

Ernährung in Corona-Zeiten

Planung ist Alles!

Im Hinblick auf das Kontaktverbot, sollten wir nicht viel Zeit im Supermarkt verbringen. Schreiben Sie sich einen Ernährungswochenplan und somit einen Einkaufszettel. Am besten in der Reihenfolge, in der die Lebensmittel im Geschäft zur Verfügung stehen. Die bewusste Planung ist erwiesenermaßen die erste Voraussetzung für eine sehr abwechslungsreiche Ernährung.

Real Food!

Auch wenn die Konserven ausverkauft sind, ist das kein Grund zur Panik. Frische Lebensmittel halten sich auch mindestens eine Woche bei richtiger Lagerung. Im Homeoffice gibt es keine Ausreden mehr. Sie sind nicht mehr fremdbestimmt vom Mensaangebot und Zeitplänen. Nutzen Sie die Gelegenheit und trauen Sie sich an den Kochlöffel. Bereiten Sie Ihre Mahlzeit frisch und selber zu, es ist ganz einfach und es wird Ihnen schmecken.

Bewusst naschen!

Wenn Sie merken, dass Sie Lust auf „Süßes“ haben, schauen Sie zuerst auf die Uhr. Vielleicht ist es gar nicht mehr lange bis zum Mittagessen? Gerade die Zwischenmahlzeiten sind meist unkontrolliert und „nebenbei“. Ein Schokoriegel darf sein, aber er sollte bewusst zum Beispiel als Nachtisch nach dem Mittagessen eingeplant werden. Am besten genießen Sie ihn mit geschlossenen Augen. Wichtig ist, dass Sie bewusst darüber nachdenken, gerade wenn der Kühlschrank und die „Leckerschublade“ nur wenige Schritte entfernt sind.

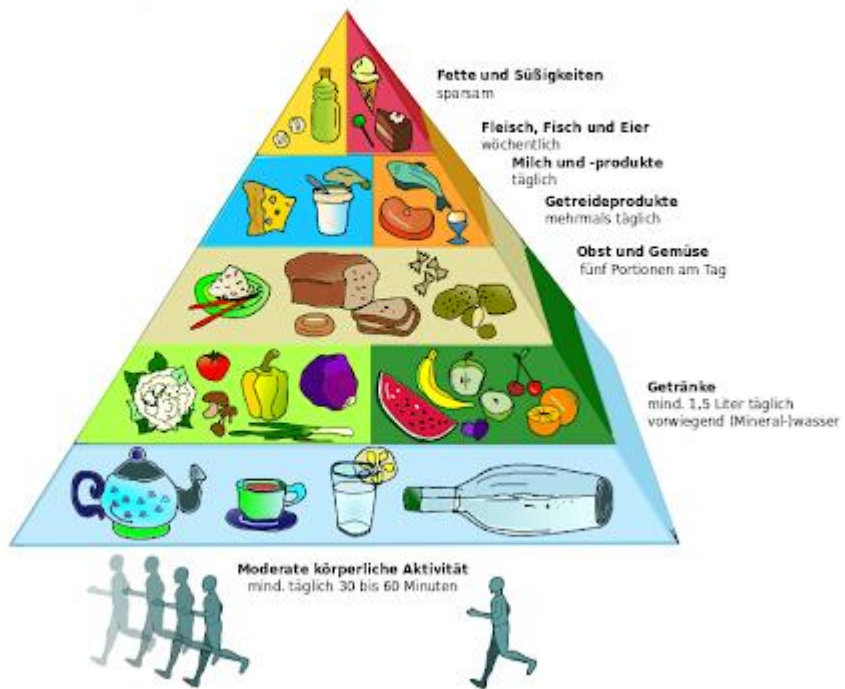
Wann und Was?

Sie sollten versuchen möglichst regelmäßig zu essen. Halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Griff, das lässt Sie konzentriert arbeiten. Förderlich sind Mahlzeiten mit Ballaststoffen und Vitaminen. Kombinieren Sie Ihre Mahlzeiten aus langkettigen Kohlenhydrate (z.B. Vollkorn, Kartoffeln), Eiweiß (z.B. Quark, Hülsenfrüchten) sowie essentiellen Fettsäuren (z.B. Olivenöl, Lachs).

Für die Ernährungsgrundsätze können Sie sich an der Ernährungspyramide orientieren:

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

© Ernährung.de



© DEBInet, zweidimensionale Ernährungspyramide, mod. nach den Empfehlungen der DGE