

Brainfood fürs Büro

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK zeigt, welche Lebensmittel für frische Energie und hohe Leistungsfähigkeit im Büro sorgen

München, 18.08.2015. Spätestens nach dem Mittagessen in der Kantine ist sie da – die große Müdigkeit. Die Currywurst mit Pommes liefert nur kurz Energie und liegt dabei meist noch schwer im Magen. Der vorprogrammierte Leistungsabfall am Nachmittag macht dann konzentriertes Arbeiten schwer. Abhilfe schafft sogenanntes „Brainfood“ – bestimmte Lebensmittel, die über den gesamten Tag hinweg für Leistungsfähigkeit sorgen und sogar Stress reduzieren können. Welche Brainfood-Lebensmittel sich besonders für die Mittagspause oder den Snack zwischendurch im Büro eignen, zeigt die SBK.



Über 20 Prozent unseres täglichen Energiebedarfs verbraucht allein das Gehirn, am liebsten in Form von gesunden Ölen, Eiweiß und Zucker. Süßigkeiten sorgen allerdings nur kurz für Energiezufuhr und lassen den Blutzuckerspiegel anschließend rasant absinken, was zu Müdigkeit und Leistungsabfall führt. Gesunde und langanhaltende Energie bekommt das Gehirn beispielsweise durch Gemüse, Obst, Nüsse, Avocados, Lachs und Trockenfrüchte.

Konstanter Blutzuckerspiegel durch langkettige Kohlenhydrate

„50 Prozent der Ernährung sollten aus Kohlenhydraten bestehen, denn diese sind die wichtigsten Energielieferanten für Körper und Gehirn“, rät Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin der SBK. Am besten greift man zu Vollkornprodukten, Kartoffeln und Bohnen – diese bestehen aus langkettigen Kohlenhydraten, die der Körper erst aufspaltet und anschließend langsam ins Blut leitet. Das führt zu einem anhaltenden Sättigungsgefühl, einer steten Energiezufuhr und einem konstanten Blutzuckerspiegel. Dagegen können kurzkettige Kohlenhydrate wie in Weißbrot und Süßigkeiten schnell vom Magen in den Darm befördert werden. Dadurch kommt es zu einem hohen Insulinausstoß, was anschließend rasch den Blutzuckerspiegel absinken lässt und Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche und Heißhungerattacken zur Folge hat.

Fit durch Eiweiß

In Eiweiß sind Aminosäuren enthalten, die der Körper dringend für den Aufbau neuer Nervenzellen und einen gesunden Zellstoffwechsel braucht. „Mithilfe von Botenstoffen übermittelt das Gehirn Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle. Für die Bildung dieser Neurotransmitter benötigt der Körper unter anderem Aminosäuren“, sagt Elisabeth Lenz. Diese liefern beispielsweise Haferflocken – mit frischem Obst und Joghurt bieten sie ein gesundes Frühstück und sorgen für einen energiereichen Start in den Tag. Beim Mittagessen liefern Fisch, mageres Fleisch oder Linsen jede Menge Eiweiß. Mandeln, Erd- oder Walnüsse sind der optimale Snack am Nachmittag, um auch ausreichend gute Öle aufzunehmen.

Sauerstoffmangel im Gehirn vermeiden

Damit das Gehirn Höchstleistungen vollbringen kann, muss es konstant mit Sauerstoff versorgt werden. Deshalb heißt es: Über den ganzen Tag hinweg ausreichend trinken, am besten stilles Mineralwasser. „Denn durch stetige Flüssigkeitszufuhr kann das Blut gut zirkulieren und dem Gehirn den nötigen Sauerstoff und wichtige Nährstoffe liefern. Auch die Nervenzellen des Gehirns profitieren von einem guten Flüssigkeitshaushalt. Sie bestehen nämlich hauptsächlich aus Wasser“, erklärt die SBK-Expertin.

Stressfrei durch den Büroalltag

Auch wer regelmäßig Beeren isst, kann seine Gehirnleistung deutlich verbessern. Denn Heidelbeeren und Erdbeeren enthalten blaues Anthozyan, das die Kommunikation zwischen den Nervenzellen verbessert. Die sekundären Pflanzenstoffe in Beeren wie Carotinoide und Flavonoide, helfen zudem Krebs vorzubeugen, schützen vor Herzinfarkten, töten Krankheitskeime ab und stärken das Immunsystem. Außerdem liefern Heidelbeeren viel Kalium und unterstützen so dabei den Blutdruck zu senken und die Herzfrequenz zu steuern. Egal ob im Frühstück, Salat oder als Snack zwischendurch – mit Beeren bleibt nicht nur das Gehirn leistungsfähig.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Kathrin Schmechel

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: kathrin.schmechel@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK