

# Brain Energy – gute Performance mit der richtigen Ernährung

Fabiana Fenuta  
Seminar- und Projektleiterin

# Wer sind wir

Fit im Job – Der Partner für betriebliches Gesundheitsmanagement

Seit 1988 Anbieterin von Massnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Über 25000 Check-ups

Schweizer Innovationspreis 2004

350 Seminare pro Jahr - 8000 Teilnehmende

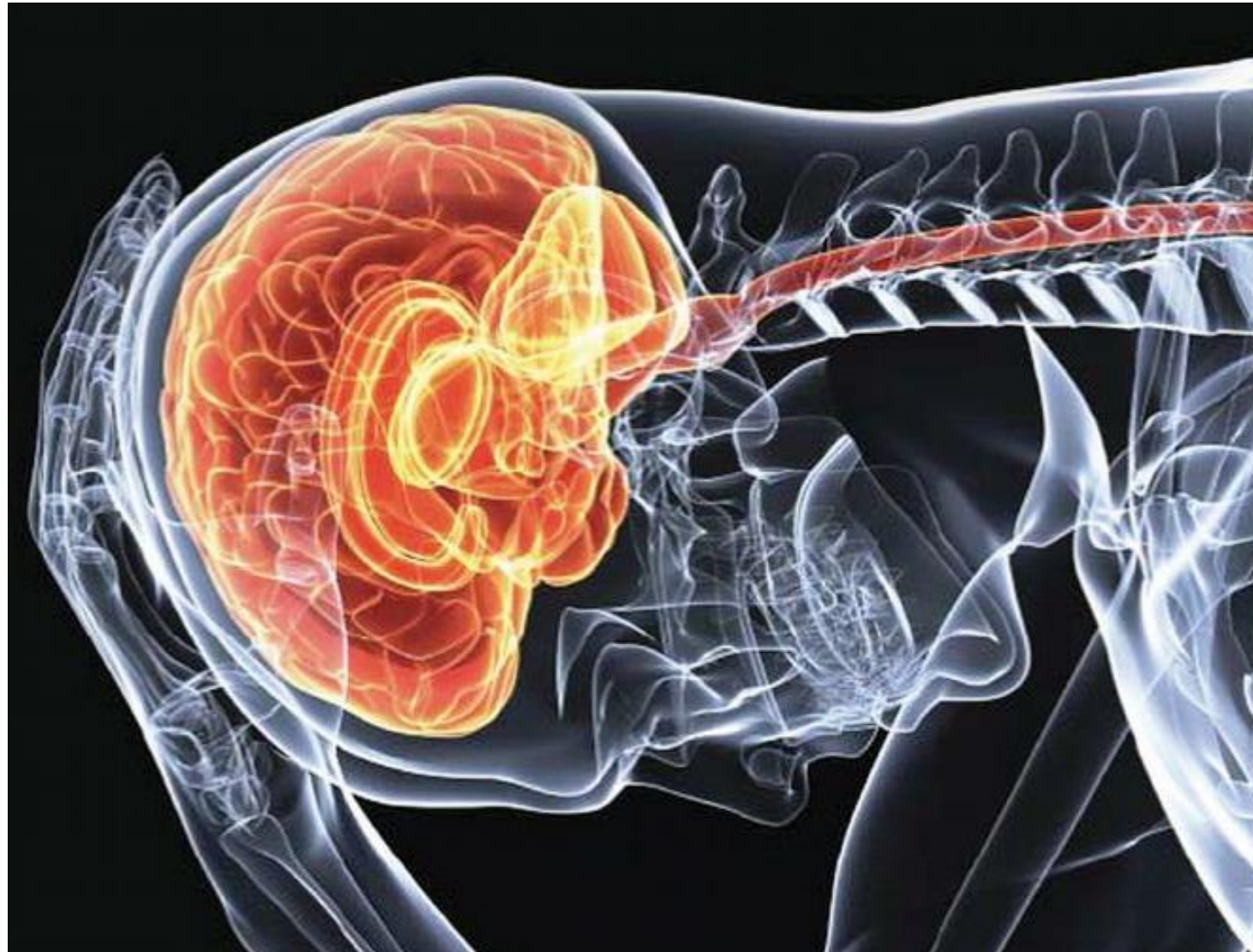
Seit 2017 Tochter der Medbase Gruppe

Hauptsitz in Winterthur mit 12 Mitarbeitende

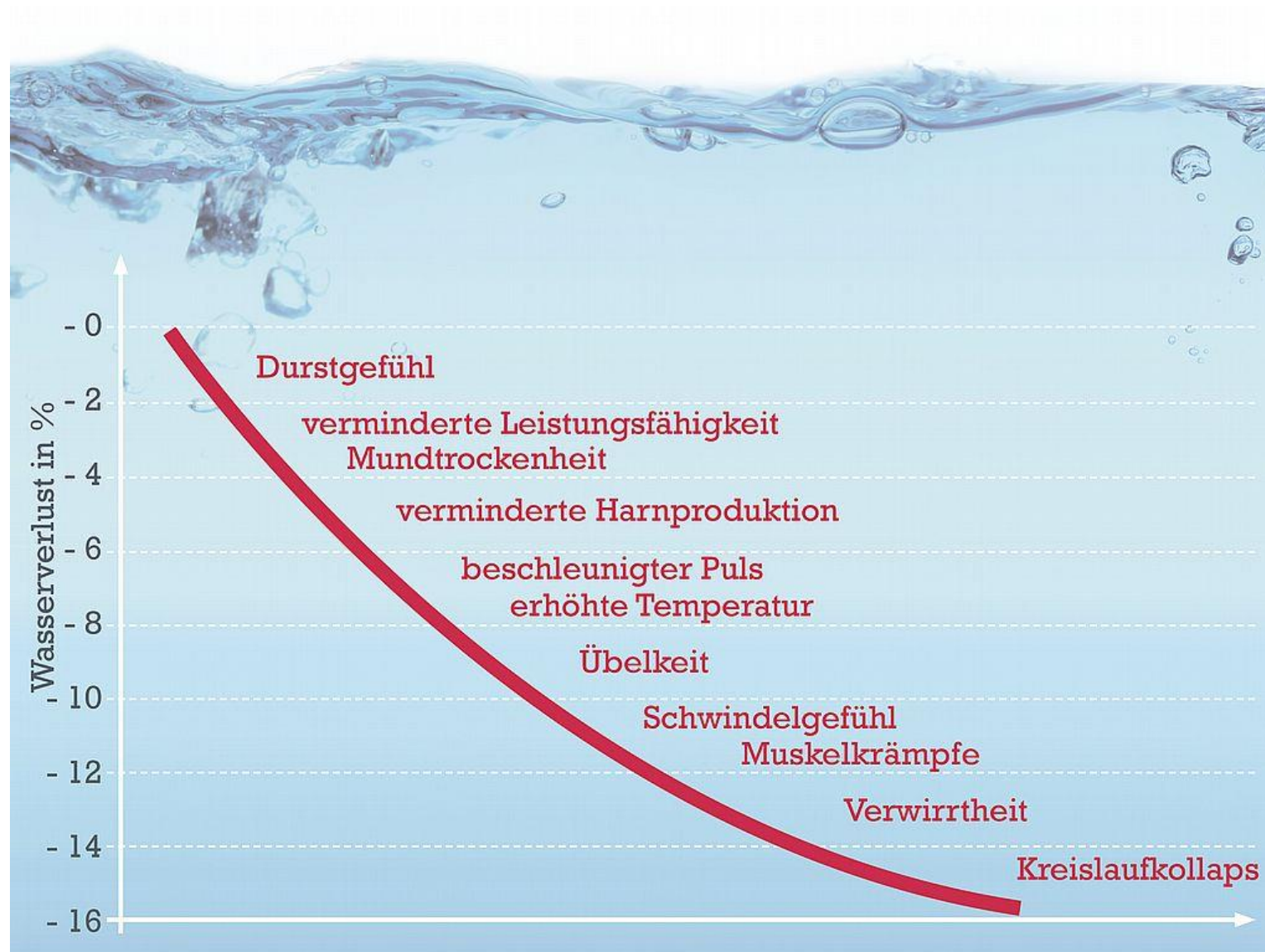


# Brain Energy

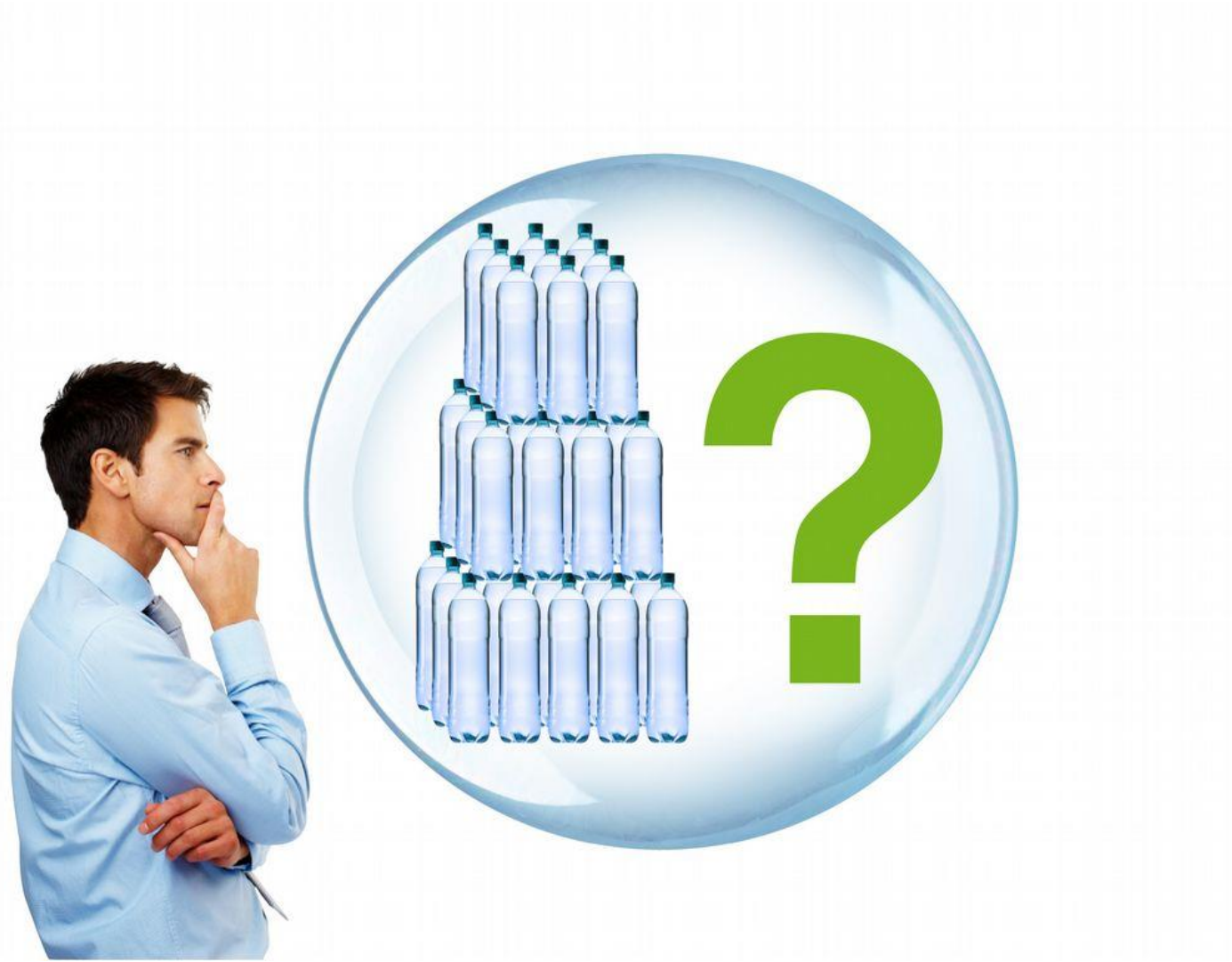
Konzentration, Kreativität & Motivation



# Wasserbilanz



Wieviel?

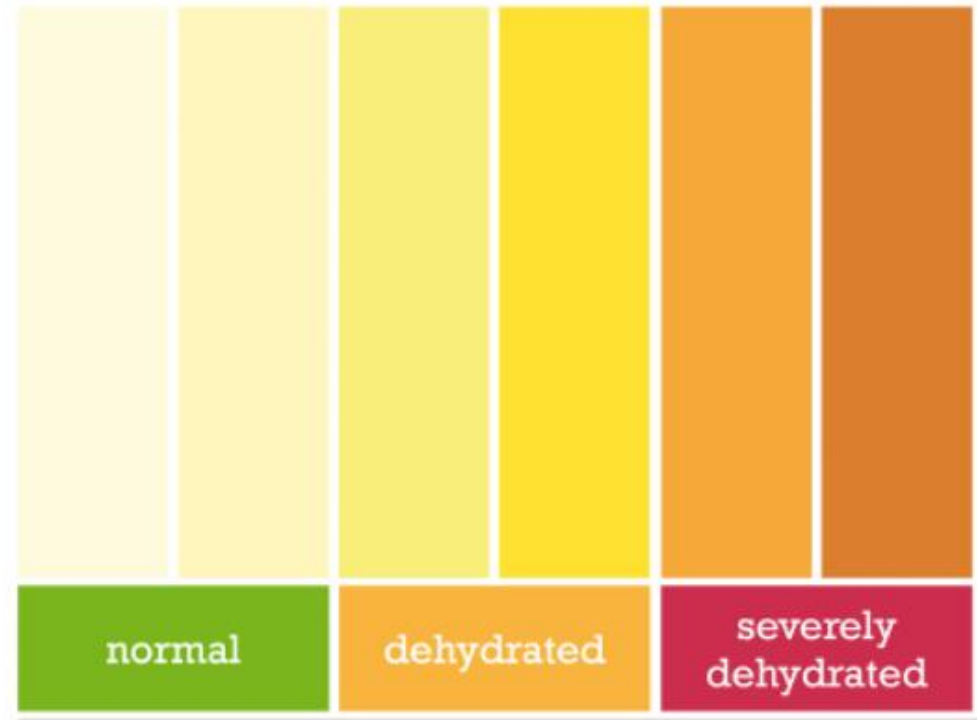


# Wasserbilanz muss stimmen



Beispielswerte

# Selbsttest: Urinfarbe



**ANALYSIS**

# Klassifizierung der Kohlenhydrate



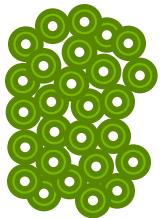
Einfache  
Kohlenhydrate

Riegel, Kuchen, Schoggi, Softdrinks,  
Gummibärli, Guetzli



Mittelkettige  
Kohlenhydrate

Weissbrot, weisser Reis, Pasta,  
Kartoffeln, Gipfeli, Zopf

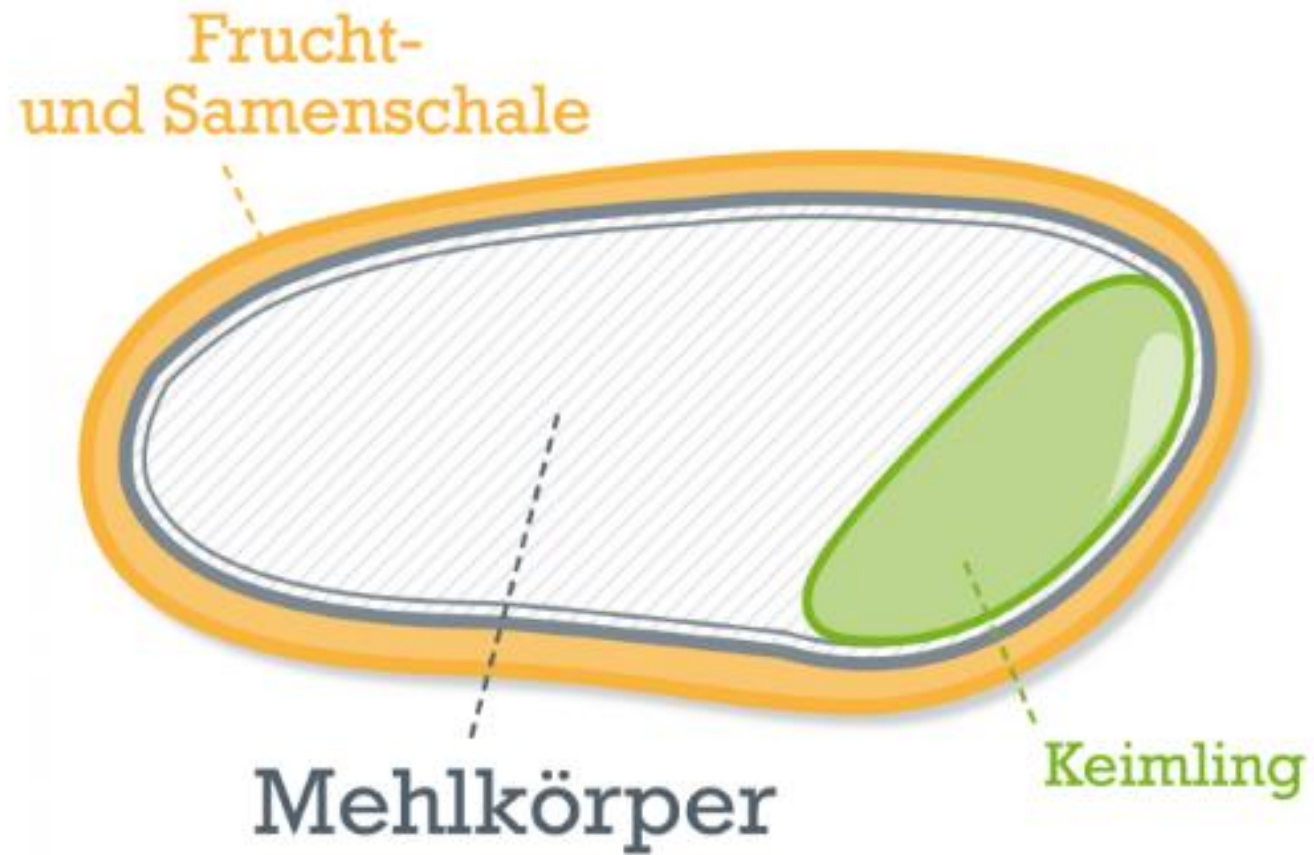


Langkettige  
Kohlenhydrate  
(komplexe KH)

VK-Brot & –Brötchen, VK-Pasta, Vollreis,  
Nüsse, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen),  
Gemüse, Salate, Mais (Polenta),  
abgekühlte Kartoffeln/Pasta/Reis

# Flocken

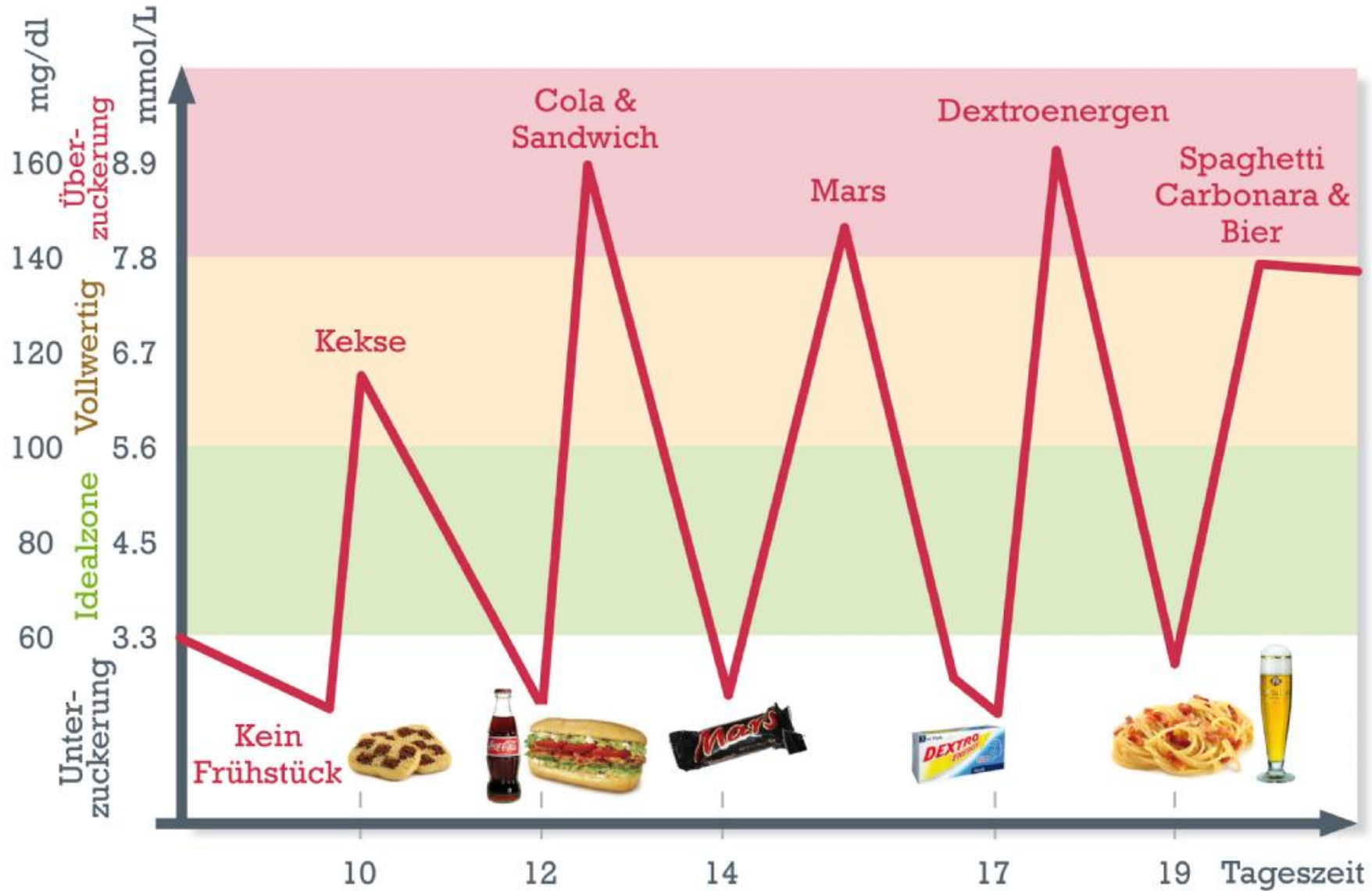
...langsame und vollwertige bevorzugen



# Tiefer Blutzuckerspiegel



# Blutzuckerspiegel



# Produktvergleich



# Nicht überall wo Gesundheit drauf steht, ist Gesundheit drin



**ACTION**

# Zutaten Doppelpunkt (:)

Echt global – auf der ganzen Welt gleich



Zutaten Doppelpunkt (:)  
heisst:

**An erster Stelle das,  
was am meisten  
enthalten ist!**



ANALYSIS

# Birchermüesli Bio Reddy Nature

Migros



1. Haferflocken

2. Gerstenflocken

3. Weizenflocken

Messergebnis: **gut**



TEST

# Hafercookies Bio

Migros



1. Zucker

2. Weizenmehl

3. Haferflocken

Messergebnis: **schlecht**



TEST

# Arizona Green Tea

Coop, Tankstellen, etc.



1. Wasser

2. Zucker

3. Honig (0,18%)

Messergebnis: **schlecht**



TEST

# Bon Chef Instant Soup

Coop, Getränkeautomaten, etc.



1. Maltodextrin
2. Kartoffelstärke
3. Glucosesirup  
getrocknet

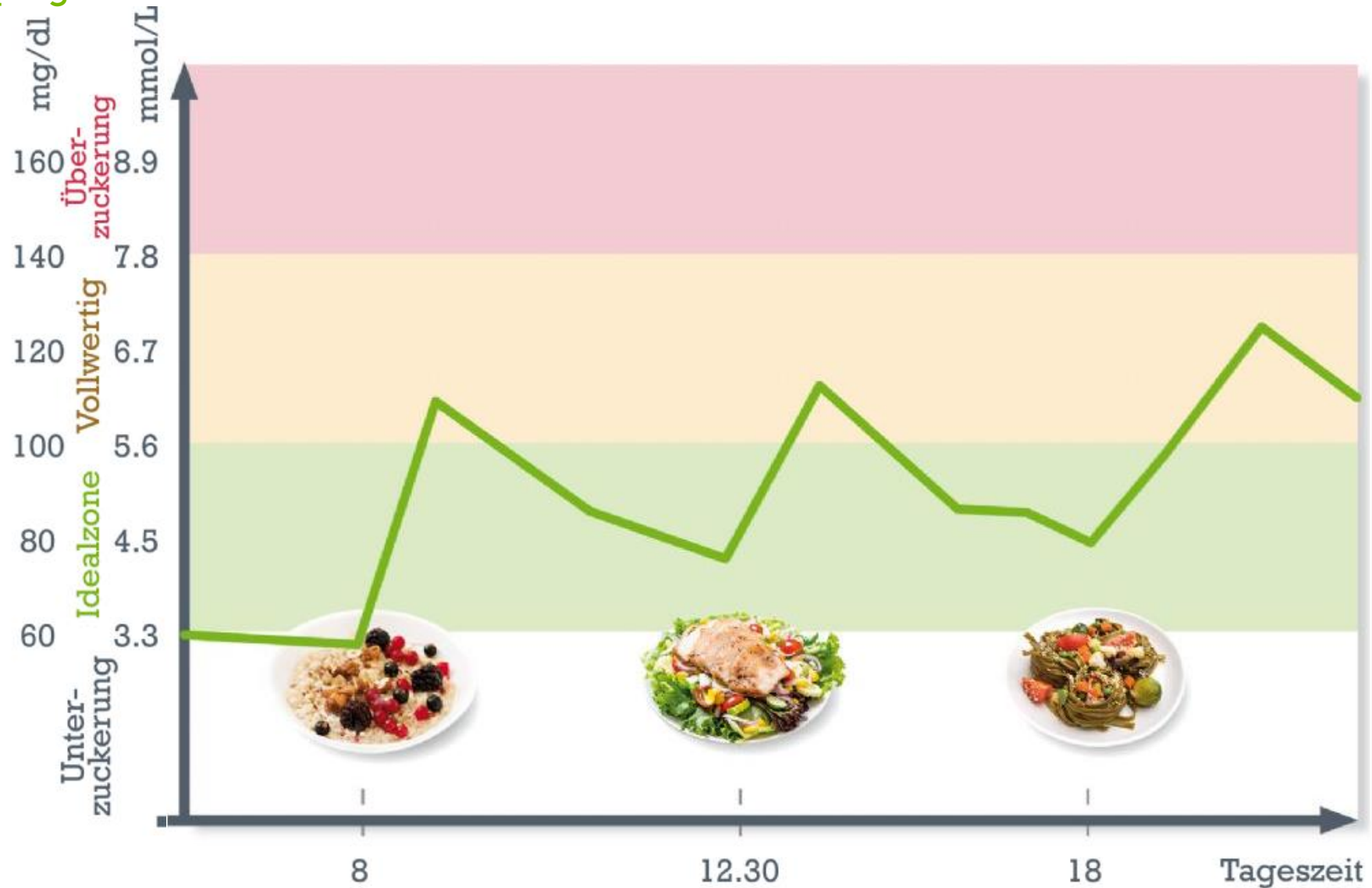
Messergebnis: **schlecht**



TEST

# Der ideale Tag

## Blutzuckerspiegel



# Frühstück

## Vollwertiges und energiespendendes Frühstück



Ein vollwertiges Frühstück liefert Energie und Konzentration für den Morgen. Wenn das Gehirn stark gefordert wird, sollten wir es mit entsprechender Energie versorgen. Die Verdauungskraft ist am Morgen am höchsten. Nutzen Sie das für eine gute Grundlage und nähren Sie sich mit Ballaststoffen, die den Darm noch lang füllen und Heisshunger-Attacken am Abend vermeiden können.

- Müeslimischung ohne Zuckerzusatz mit frischen Saisonfrüchten
- Naturjogurt oder pflanzlicher Jogurt-Ersatz mit saisonalen Früchten und Ballaststoffen wie Leinsamen, Flohsamenschalen und/oder Nüssen
- Porridge mit getrockneten oder frischen Saisonfrüchten und Zimt
- Rührei oder Omelette mit frischen Kräutern, Tomaten, Käse oder Schinken
- Vollkorn-/Mehrkornbrot (mind. 65% Vollkornanteil), Dinkel-, Roggen, Sojakernenbrot, Pumpernickel mit Bündnerfleisch, Mostbröckli, Rohschinken, Hüttenkäse und Gurken, Kräuterquark, Lachs und Meerrettich, Mozzarella mit Tomaten, Honig, Konfitüre mit hohem Fruchtanteil (ohne künstlichen Zucker)
- Smoothie mit hohem Gemüseanteil (Zucchetti und/oder Spinat) und bis zu 2 Früchten sowie Ballaststoffen wie Flohsamenschalen oder Haferflocken, variabel Nuss-Muss für sehr aktive Sportler

# Mittagessen

## Aktivierendes Mittagessen



Geniessen Sie am Mittag vor allem eine Eiweiss-betonte Mahlzeit. Eiweiss aktiviert, was gegen ein Nachmittagstief helfen kann. Einfache Kohlenhydrate können ein Nachmittagstief fördern, weswegen wir am Mittag auf klassische Sättigungsbeilagen eher verzichten sollten. Kombinieren Sie verschiedene Eiweisse, um besser körpereigene Eiweisse bauen zu können.

### Lakto-vegetarisch

- Gemischter Salatteller mit Käse, Ei, Hüttenkäse, Nüssen, Kernen, Räuchertofu
- Curry ohne Beilagen-Reis mit Vorspeisen-Salat
- Avocado-Hälften mit Hüttenkäse, Tomate, Gurke, Peperoni und Kräuter
- Gemüseomelette / Tortilla (Omelette mit Kartoffeln)
- Suppen (z.B. Karotten-, Kürbis-, Tomaten- oder Brokkoli), Minestrone
- Eintopf mit Gemüse, Linsen, Kichererbsen mit oder ohne Parmesan, Feta
- Hirse, Bulgur oder Couscous warm mit Ratatouille oder als Salat
- Quinoa oder Amaranth - als Eintopf mit Saisongemüse oder als Salat
- Gemüse-Gratin mit Nüssen, Kernen und/oder Käse
- Gemüse-Quiche (Vollkorn-Teig) mit Kräuterquark und/oder Salat
- Tofu- oder Quorn- Geschnetzeltes in einer Pilzpfanne

# Mittagessen

## Aktivierendes Mittagessen

### Mit tierischen Eiweissen

- Fitnessteller (Salatteller mit Poulet, Rind- oder Kalbfleisch, Lachsfilet)
- Fleisch- oder Fisch-Variationen (nicht frittiert) mit warmem Gemüse
- Chili sin oder con Carne, japanisches Sashimi, Thai-Curry ohne Reis
- Rinds- oder Lachs-Tartar mit Salaten
- Poulet- und Rindfleisch-Salat mit Vorspeisen-Suppe
- Lachs-, Thunfisch-, Rindfleisch-Carpaccio mit Randen und Feta
- Hackfleischtäschli mit Saisongemüse oder Tomaten-Sauce
- Saltimbocca mit Saisongemüse
- Quinoa oder Amaranth mit Poulet, Rindfleisch, Fisch
- Miso-Suppe und Sashimi oder Poulet-Curry

### Wenn Kohlenhydrate zum Mittagessen, dann

- Vollkorn- oder Hülsenfrüchte-Pasta
- Vollkornbrot und -Brötchen, -Sandwich
- Wildreis, Polenta

### Folgendes sollte am Mittag möglichst gemieden werden

- Sättigungsbeilagen (Teigwaren, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, etc.)
- Fettige Saucen und/oder Frittiertes
- Fertiggerichte

# Abendessen

## Kohlenhydrat-betontes, leichtes Abendessen



Am Abend ist die Verdauung am schwächsten, deshalb eignet sich eine kleine Mahlzeit ohne schwer verdauliches Fleisch/Fisch und ohne Blutzucker-Peaks durch zu einfache Kohlenhydrate. Gekochte, gesteamte und gebackene Gemüse-Variationen sind daher die beste Wahl.

- Gemüse-Kartoffel-Gratin
- Teigwaren mit Tomaten- oder Gemüsesauce mit Parmesan oder Bergkäse
- Reis oder Reismudeln mit Saisongemüse oder mit Gemüse-Curry
- Tom Kha Gai oder andere asiatische Gemüse-Suppen
- Risotto mit Tomaten, Spargeln, Zucchini oder Erbsen
- vegetarische Pizza
- Café Complet (Brot, Weichkäse, Pouletbrust- oder Truten-Aufschnitt)
- Röschi mit Spiegelei und/oder Käse
- Ofenkartoffeln, Gschwellti, Süßkartoffeln, Wedges mit Kräuterquark oder Hüttenkäse
- Maispizza (Boden aus Polenta) oder vegetarische Polenta-Gerichte
- leichte Suppen (z.B. Minestrone, Bouillon, Gemüsesuppe, Kartoffelsuppe)
- Tortillas oder Burritos mit Gemüse, Bohnen und Avocado gefüllt

# Abendessen

Allgemein aber insbesondere abend gilt

- Kleine Portionen
- Gut kauen, einspeicheln
- Langsam essen
- Kein Wasser trinken zum Essen

## **Schwer verdauliches sollte abends möglichst gemieden werden**

- Rohkost und faseriges Fleisch (z.B. Rind- und Lammfleisch)
- Früchte und Müesli
- Pilze und Nüsse
- Vollkorn-Produkte
- Fettige Saucen
- Hochverarbeitete Fertig-Gerichte
- Frittiertes

# Zusammenfassung

- **Wasser:** Menge checken (Urintest), wenn nötig erhöhen
- **Natürliche Produkte:** voll zugreifen, um versteckte Zucker & extra Kalorien zu vermeiden
- **Energielevel:** die richtigen (komplexen) KH essen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten
- **Mahlzeiten:** bei den Hauptmahlzeiten satt essen
- **Fett-Metabolismus nutzen:** snacken minimieren
- **Aktivierung & Sättigung:** Anteil an Eiweiss beim Mittagessen erhöhen
- **Verdauung & Schlafqualität:** KH essen, Rohkost & Fleisch meiden



# Meine Massnahmen

«Gesundheitstermine» mit mir vereinbaren



# Verhaltensänderung braucht Zeit

Sich gut zureden



# Kontakt

Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch Fragen haben....



Fabiana Fenuta

☎ +41 52 245 05 55

✉ [fabiana.fenuta@fitimjob.ch](mailto:fabiana.fenuta@fitimjob.ch)

[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)



A top-down view of various fresh ingredients on a wooden surface. In the center, a piece of salmon is laid out on a wooden cutting board. Surrounding it are various items: a bowl of orange lentils, a bowl of yellow pasta, a glass jar of mixed nuts and seeds, a glass jar of dark liquid, a glass bottle of yellow oil, a cucumber, a tomato, a walnut, a pepper mill, a bunch of dill, radishes, red chili peppers, a red bell pepper, an onion, and a bunch of cherry tomatoes. The text "Vielen Dank für die Aufmerksamkeit" is overlaid in the center in white.

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit