

Food Management

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung
zwischen Stress und Gesundheit



Die Expertinnen

Barabara A. Schmid und
Alexandra Rössler (v.r.)



Keine Trend Diät wird Sie auf den Weg der richtigen Ernährung bringen. Ernährung schlägt individuelle Richtungen ein: Psychologie und Essverhalten sind nämlich zwei von einander untrennbare Bereiche.

Food Management

1. Überblick über die Ernährungstrends der heutigen Zeit
2. Manager sind auch nur Menschen
3. Ernährungsanforderungen eines Managers
4. Ernährungsmanagement mit System

1. Überblick über die Ernährungstrends der heutigen Zeit

Vor allem in den letzten 50 Jahren ist der Mensch der so genannten, "zivilisierten Welt" zur Zielscheibe von Diäten und Ernährungsempfehlungen geworden. Regelrecht eine Welle an Informationen überflutet den modernen Menschen von heute.

Jedes nur erdenkliche Werbemedium springt auf diesen Trend auf. Zeitschriften, Bücher, Werbungen, Talkshows berichten und debattieren über das Große Thema der Ernährung.

Ernährung von A bis Z; Von A wie Antiaging bis Z wie Zwiebelinhaltsstoffe aber auch von A wie Anorexia nervosa bis Z wie Zöliakie (Glutenintoleranz) Die Ernährungsmedizin ist vom "Kulinarischem" des Essens, der Nouvelle Cuisine, vom Fast Food, der Lebensmittelindustrie, dem Vertrieb von Nahrungsergänzungsmitteln aber auch von psychologischen Faktoren des Essverhaltens nicht trennbar. Interessenskonflikte stehen da an der Tagesordnung.

Für die verschiedensten Zielgruppen werden Regeln aufgestellt. Die richtigen Empfehlungen halten sich mit den Falschassagen, denen jegliche ernährungswissenschaftliche Grundlage fehlt, fast die Waage.

Selbst in der Ernährungswissenschaft werden mehr und mehr neue Erkenntnisse gewonnen, die mit unter auch im Widerspruch mit veralteten Empfehlungen stehen. Verwirrung ist daher gut nachvollziehbar.

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung zwischen Stress und Gesundheit

Einmal sollen wir ganz die kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel (wie Brot und Teigwaren) weglassen und nur mehr fett- und eiweißhaltig Nahrungsmittel (wie Fleisch, Butter,...) essen. Dann wiederum erlangen wir ewige Jugend und Gesundheit mit einer rein vegetarischen sehr kohlenhydrathaltigen Ernährung. Bei anderen werden wir wiederum mit Übergewicht bestraft, wenn wir Kohlenhydrate und Eiweiß zusammen essen. Es geht aber auch mit unter ganz "einfach" zu wie mit dieser Empfehlung: egal was Sie bis 16 Uhr essen, aber um 16 Uhr muss Schluss sein. Die armen Nachtarbeiter!

Bei einer anderen ist wiederum nicht die Uhrzeit von Wichtigkeit sondern die Blutgruppe.

Mit dem Hintergedanken, dass am einem neuen, den noch nie da gewesenen, Artikel endlich etwas Wahres dran ist, dass sich endlich der ersehnte Erfolg einstellt, werden wir immer wieder fast magisch von den „neuen“ Diäten oder von neuen für „immer jung und gesund Empfehlungen“ in der Boulevardpresse angezogen.

In Anbetracht der Tatsache, dass sich die Gesamtmortalitätsrate in Deutschland mit 45 % auf Herz und Kreislauferkrankungen und 35 % auf Krebserkrankungen verteilt, somit 80 % aller möglichen Todesarten auf Erkrankungen zurückzuführen sind, die in einem engen Zusammenhang mit der Ernährung stehen, ist der Wunsch nach einer Erfolg versprechenden Lösung sehr gut nachvollziehbar.

Auch von Seiten der Krankenanstalten besteht ein Interesse der Ernährung bzw. dem Lebensstil zur Prävention von Erkrankungen aber auch zu Linderung von bereits bestehenden Erkrankungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

2. Manager sind auch nur Menschen

Aktuell treten die Manager in das Rampenlicht, spezielle Managerdiäten und Manager – Rezepte werden formuliert. Nach dem Motto Sind Sie Manager? ...dann brauchen Sie eine Diät. Es drängt sich mir nun die Frage auf, was einen Manager in seinen ernährungsmedizinischen Anforderungen von dem „Nicht- Manager“ unterscheidet.

Ist es überhaupt möglich eine berufliche Position mit einer speziellen Ernährungsanforderung in Verbindung zu bringen.

Wenn das wirklich so wäre bräuchten dann nicht auch Elektriker, Taxifahrer, Lehrer, ... ihre eigenen Ernährungsregeln?

Wenn wir von Managerdiäten sprechen heißt das dann, dass der 62 jährige Unternehmer, der an Übergewicht, Bluthochdruck und Bandscheibenvorfällen leidet, die gleichen Ernährungsmaßnahmen befolgen müsste, wie der kürzlich in den Vorstand gewählte ambitionierte 33 jährige, begeisterte Marathonläufer, der jedes Jahr eine regenerierende Ayurvedakur in Indien macht? Wie ist es nun in diesem Irrgarten wirklich möglich einen Orientierungsweg zu finden, der zu lang anhaltender Gesundheit und Wohlbefinden führt?

Eine kompetente Ernährungstherapie ist dann gegeben, wenn die Ernährungsmaßnahmen auf die individuellen Anforderungen eines Menschen, sowohl physisch als auch psychisch abgestimmt sind.

Diese Tatsache bedingt, dass zu aller erst eine umfangreiche Anamnese und Analyse des aktuellen Gesundheitszustandes und Ernährungsstatus des einzelnen notwendig ist, um so Nährstoffdefizite, Ernährungsdysbalancen und Anforderungen erkennen zu können. Diese Anforderungen werden dann in praktikable individuelle Ernährungsempfehlungen übersetzt.

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung zwischen Stress und Gesundheit

3. Ernährungsanforderungen eines Managers

Aufgrund der Anamnese vieler von uns betreuter Manager könnte ein durchschnittliches Gesundheitsprofil mehr Aufschluss über die ernährungsmedizinischen Anforderungen eines Managers geben.

Fallbeispiel Herr X Anamnese

- o Geschlecht männlich
- o Alter 54 Jahre
- o Gewicht 93 kg
- o Größe 1,76 m
- o BMI 29,5 (Body Mass Index)
- o Waist/Hip Ratio (Verhältnis von Taille und Hüfte) 1,20
(=apfelförmiges Übergewicht)
- o Bluthochdruck (medikamentös eingestellt)
- o Blutfettwert Gesamtcholesterin und LDL,
Cholesterin leicht erhöht
- o Schlafdauer 5 Stunden
- o Schlafstörungen Durchschlafstörungen, vor allem durch
Jetlag bedingt
- o Familiensituation geschieden, 1 Kind
- o Beruf Einkaufsleiter eines internationalen Konzernes
- o Tägliche Arbeitsintensität 14 Stunden (ausschließlich sitzende Tätigkeit)
- o Beruflich bedingte
 - o Auslandsreisen 3x pro Monat Langstreckenflüge
 - o Sportliche Betätigung Skifahren 1x pro Jahr; Tauchen
 - o Businesslunch 3x pro Woche
 - o Businessdinner 3x pro Woche
 - o Nikotinkonsum 20 Zigaretten pro Tag
 - o Medikamente Blutdrucksenker

Ernährungsprofil/Ist-Zustand von „Herrn X“

- o Kein Frühstück
- o 4 kleine Espresso im Laufe des Vormittags
- o Sandwiches während den Meetings
- o In Abhängigkeit der Businessmeetings wird Mittag- oder Abendessen im Restaurant eingenommen.
- o Zwischendurch, vor allem in Stress Situationen, werden Schokolade oder Kekse gegessen.
- o Bei Flügen wird konsumiert, was angeboten wird.
- o Alkoholkonsum: ca. 1/2 l Wein, 1/2 l Bier täglich
- o Mahlzeiten werden ausschließlich außer Haus eingenommen
- o Obst- und Gemüsekonsum durchschnittlich 30 g pro Tag

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung zwischen Stress und Gesundheit

Folgende Ergebnisse brachte die Auswertung der Ernährungs- und Lebensstilanalyse von Herrn X

Erhöhter Nährstoffbedarf

durch

an

Stress

- o Vitamine (besonders Vitamin A u. B-Vitamine, Folsäure)
- o Mineralien (besonders Magnesium)
- o Sekundäre Pflanzenstoffe (besonders Phytosterine)
- o komplexen Kohlenhydraten (z. B. Trockenfrüchte)
- o Flüssigkeit (Wasser u. spezielle Elektrolytgetränke)
- o Aminosäuren (Tyrosin, Arginin, Taurin)
- o Essentiellen Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren)
- o Pro- & Präbiotika

körperliche & psychische Belastung z. B. Flüge und Zeitverschiebung

- o Ausgeglichene Makro- und Mikronährstoffzufuhr
- o Vitamin E
- o Kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr (Wasser u. spezielle Elektrolytgetränke)
- o Regelmäßige Nährstoffzufuhr
- o Komplexe Kohlenhydrate (zb. Roggenvollkornbrot,...)
- o Aminosäuren

hohe cerebrale Leistungsanforderung z.B. lange durchgehende Meetings

- o Leistungsfördernden Substanzen
 - Ginseng
 - Ginko
 - Lecithine
 - Guarana
- o antioxidative Vitamine und B-Vitamine
- o Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Distelöl)

Schlafmangel

- o Flüssigkeit
- o Vitamine
- o Mineralstoffe
- o Aminosäure Tryptophan + kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Bluthochdruck

- o Vitamine
- o Sekundäre Pflanzenstoffe (besonders Polyphenole)
- o Mineralien (besonders Magnesium, Kalzium)
- o Essentiellen Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren)
- o Kaliumreiche Lebensmittel
- o Natriumarme Lebensmittel
- o Gewichtsreduzierende Maßnahmen

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung zwischen Stress und Gesundheit

Erhöhter Nährstoffbedarf

durch	an
Erhöhtes Gesamtcholesterin & LDL	<ul style="list-style-type: none"> o Omega 3 Fettsäuren o Sekundäre Pflanzenstoffe (besonders Saponine) o Ballaststoffe (besonders lösliche Ballaststoffe) o Komplexe Kohlenhydrate
Zu geringen Obst- und Gemüsekonsum	<ul style="list-style-type: none"> o Vitamin (besonders antioxidative Vitamin) o Mineralstoffe o Spurenelemente o Sekundäre Pflanzenstoffe o Ballaststoffe (lösliche u. unlösliche Ballaststoffe)
Hoher Nikotinkonsum	<ul style="list-style-type: none"> o Antioxidative Vitamine o Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe o Mineralstoffe
Hoher Kaffeekonsum	<ul style="list-style-type: none"> o basische Lebensmittel o Mineralstoffe (besonders Calcium, Zink) o Wasserlösliche Vitamine (C, B, Folsäure, Niacin,...) o Koffeinersatz mit Guarana
Hoher Alkoholkonsum	<ul style="list-style-type: none"> o Leberregenerierende Substanzen o Flüssigkeit o Vitamine (besonders Vitamin D, Vitamin B-Gruppe) o Mineralstoffe (besonders Magnesium) o Komplexe Kohlenhydrate

Autorin Barbara A. Schmid

Therapieerfolg von Herrn X:

Auf Basis der Ernährungs- und Lebensstilanalyse als auch der individuellen Laborwerte wurde ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm speziell für Herrn X erstellt. Konkrete und im Alltag des Klienten leicht umsetzbare Empfehlungen verhalfen ihm zu einer deutlichen Verbesserung seines Gesundheitszustandes.

Der Therapieerfolg des Herrn X zeichnete sich aus durch:

- Gewichtsabnahme von 12 kg
- Besserung der Laborwerte
- Senkung des Bedarfs an Medikamenten

Besonders wertvoll war für Herrn X jedoch die ernährungspsychologische Betreuung, wodurch er langfristig selbst 3 Jahre nach Therapie-ende ein normales und bewusstes Essverhalten erlernt hat.

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung zwischen Stress und Gesundheit

Ernährungsberatungsteam Schmid & Rössler

Ernährungsmanagement mit System

Kompetenz im Bereich Ernährung:

Barbara Angela Schmid ist Dipl. DA & Ernährungsmedizinische Beraterin, Ayurvedische Ernährungsberatung; Dipl. für Trinergy-NLP-Practitioner, Akademie für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung; Essverhaltenstherapie nach Steve de Shazer; Projektleiterin des Bildungsprojektes „Gesunde Schule“ NÖ 2001
0664 413 12 84, b.schmid@chello.at; www.iss-dich-frei.at

Alexandra Rössler ist Dipl. DA & Ernährungsmedizinische Beraterin;
0650 92005 39; alexandra.roessler@gms.at; www.roessler.kg.at

Unser Leistungsangebot:

ERSTELLUNG INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSKONZEPTE

Unser Anliegen ist es, Ihnen unpersönliche rigide Diätvorschriften durch eine auf Sie zugeschnittene systemische Ernährungstherapie zu ersetzen. Basis dafür ist ein individueller Maßnahmenkatalog:

- o Genaue medizinische Abklärung (Laborbefunde)
- o Detaillierte Anamnese und Analyse
- o Auswertung der Nährstoffversorgung
- o Psychologisches Profil des Essverhaltens
- o Ausarbeitung des individuellen Ernährungsdossiers
- o Begleitung zur langfristigen Umsetzung des gesunden Lebensstils

Eine individuelle Ernährungstherapie zur Krankheitsprävention und bei Erkrankung konzipieren wir für Sie bei:

- o Übergewicht
- o Herz- & Kreislauferkrankungen
- o Stoffwechselerkrankungen
- o Krebs (präventiv, kurativ, palliativ)
- o Magen- & Darmerkrankungen
- o Allergien; Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- o Orthopädische Erkrankungen & Polyarthritiden

Der Profi-Guide für die richtige Ernährung zwischen Stress und Gesundheit

- o Prämenstruelles Syndrom; Wechselbeschwerden
- o Immunschwäche
- o Essstörungen
- o Morbus Parkinson
- o Multiple Sklerose
- o Nährstoffmangel (Nahrungsergänzungsmittel)

Wir erstellen Ernährungskonzepte für Menschen mit besonderen Anforderungen:

- o Spezifische Ernährung im Gesunden- und Leistungssport
- o Ernährungsbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit
- o Ayurvedische Ernährungsberatung

ERNÄHRUNGSMANAGEMENT IM UNTERNEHMEN

Wir helfen Ihrem Unternehmen durch ernährungsspezifische Beratung den Gesundheitszustand der Mitarbeiter positiv zu beeinflussen.

Wir verfolgen dadurch auch unternehmerische Ziele wie Reduktion der Krankenstände und Leistungssteigerung am Arbeitsplatz.

Unser Angebot:

- o Zielgruppenorientierte Menüerstellung für Großküchen & Kantinen
- o Organisation von speziellen Lebensmittelzustelldiensten
- o Erstellung bedarfsgerechter Pausenpakete
- o Individuelle Beratung der Mitarbeiter

VORTRAG- & SEMINARTÄTIGKEIT

Durch Kompetenz im Bereich der Ernährungsmedizin und ansprechende Themen, wie:

- o Anti-Aging, Gesundheitsvorsorge und Lebensstilmedizin
- o Ernährung – Bewegung und Stressmanagement
- o Ernährungsmanagement für die berufstätige Frau von heute.
schulen wir das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Mitarbeiter.

**Auf eine Zusammenarbeit mit Ihnen freut sich
das Ernährungsteam Schmid & Rössler**

