

# Täglich on the road - Essen unterwegs

Wer sein Büro praktisch im Auto hat, hat's in Sachen Ernährung besonders schwer: Keine Kantine mit festen Essenszeiten. Küche und Essstisch sind meist weit entfernt und permanente Restaurantbesuche gehen zu sehr ins Geld. Folge: Geregelter Mahlzeiten finden meist nur morgens mit dem Frühstück sowie abends nach Ende des Arbeitstages statt. Die restlichen Mahlzeiten

mal pro Woche einen kurzen Stopp im Restaurant oder Bistro einlegen: eine kleine Portion Nudeln, ein chinesisches Reisgericht, Kartoffelsuppe mit Brot und Co. legen eine solide Grundlage für den Nachmittags- teil des Jobs, ohne beim Fett zu sehr über die Stränge zu schlagen. Viel Fett und große Portionen beschäftigen unsere Verdauung besonders lange und machen daher schnell müde. Wer nach dem Essen häufig mit dem Verlangen nach einem Mittagsschläfchen kämpft, sollte auf kleinere und fettärmere Portionen umsteigen und dafür lieber häufiger eine Mahlzeit einlegen.

Vergessen Sie nicht, zu jeder Mahlzeit auch etwas zu trinken – im Sommer besonders wichtig. Und übrigens: die besten Vorsätze in Sachen Ernährung nützen gar nichts, wenn Sie im Auto nichts Ess- und Trinkbares zur Hand haben. Also morgens die Verpflegung für den Tag einpacken. Nicht vergessen! Und mit einem Kasten Wasser (dies darf auch normales Trinkwasser sein) im Kofferraum schaffen Sie sich einen soliden Wochenvorrat gegen den Durst unterwegs.

*Dr. Claudia Osterkamp-Baerens  
Diplom- Oecotrophologin*



sind eher zufällig: ein paar Kekse beim Kunden, ein Riegel beim Tanken. Wie soll man's auch anders machen?

Dabei wäre es auch „on the road“ eigentlich ganz einfach, „Junk Food“ von der Tankstelle und den abendlichen Heißhunger auszubremsen: Vorausplanung heißt das Zauberwort. Das gute alte Lunchpaket mit nicht zu üppig belegten Broten, Obst und ein paar Milchprodukten – aufgeteilt auf 2 bis 3 Mahlzeiten - reichen schon aus, um den Körper während der Arbeitszeit auch unterwegs wieder mit Energie aufzutanken. Zumindest die Brotzeit zu Mittag gehört zum absoluten Pflichtprogramm. Zur Abwechslung können Sie auch ein- oder zwei-

**Anmerkung der Redaktion zu:  
Die Wasserbilanz im Gleichgewicht halten – aber wie?**

Dies ist außer mit Mineralwasser selbstverständlich u. a. auch mit normalem Trinkwasser möglich.

## Leicht zu transportieren, problemlos zu lagern, überall zu kaufen - so könnten Ihre Mahlzeiten „on the road“ aussehen:

Alle Mahlzeiten enthalten zwischen 190 und 250 kcal mit einem Fettanteil von maximal 30 Energieprozent und einem Kohlenhydratanteil von mindestens 50 Energieprozent sowie einem Kohlenhydratgehalt zwischen 25 bis 50 g. Eine Mahlzeit ist als Zwischenmahlzeit ideal. Mittags sollten Sie 2 oder 3 der Vorschläge zu einer Brotzeit zusammenziehen.

- ▶ 1 Brezel oder Laugenstange und 1 Stück Obst (Sorte nach Wahl)
- ▶ 2 Bananen
- ▶ Käsebrötchen / -brot: 1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot mit 1 Scheibe Hartkäse (Edamer, Emmentaler, Gouda, Tilsiter o. a.) 30 % Fett i. Tr.
- ▶ Schinkenbrötchen/-brot: 1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot mit 1 Scheibe gekochtem oder geräuchertem Schinken, dazu 2 rohe Karotten oder anderes rohes Gemüse
- ▶ 1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot mit 50 g Hüttenkäse, dazu 1 Paprikaschote oder anderes rohes Gemüse
- ▶ Milchreis (etwa 200 g, selbstgemacht oder aus dem Milchregal)
- ▶ 1 Becher Joghurt mit Fruchtinseln und 1 Stück Obst (Sorte nach Wahl)
- ▶ 8 Butterkekse ohne Schokolade und 1 Stück Obst (Sorte nach Wahl)
- ▶ 1 Banane und 30 g Reiscrispies
- ▶ 1 - 2 Stück Obstkuchen