

Essen außer Haus

Es handelt sich dabei um die alltäglichen Speisen die unterwegs am Arbeitsplatz, in der Freizeit, bei Einladungen verzehrt werden. Oft werden mehr Mahlzeiten außerhalb verzehrt als selbst zubereitet zu Hause. Hier sollte ebenso wie zu Hause auf abwechslungsreiche Speisenauswahl geachtet werden. Eine wertvolle Speise enthält einen hohen Anteil an Obst, Gemüse und Sättigungsbeilagen.

Sie haben die Auswahl:

- **In Backshops:** Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, belegte Brote mit fettarmem Belag z.B. Geflügelaufschnitt ohne Mayonnaise. Fettarme Kuchen wie Hefeteige oder Obstböden. Vermeiden Sie Produkte aus Blätterteig (Croissant, Franzbrötchen), fettbelegte Weißmehlprodukt und mit Käse Überbackenes.
- **Am Arbeitsplatz:** Kantinen sind oft besser als ihr Ruf. Vielleicht können sie dort eine warme Mahlzeit zu sich nehmen. Selbstzubereitete, fettarm belegte Vollkornbrote, sättigende Salate z.B. aus Hülsenfrüchten, Couscous o.ä. sind gut geeignet. Wertvolle Beilagen sind Gemügesticks, Obst, Sauerkonserven wie z.B. Gewürzgurken. Joghurtspeisen mit Früchten frisch oder tiefgekühlt mit Haferflocken können eine Mittagsmahlzeit ersetzen. Vermeiden sie schnelle Snacks wie z.B. Bockwurst oder Süßigkeiten.
- **Mittagstisch am Imbiss:** Fischbrötchen, lieber Schaschlik als Bratwurst. Ofenkartoffeln mit Dipp anstatt Pommes frites. Gebrilltes Fleisch in Brot z.B. ein Döner anstelle eines panierten Schnitzels. Asia-Imbisse servieren oft im Wok zubereitete Speisen mit hohem Gemüseanteil.
- **Im Supermarkt:** Oft werden Salate an Frischtheken zum Selbstzusammenstellen angeboten. Im Kühlregal die Nährwerte auf den Packungen beachten! Es gibt immer fettarme Alternativen z.B. 1,5 % Fett haltigen Joghurt anstelle von Sahnejoghurt. Anstatt Bockwurst gegrilltes Fleisch z.B. für Salate. Fleischprodukte, deren Bestandteile erkennbar sind, sind meist fettarm. Vollkornknäckegebrote mit einer Gemüsebeilage oder Obstportion sind auch an Sommertagen ein schneller, wertvoller Snack für zwischendurch.

- **In der Fleischerei:** Eintöpfe ohne Bockwurst, nur mit z.B. Rindfleisch zubereitet sind meist energiearm. Ganze Bratenstücke mit Gemüse und Salzkartoffeln oder Goulasch mit Beilage sind besser als Leberkäse, Bratwürste, Kartoffelsalat mit Mayonnaise, frittierte Beilagen wie Kroketten oder Pommes frites.
- **Fast Food-Ketten:** Fast food bedeutet schnelles Essen und das Risiko zu viel zu essen. Sättigung setzt erst nach 10 min. ein. Bestellen Sie kein Menü! Die Nährwerte der Speisen sind meist gekennzeichnet (auf den Packungen oder im Aushang). Das Wissen, dass ein Chicken-Burger schon fast 500 kcal, eine Portion Pommes mittelgroß 350 kcal enthält, kann hilfreich bei der Auswahl sein. Vermeiden Sie zuckerreiche Softdrinks wie Coca Cola o.ä. Häufig werden schon gut geeignete Salate oder fettarm gefüllte Wraps angeboten.
- **Im Restaurant:** Der Verzehr einer Vorspeise dämpft Heißhungergefühle. Als Beispiele seien Salate oder Brühen genannt. Lieber keine gebackenen Käsesnacks oder Cremesuppen. Als Hauptgerichte eignen sich natur (ohne Panade) gebratenes Fleisch mit Gemüsebeilage und als Beilage Salz- oder Ofenkartoffeln, Nudeln oder Reis. Soßen sind oft sehr fetthaltig. Lassen sie sich diese extra servieren und probieren erst einmal. Bei Angeboten am Büfett, immer kleine Portionen wählen und öfter hingehen. Langsam essen verstärkt das Sättigungsgefühl.

Vermeiden Sie Mahlzeiten im Gehen oder Stehen, im Auto, am Arbeitsplatz während der Arbeit. Diese führen dazu, dass Sie ihre Sättigung nicht spüren und immer mehr Appetit entsteht. Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge, möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt. Wählen Sie möglichst energiearme Getränke wie Wasser, Tee, Saftschorlen. Zuckerreiche Getränke können Hunger auslösen.