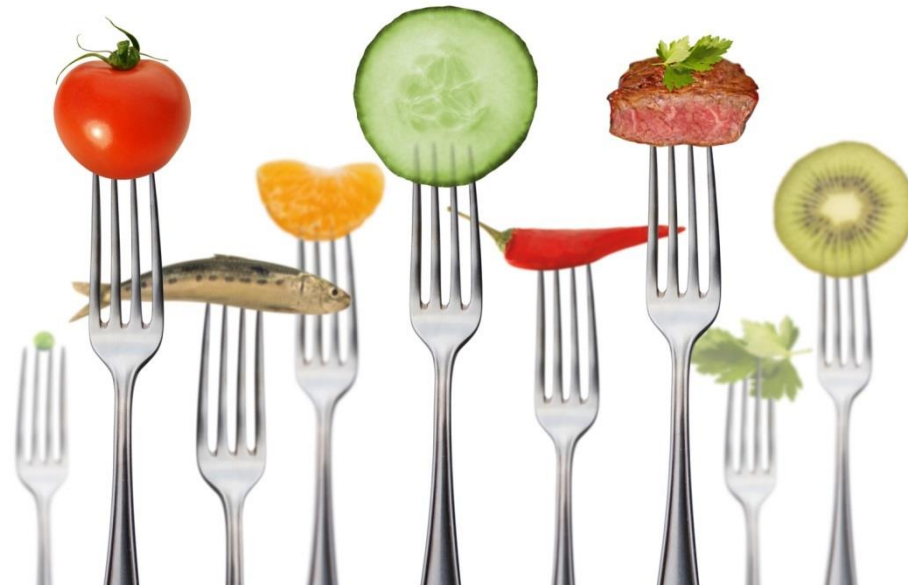
# Makronährstoffe + Mikronährstoffe

- Kohlenhydrate
- Proteine
- Fette



- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente

Bestmögliche Kombination bei jeder Mahlzeit





# Kohlenhydrate (komplex)

## Taglich

- 200 bis 300 g Brot (4 bis 6 Scheiben) **oder**
- 150 bis 200 g Brot + 50 bis 60 g Getreideflocken

+

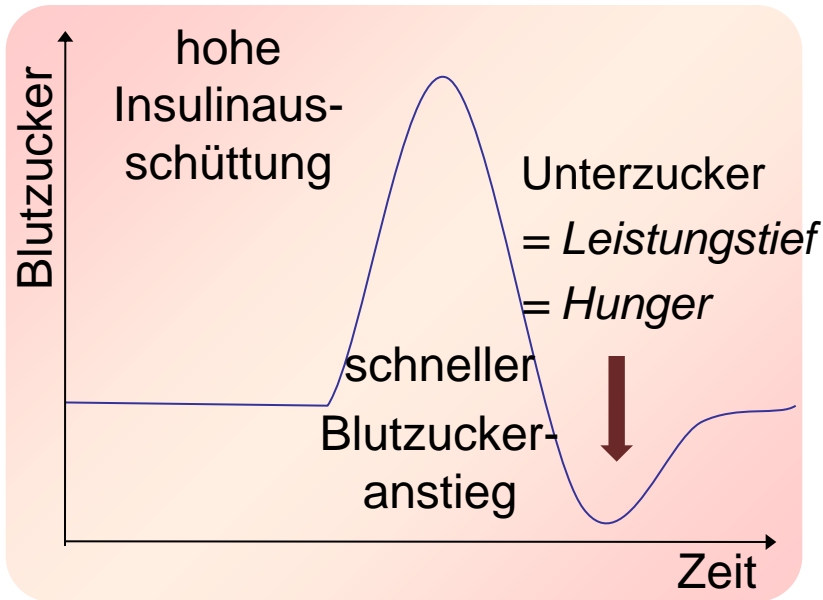
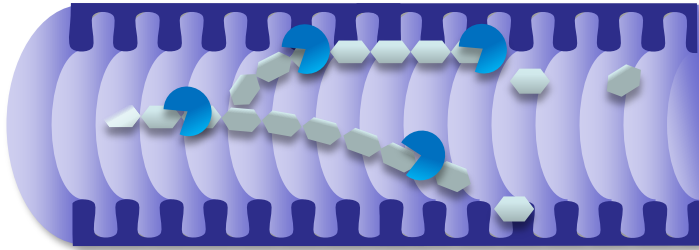
- 200 bis 250 g Kartoffeln **oder**
- 200 bis 250 g gekochte Nudeln **oder**
- 150 bis 180 g gegarter Reis

# Komplexe Kohlenhydrate

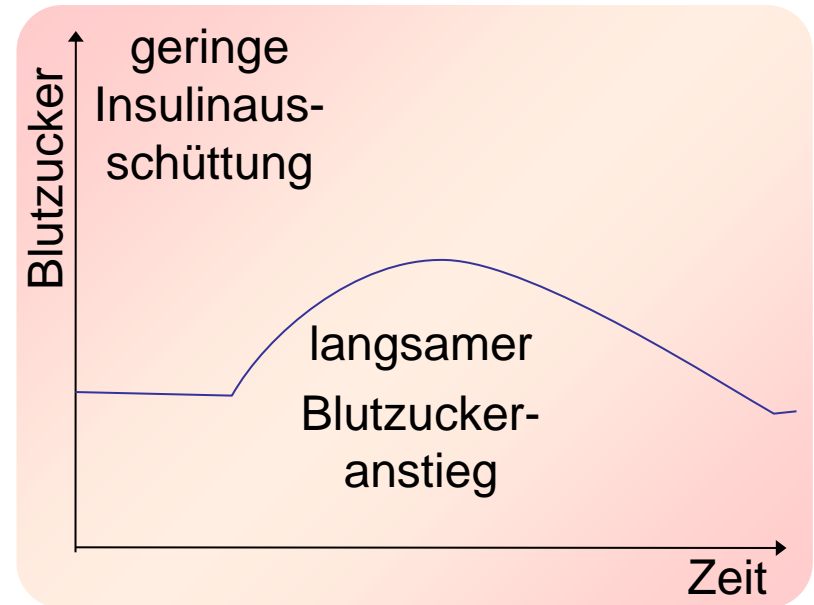
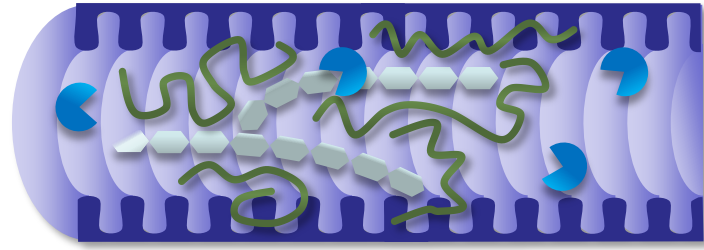
- Halten den Blutzuckerspiegel konstant
- Liefern wichtige Ballaststoffe (30g/d) die das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten verringern z.B. Obstipation, Darmkrebs

# Ziel: Konstanter Blutzucker

## Schnelle Verdauung und Aufnahme



## Langsame Verdauung und Aufnahme



  
Enzyme

  
Kohlenhydrate

  
Ballaststoffe



1 Schnecke  
422 kcal  
21g Fett  
7 Würfelzucker



50g - 1 Riegel  
242 kcal  
11g Fett  
8 Würfelzucker



1 Breze - 75 g  
272 kcal  
1g Fett

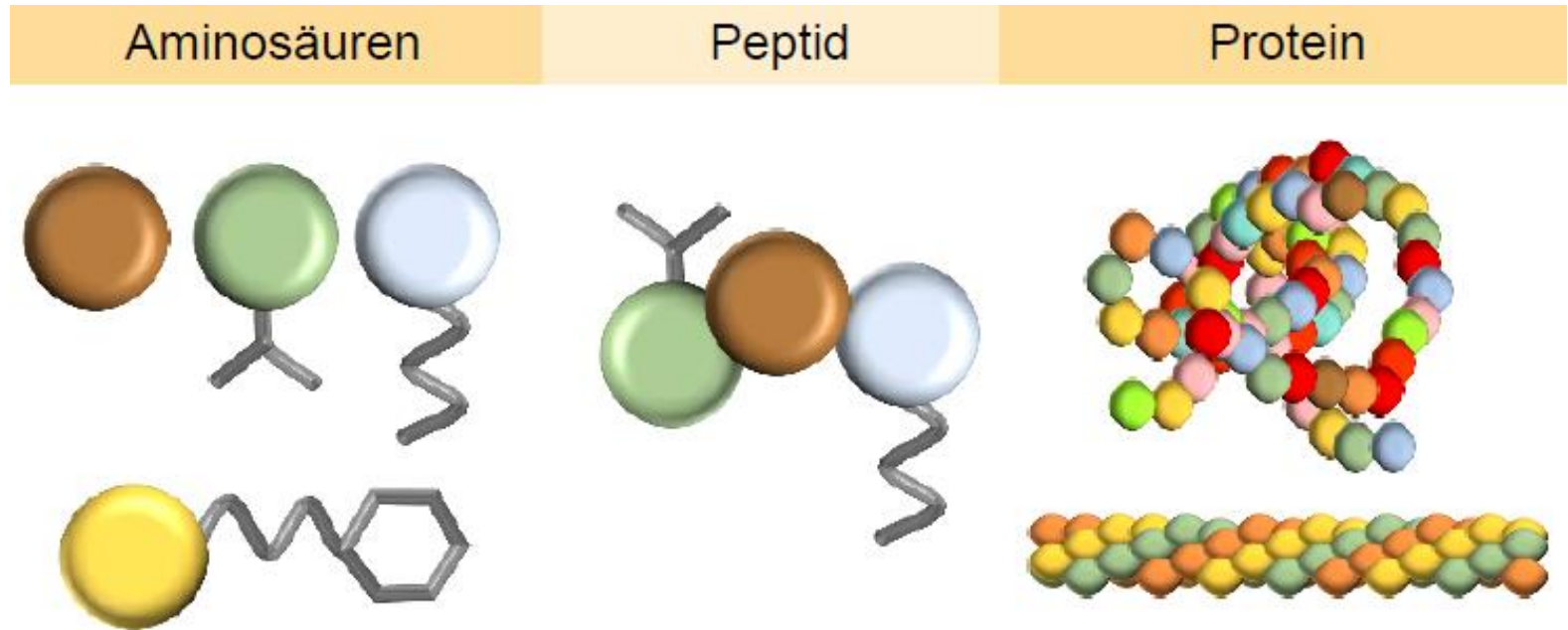


# Hauptnährstoffe / Makronährstoffe

- Kohlenhydrate
- **Proteine**
- Fette



# Aufbau eines Proteins



Proteine bestehen aus langen Ketten von Aminosäuren. Von den 20 verschiedenen Vertretern sind 8 essenziell, d.h. der Körper kann diese nicht selbst herstellen, so dass diese über die Nahrung zugeführt werden müssen.



# Aufgaben von Protein

- Sättigung/ Energielieferant
- Muskelerhalt und -aufbau
- Bildung Enzyme
- Bildung Neurotransmitter
- Transportproteine, z.B. Hämoglobin transportiert Sauerstoff.
- Speicherproteine, z.B. Ferritin speichert Eisen.
- Bewegungsproteine, z.B. Myosine in den Skelettmuskeln sorgen für das Zusammenziehen der Muskeln.
- Strukturproteine, z.B. Kollagen in Sehnen und Muskeln gibt dem Körper Festigkeit und Formbeständigkeit.

# Tierische Proteine

- Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark ....)
- Eier
- Fisch
- Fleisch (Rind, Schwein, Kalb, Wild, Lamm, Geflügel)
- Fleisch- und Wurstwaren

# Pflanzliche Proteine

- Vollkornprodukte (z.B. Brot, Müsli, Reis)
- Sojaprodukte
- Kartoffeln
- Nüsse
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Gemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Wirsing)
- Quinoa, Hirse, Amaranth

# Proteinzufuhr

## Täglich

- 200ml Milch, Buttermilch, Molke
- 250g Joghurt, Dickmilch, Kefir
- 50g Käse

## Wöchentlich

- 150g fettarmer Seefisch und 70g fettreicher Seefisch
- 350g Fleisch
- 150g Wurst
- Bis zu 3 Eier

# Biologische Wertigkeit

- gibt an, wie viel Gramm Protein unser Körper aus dem Protein eines Lebensmittels aufbauen kann.
- Rindfleisch hat zum Beispiel die biologische Wertigkeit 86. Das heißt, aus 100 g Rindfleischiweiß können 86 g Körpereiwweiß gebildet werden.
- Betrachtet man tierische und pflanzliche Eiweiße, so besitzen tierische Proteinquellen allgemein eine höhere biologische Wertigkeit.

<b>Lebensmittel</b>	<b>Biologische Wertigkeit</b>
<b>Ei</b>	<b>100</b>
<b>Kartoffel</b>	<b>90</b>
<b>Kuhmilch</b>	<b>88</b>
<b>Rindfleisch</b>	<b>86</b>
<b>Edamer</b>	<b>85</b>
<b>Reis</b>	<b>83</b>
<b>Sojamilch</b>	<b>84</b>
<b>Fisch</b>	<b>83</b>
<b>Roggenmehl</b>	<b>80</b>
<b>Mais</b>	<b>74</b>
<b>Bohnen</b>	<b>73</b>
<b>Weizenmehl</b>	<b>52</b>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>30</b>

# Die Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße steigert häufig den biologischen Wert

Tierisches Protein	Pflanzliches Protein	Biologische Wertigkeit
35 % Hühnerei +	65% Kartoffel	137
60% Hühnerei +	40% Soja	123
71% Hühnerei +	29% Milch	122
68% Hühnerei +	32% Weizen	118
75% Milch +	25% Weizen	105
52% Bohnen +	48% Mais	101
77% Rind +	23% Kartoffel	90

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit
<b>Ei</b>	<b>100</b>
<b>Kartoffel</b>	<b>90</b>
<b>Kuhmilch</b>	<b>88</b>
<b>Rindfleisch</b>	<b>86</b>
<b>Edamer</b>	<b>85</b>
<b>Reis</b>	<b>83</b>
<b>Sojamilch</b>	<b>84</b>
<b>Fisch</b>	<b>83</b>
<b>Roggenmehl</b>	<b>80</b>
<b>Mais</b>	<b>74</b>
<b>Bohnen</b>	<b>73</b>
<b>Weizenmehl</b>	<b>52</b>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>30</b>



# Die Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße steigert häufig den biologischen Wert

Tierisches Protein	Pflanzliches Protein	Biologische Wertigkeit
35 % Hühnerei +	65% Kartoffel	137
60% Hühnerei +	40% Soja	123
71% Hühnerei +	29% Milch	122
68% Hühnerei +	32% Weizen	118
75% Milch +	25% Weizen	105
52% Bohnen +	48% Mais	101
77% Rind +	23% Kartoffel	90

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit
Ei	100
Kartoffel	90
Kuhmilch	88
Rindfleisch	86
Edamer	85
Reis	83
Fisch	83
Roggenmehl	80
Mais	74
Bohnen	73
Weizenmehl	52
Hülsenfrüchte	30

# Die Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße steigert häufig den biologischen Wert

Tierisches Protein	Pflanzliches Protein	Biologische Wertigkeit
35 % Hühnerei +	65% Kartoffel	137
60% Hühnerei +	40% Soja	123
71% Hühnerei +	29% Milch	122
68% Hühnerei +	32% Weizen	118
75% Milch +	25% Weizen	105
52% Bohnen +	48% Mais	101
77% Rind +	23% Kartoffel	90



# Hauptnährstoffe / Makronährstoffe

- Kohlenhydrate
- Proteine
- **Fette**

# Öle / Fette



Täglich

**10 bis 15 g** hochwertiges Pflanzenöl

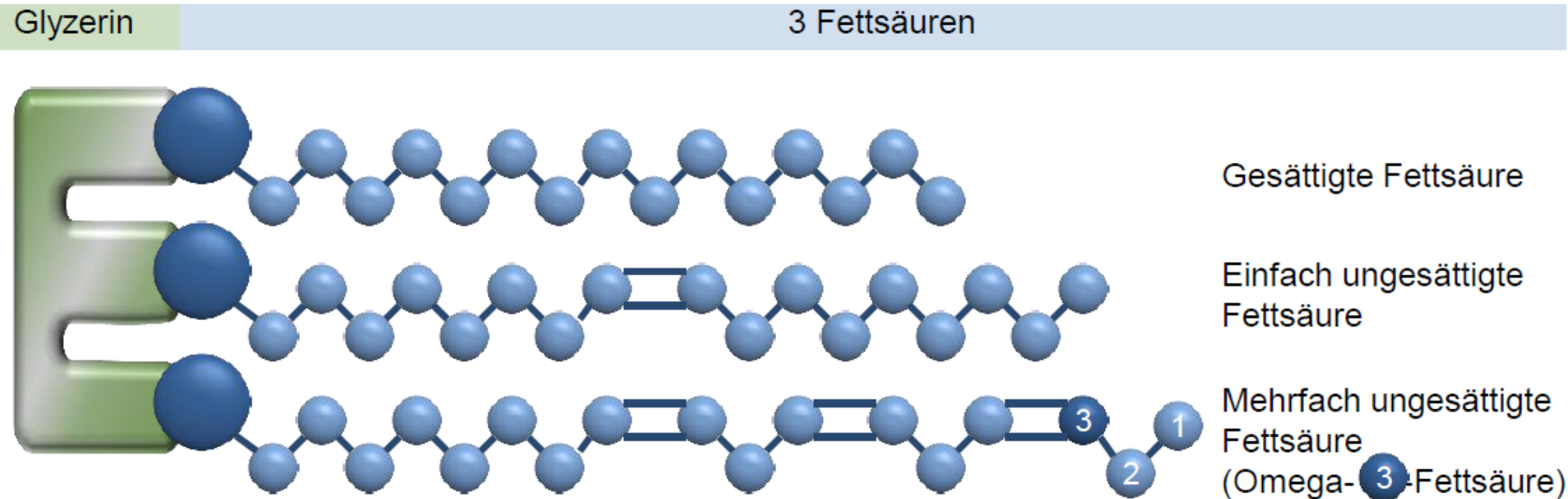
(1 bis 1,5 Esslöffel)

+

**15 bis 30 g** Butter oder Margarine

(1,5 bis 3 gestrichene Esslöffel)

# Aufbau von Fetten (Triglyceriden)



Fette enthalten 3 Fettsäuren, die je nach **Länge** und **Sättigungsgrad** unterschiedliche Funktionen im Körper ausüben:

## gesättigte Fettsäuren

(hoch erhitzbar:  
z. B. frittieren)

in tierischen Fetten (z.B. Palmitinsäure):

Fleisch, Wurst 42- 66 %  
Milch, Butter 69 %

in pflanzlichen Fetten (z.B. Laurinsäure):

Kokosfett, Palmfett 92- 53 %

↑ ↑ LDL

## einfach ungesättigte Fettsäuren

(mittel erhitzbar: z. B.  
kurzes Anbraten, Schmoren)

in pflanzlichen Fetten (z.B. Ölsäure):

z. B. Olivenöl 77 %  
Rapsöl 64 %  
Erdnussöl 52 %

↓ LDL

↑ ↑ HDL

## mehrfach ungesättigte Fettsäuren

(kalt verwenden:  
Salat, Gemüse)

-6- Fettsäuren

in pflanzlichen Fetten (z.B. Linolsäure):

z. B. Maiskeimöl 57 %  
Sonnenblumenöl 64 %  
Sojaöl 62 %  
Distelöl 78 %  
Diätmargarine 55 %

↓ ↓ LDL

↓ HDL

-3- Fettsäuren

in tier. Fetten (z.B. Eicosapentaensäure):

z. B. Hering, Makrele, Lachs

↓ LDL

verflüssigen  
das Blut

Gedächtnisfunktion  
Entzündungen



# Hauptnährstoffe / Makronährstoffe

- Kohlenhydrate 4,2 kcal pro g
- Proteine 4,2 kcal pro g
- Fette 9,0 kcal pro g
- (Alkohol 7,0 kcal pro ml)



# Mikronährstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Sekundäre Pflanzenstoffe (Duft-, Aroma- und Farbstoffe)

- Obst
  - Gemüse
  - Rotwein / Traubensaft
  - Nüsse / Samen
  - Senf / Meerrettich
  - Zwiebel/ Knoblauch
  - Kräuter
  - Getreide
  - Hülsenfrüchte
  - Tee
  - Kaffee
- Hemmen die Entstehung von Krebs
  - Hemmen schädliche Reaktionen mit Sauerstoff
  - Wirken gegen Bakterien und Pilze
  - Sind entzündungshemmend
  - Verbessern die Immunreaktion

# Relevante Nährstoffe für den geistige & körperliche Leistungsfähigkeit

## Eiweiße

Phenylalanin  
Tyrosin  
Tryptophan

## Kohlenhydrate

Glukose  
Galaktose  
(Ballaststoffe)

## Weitere

Flavonoide  
Carotinoide  
Sulfide  
Glukosinolate  
Coenzym Q  
Cholin/ Lezithin

## Mineralstoffe

Eisen  
Zink  
Kupfer  
Mangan  
Selen  
(Kalzium)

## Vitamine

Vitamin B1  
Vitamin B2  
Vitamin B6  
Vitamin B12  
Folsäure  
Vitamin C  
Vitamin D  
Vitamin E

## Fette

Omega-3-Fettsäuren  
Einfach ungesättigte  
Fettsäuren  
Gesättigte Fettsäuren  
Cholesterin



# Nährstoff- und Energiedichte

Hoher Nährstoffgehalt

Niedriger Nährstoffgehalt

Niedriger Energiegehalt

Hoher Energiegehalt

frisches Gemüse,  
Beeren und  
Zitrusfrüchte

Obst,  
Hülsenfrüchte,  
stärkereiches  
Gemüse

Fisch,  
mageres  
Fleisch,  
Eier

Vollkornprodukte,  
Milchprodukte

Nüsse, Samen,  
kaltgepresste Öle

Weißmehl-  
produkte,  
Gebäck,  
Wurstwaren,  
zuckerhaltige  
Getränke,  
Zuckerwaren

Die **Nährstoffdichte** gibt das Verhältnis vom Vitamin- und Mineralstoffgehalt zum Energiegehalt an.

<i>hohe Nährstoffdichte</i>	= viele Mikronährstoffe aber nur wenige Kalorien
<i>niedrige Nährstoffdichte</i>	= wenige Mikronährstoffe und viele Kalorien

Die **Energiedichte** gibt den Kaloriengehalt pro 100 g Nahrungsmittel an.

<i>hohe Energiedichte</i>	= > 400 kcal/ 100 g Lebensmittel
<i>mittlere Energiedichte</i>	= 150-400 kcal/ 100 g Lebensmittel
<i>niedrige Energiedichte</i>	= <150 kcal/ 100 g Lebensmittel

# Energiedichte

## Niedriger Leistungsumsatz (LU)

frisches Gemüse, Obst, mageres Fleisch, magerer Fisch, Eier, Kartoffeln, Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Buttermilch, Hülsenfrüchte



gering  
unter 150 kcal/ 100 g

## Mittlerer LU

Brot, Brötchen, Reis, Nudeln, Getreideflocken, Cornflakes, fettes Fleisch, Hackfleisch, Wurstwaren, fetter Fisch, Käse, Sahne, Marmelade, Eiscreme, Trockenobst, Konservenwaren



mittel  
150-400 kcal/ 100 g

## Hoher LU

Butter, Schmalz, Margarine, Öle, Nüsse, Samen, Käse (Rahmstufe), Kartoffelchips, Schokolade, Schokoriegel, Bonbons, Kekse, Plätzchen, Waffeln, Nuss-Nougat-Crème



hoch  
über 400 kcal/ 100 g



2 Schokoriegel mit Erdnüssen

Gewicht: 114 g

Energiegehalt: 574 kcal

Energiedichte: 504 kcal/ 100 g

Sättigungswirkung: gering



Steak mit Gemüsepfanne

Gewicht: 634 g

Energiegehalt: 600 kcal

Energiedichte: 105 kcal/ 100 g

Sättigungswirkung: hoch

Absolut gesehen enthält das Gericht zwar mehr Kalorien als die zwei Riegel. Es sättigt durch das höhere Volumen aber länger, so dass für einen längeren Zeitraum nichts weiter konsumiert wird.



# Müdigkeit reduzieren...

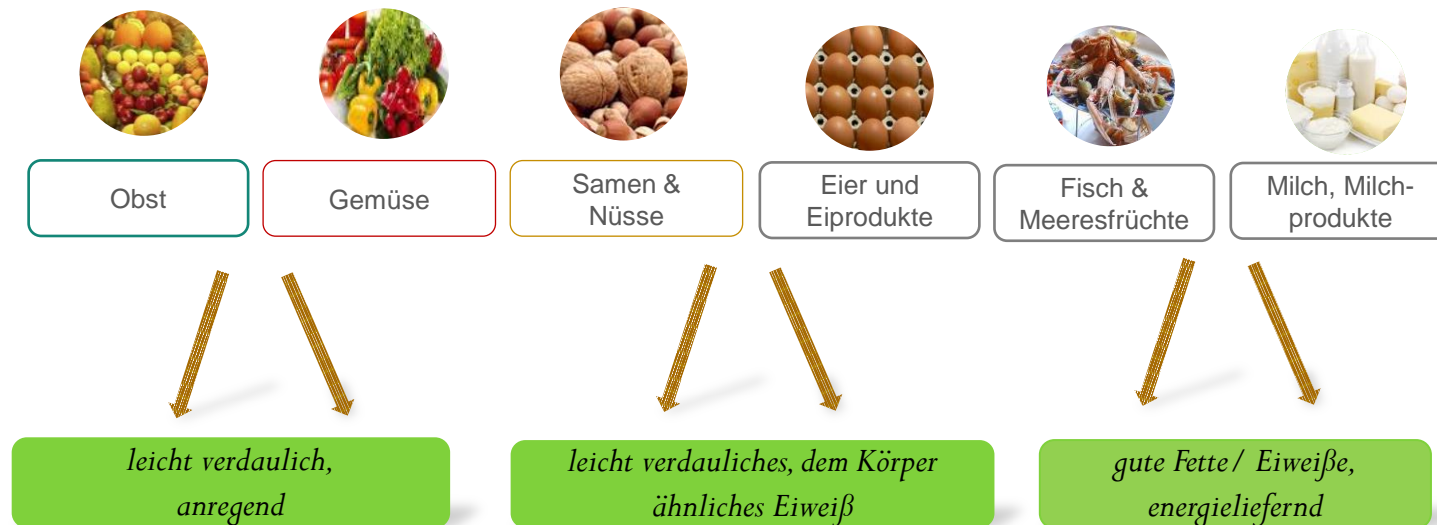
... das funktioniert leider nicht über Essen, aber...

*Die schlechte Nachricht zuerst:*

Nahrungsmittel, die munter machen, gibt es nicht.

*Die gute Nachricht:*

Es gibt aber Lebensmittel (-gruppen), die weniger müde machen.





# Kombinationen

**Nicht geeignet ist die Kombination aus Kohlenhydraten und Fetten:**

- Pommes und Currywurst
- Döner mit Fleisch und Feta
- Pizza aller Art
- Salamibrötchen
- Schnitzel mit Pommes
- Spaghetti Bolognese

*macht müde*

*macht schlapp*

*belastet den Stoffwechsel*

**Besser geeignet sind Gerichte mit Fokus auf Kohlenhydraten oder Fetten aber Eiweiß wie**

- Bratrolle & Brathähnchen
- Salat mit Fleisch/ Fisch
- Brötchen mit Schinken/ Ei
- Schnitzel mit Salat
- Spaghetti arrabiata
- Gemüseaufläufe
- Folienkartoffel mit Quark

*hält wach*

*hält leistungsstark*

*belastet nicht / kaum den Stoffwechsel*

# Das Frühstück

- Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages?
- Niemand muss frühstücken, wenn er keinen Hunger hat?
- Frühstück sollte vor allem eins: Bis zum Mittag satt halten?

# Ungünstige Frühstücksvarianten

- Toastbrot mit Nuss-Nougat-Creme
- Brötchen mit Marmelade
- Cornflakes mit Milch
- Kuchen und Gebäck



# Frühstück

Makronährstoff	Lebensmittel	Lebensmittel
Komplexe KH	Vollkornbrot Müsli	Kaiserbrötchen Früchtemüsli Chokopops
Protein	Milch Frischkäse Käse Schinken Quark	Wurst Schmelzkäse Schinken Fruchtquark
Fett	Avocado Ei Joghurtbutter Pflanzencreme	Zuviel Butter + Nussnougatcreme
Gemüse, Obst	Gurke, Paprika, Tomate, 1 Obst	Saft

# Frühstücksideen, die lange sättigen

- Vollkornbrot mit Frischkäse, Räucherlachs und Tomate
- Vollkornbrötchen mit Butter, Kochschinken und Gurke
- Joghurt/Quark mit Beeren, Nüssen und Haferflocken (und 1 Teelöffel Honig)
- Omelette mit Tomate, Pilzen und Kürbiskernen
- Buttermilchshake mit Gurke, Tomate und Kräutern
- Buttermilchshake mit Beeren (TK) und Haferflocken

# Mittagessen / Abendessen

Makronährstoff	Lebensmittel	Lebensmittel
Komplexe KH	Reis Getreide Pellkartoffel	Bratkartoffel Pommes Weißbrot
Protein	Fisch Mageres Fleisch Linsen	Schweinefleisch Wurstwaren Industrielle Käseprodukte
Fett	Olivenöl Rapsöl	Rahmsoßen Panaden
Gemüse, Obst	Salat Gemüsesuppe Obstsalat	Wurstsalat Dressing? Konservenobst

# Mittagsideen, die lange sättigen

- Vollkornbrot mit Frischkäse, Räucherlachs und Tomate *selfie*
- Vollkornbrötchen mit Butter, Kochschinken und Gurke *selfie*
- Steak mit Salatteller
- Kartoffelsalat mit Schinkenwürfeln, Senf und Schnittlauch *selfie*
- Omelette mit Tomate, Pilzen und Kürbiskernen
- Nudelsalat mit Tomate, Paprika und Feta *selfie*
- Selbstgemachter Burger mit Vollkornbrötchen, Frikadelle, Käse, Salat, Tomate und Gurke
- Dönerfleisch mit Salat (ohne Fladenbrot)
- Asiatische Gerichte (Reisportion minimierbar)
- Sushi

# Abendessenideen, die nicht zu schwer sind

- Vollkornbrot mit Frischkäse, Räucherlachs und Tomate
- Vollkornbrötchen mit Butter, Kochschinken und Gurke
- Steak mit Salatteller
- Kartoffelsalat mit Schinkenwürfeln, Senf und Schnittlauch
- Omelette mit Tomate, Pilzen und Kürbiskernen
- Nudelsalat mit Tomate, Paprika und Feta
- Burger mit Vollkornbrötchen, Frikadelle, Käse, Salat, Tomate und Gurke
- Dönerfleisch mit Salat (ohne Fladenbrot)
- Asiatische Gerichte (Reisportion minimierbar)
- Sushi





	Kantine Mittagessen	1800 kcal	3000 kcal
Vorspeise	Camembert mit Preiselbeeren		<b>X</b>
	Tomatencremesuppe		
Hauptgericht	Leberkäse mit Spiegelei		
	Schweinebraten	<b>X</b>	
<b>V</b>	Lasagne mit Tomaten-Gemüsesoße		<b>X</b>
Beilagen	Bratkartoffeln		
	Farfalle <i>F</i>		
	Reis <i>F</i>	<b>X</b>	<b>X</b>
	Kartoffelknödel <i>F</i>		
	Bayerisch Kraut <i>F</i>		
	Kaisergemüse <i>F</i>		<b>X</b>
Salatbuffet	Nudel-, Spargelsalat, Tomaten, Salatgurke	<b>X</b>	<b>X</b>
Nachspeise	Pflaumenkompott		
	Obstsortiment		
	Mousse à l`blutorange		
	Fruchtquark	<b>X</b>	<b>X</b>

	Kantine Mittagessen	1800 kcal	3000 kcal
Vorspeise	Chicken McNuggets		<b>X</b>
	Gemüsesuppe <i>F</i>		
Hauptgericht	Calamari im Backteig; Zatziki		
	Schweineroulade		
<b>V</b>	Eier in Senfsoße	<b>X</b>	<b>X</b>
Beilagen	Salzkartoffeln <i>F</i>		
	Bandnudeln <i>F</i>		
	Djuvecreis <i>F</i>		
	Ebly mit Gemüsestreifen	<b>X</b>	<b>X X</b>
	Speckbohnen		
	Blattspinat <i>F</i>	<b>X</b>	
Salatbüffet	Rotkraut, Chinakohl, Brechbohnen		
Nachspeise	Aprikosenkompott		
	Obstsortiment		
	Schokoladenpudding		<b>X</b>
	Streuselkuchen		

	Kantine Mittagessen	1800 kcal	3000 kcal
Vorspeise	Käsegnocchi mit Spinatsoße <i>F</i>		
	Frühlingssuppe <i>F</i>	<b>X</b>	
Hauptgericht	Geflügelbratwurst in Currysoße <i>F</i>		
	Chili con Carne <i>F</i>	<b>X</b>	
	<b>V</b> Pfannkuchen, Käse/Spinat		<b>X</b>
Beilagen	Kräuterkartoffel <i>F</i>		
	Penne Rigate <i>F</i>		
	Reis <i>F</i>	<b>X</b>	
	Erbsen-Maisgemüse <i>F</i>	<b>X</b>	<b>X</b>
	Paprikagemüse <i>F</i>		<b>X</b>
Salatbuffet	Gek. Vorderschinken, Kartoffelsalat, Feldsalat		<b>X</b>
Nachspeise	Fruchtcocktail		
	Obstsortiment		
	Mousse au Chocolat		

Was sollte uns zum Essen anregen?

Hunger...





Hülsenfrüchte



Frisches Gemüse und Obst



Nüsse/ Samen

Kohlenhydrate

B-Vitamine

Magnesium

Antioxidanzien

Vitamine



Milchprodukte

Omega-3-Fettsäuren

Kalzium



Öle

Vitamin E

Omega-3-Fettsäuren

Eisen

Zink

Lezithin

Eiweiß

B-Vitamine



Seefisch

Iod



Eier



Frisches Fleisch

Keine zu  
langen Pause  
und vollwertige  
Lebensmittel  
sowie gute  
Kombinationen

Magenhunger  
*leerer Magen*

Zellhunger  
*Nährstoffbedarf*

Ausgewogene  
Ernährung  
„BUNT“ Essen

Was veranlasst  
uns zu essen?

Herzhunger  
*Emotionen*

Geistiger  
Hunger  
*Wissen*

mehr  
komplexe  
Kohlenhydrate

Sinneshunger  
*Sehen,  
riechen,  
schmecken*



# Anspruch an Ernährung und Essen

- den Blutzuckerspiegel nicht auf „die Spitze treiben“
- möglichst lange satt (ohne platt zu) machen
- Konzentration und Leistungsfähigkeit erhalten/ fördern
- Müdigkeit im Zaum halten
- Infektanfälligkeit reduzieren und Immunsystem stärken
- praktikabel sein
- ausreichend Trinken garantieren
- in geeigneten Mengen und Portionen verzehrt werden