INNOCRAFT.
Das Handwerker-Symposium
www.innocraft.ch
#KeepMoving

Gregory Grünig

Ernährung im Berufsalltag

Referat | Donnerstag, 19. Januar 2023

#KeepMoving

Gregory ist Ernährungsdiagnostiker beim erpse Institut und leitet dort den Sportbereich. Daneben hat er diverse Ausbildungen im Fitnessbereich und ist gelerneter Betriebsmechniker.

erpse
ACADEMY
NEVER STOP LEARNING

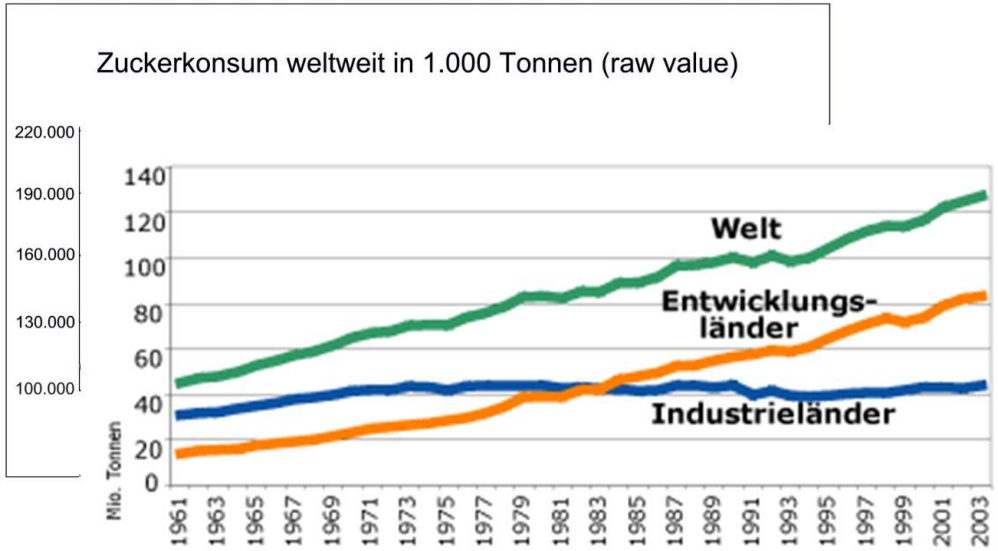
erpse ACADEMY

ERNÄHRUNG IM BERUFSALLTAG

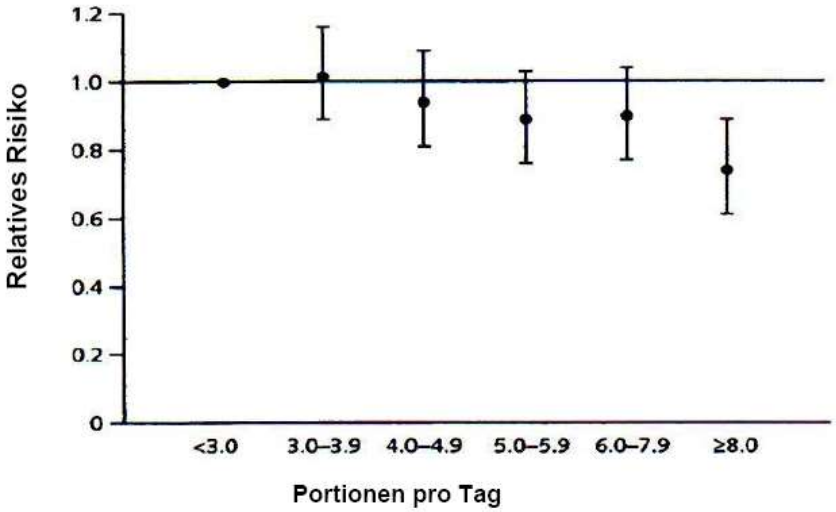
Ablauf

- Intro
- Energiebedarf
- Eiweissmängel und Folgen
- Ernährungsstruktur und Praxisbeispiele

Zuckerkonsum weltweit



Weltbilder, Aussagen, Fakten



Obst- & Gemüsekonsum und KHK-Risiko

Pooling der NH und HP-Studies

84.251 Frauen 14 J. + 42.148 Männer 8 J. Follow-up;

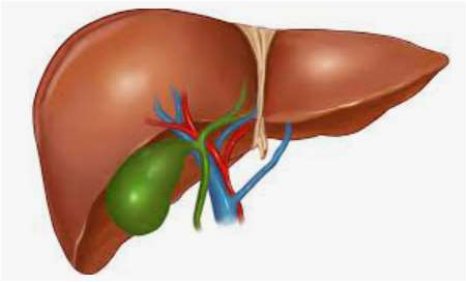
2.190 tödl. + nicht-tödl. Herzinfarkte; Ergebnisse multivariat adjustiert;

Joshipura KJ, et L. Ann Intern Med 2001;134:1106-14

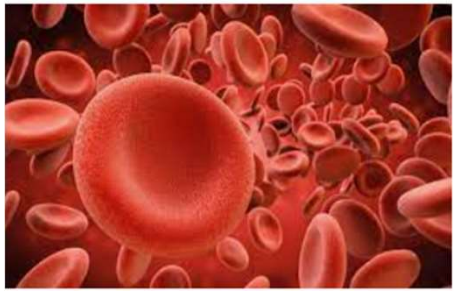
NEVER STOP LEARNING

Zentrales Nervensystem und Kohlenhydrate

- Unser Hirn benötigt ca. 5.5g KH pro Stunde.
- Unabhängig von der Aktivität



- Leber: Speicherkapazität von KH ca. 100-150g
- Sie versorgt das ZNS mit KH
- Bedarf an KH des ZNS: 160-170g pro Tag



- Die Rote Blutkörper brauchen ca. 1,5 g KH pro Stunde.

- Ist die Leber „leer“, herrscht Alarm im Körper.
- Cortisol wird erhöht
- Es werden Baustoffe aus dem Blut abgebaut.
- Diese werden dann zu KH umgebaut.
- Körperliche Aktivität=Bedarf steigt nochmals an.

Merkpunkte

- Ohne Glukose kein Sauerstofftransport!
- Bei einer Unterzuckerung herrscht Alarm im Körper.
- Funktionelle Eiweisse werden dann zu Kohlenyhdraten umgebaut.
- Kohlenhydrate bilden den wichtigsten Nährstoff für unser System!

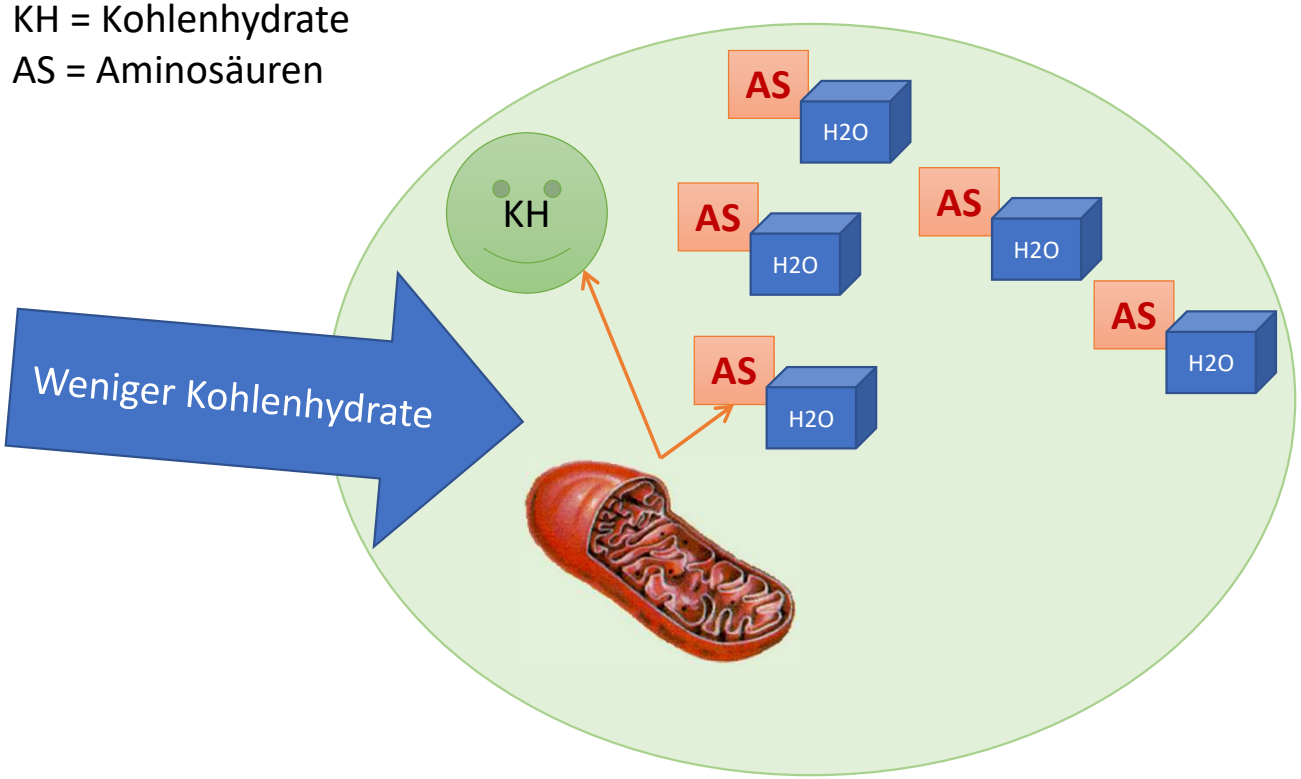
Energieverbrauch

- Bei körperlicher Arbeit kann der kcal Verbrauch schnell mal auf 4000 kcal < (Frau: 3000 kcal <) pro Tag steigen.
- **Entspricht:**
  - 4kg Pouletbrust
  - 8 Teller Spaghetti Bolognese
  - 45 Bananen
  - 4-5 Pizzas
  - 7l Vollmlich

- Ist dies einfach zu erreichen?

Eiweissmangel

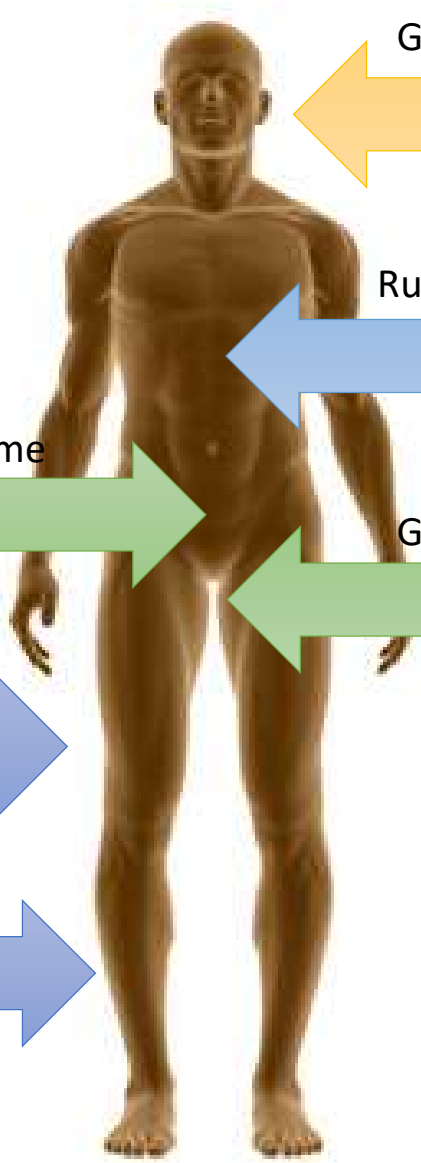
KH = Kohlenhydrate
AS = Aminosäuren



Folgen Eiweissabbau / Stresshormon

- Entstehung von Ammoniak, welches die Koordination und Konzentration verschlechtert.
- Eiweiss (Aminosäuren) sind Vorstufen von:
  - Neurotransmitter (Signalübertragung, Erregung von Nervenzellen auf andere Zellen)
  - Hormone
  - Puffer (Blut, Intrazellulär), sind diese reduziert, können wir auch Stress schlechter „puffern“.
  - Usw.
- Somit kann es in all diesen Bereichen zu Problemen kommen.

Auswirkungen Stresshormon



Glückshormone & Selbstbewusstheit

Ruhepuls & Sauer

Darmprobleme

Geschlechtsho

Muskelabbau

Durchblutungsstörung

NEVER STOP LEARNING

Wichtige Punkte

- Essen wir über den Tag zu wenig, rächt sich der Körper mit mehr Heisshunger!
- Dies meist in der zweiten Tageshälfte oder gegen Abend.
- Essen wir dann zu viel, entsteht mehr Bauchfett.
- Dies wiederum fördert mehr Entzündungsprozesse.
- Die Verteilung der Nährstoffe ist somit entscheidend, nicht nur die Menge!
- Gib dem Körper dann die Energie, wenn er sie braucht und nicht erst danach!
- Frühstück=mehr Sauerstofftransport=fitter und weniger Stressanfälligkeit.

Frühstück

- Müesli, Quark (10% Protein), Flocken (Dinkel, Amarant, Haferflocken), Beeren, Zimt, Chiasamen, Leinsamen, 1El Leinöl
- Vollkornbrot mit magerem Trockenfleisch, Ei, Käse (Alpkäse aufgrund Omega 3), Beeren oder 1 Frucht
- Rührei/Spiegelei mit Tomaten oder Gemüse, magerer Schinken oder dünn geschnittenes Rindfleisch mit Vollkornbrot und 2 Früchten
- Wenn jemand morgens keinen Hunger hat: Smoothie!

Zwischenmahlzeiten

- 1 Handvoll Früchte: Apfel, Birne, Beeren, Zitrusfrüchte, Aprikosen, Nektarinen
- 1 kl. Handvoll Käse / Nüsse (Babybelgrösse, Hüttenkäse, Quark (langsam verdauliches Protein)
- 1 Handvoll Rohkost: Rüebli, Cherrytomaten, Gurken, usw.
- Sind wir körperlich aktiv, darf es auch mal Zucker sein. Denn dies ist physiologisch vergleichbar wie Sport.

Mittagessen

- 1/3 Kohlenhydrate: Reis, Pasta, Kartoffeln, Quinoa oder 1 Vollkornbrot oder 2 Früchte
- 1/3 Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Hüttenkäse, Milchprodukte über 10% Protein, Fleischersatz, Eier
- 1/3 Salat, Gemüse

Abendessen

- 1/4 Kohlenhydrate: Reis, Pasta, Kartoffeln, Quinoa oder 1 Vollkornbrot oder 2 Früchte oder
- 1/2 Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Hüttenkäse, Milchprodukte über 10% Protein, Fleischersatz, Eier
- 1/2 Salat, Gemüse

Rund ums Training

- Vor dem Training (Je nach Training):
  - Intensiv: Schnell verdauliche Kohlenhydrate, Zucker, Gainer, schnell verdauliches Protein oder
  - Extensiv: Nüsse (nur bei guter Fitness)
- Während dem Training:
  - Intensiv: Sportgetränke mit Natrium und Kalium, BCAA's Glutamin
  - Extensiv: Wasser (je nach dem Nüsse, Mandeln dazu)
- Nach dem Training (Je nach Training)
  - 20-40g Protein plus Restkohlenhydrate 20 – 200g

Inputs für den Alltag

- Essenspausen zulassen / fix einplanen.
- Früchte und Nüsse zur Verfügung stellen.
- Aktivierungsübungen vor Arbeitsbeginn (Verletzungsprophylaxe)

NEVER STOP LEARNING

Vielen Dank.

www.innocraft.ch

#KeepMoving