

Gesund und lecker unterwegs

Tipps und Anregungen für Wegzehrung, die gut tut.

01 **Mittagspause ohne „Suppenkoma“?**
Futter für Schreibtischtäter

02 **Unter freiem Himmel**
Energieförderer für Radtour
und Wanderung

03 **Auf dem Schulhof unverzichtbar**
Tipps rund ums Pausenbrot

04 **Wenn, dann zartbitter!**
Wissenswertes für Schokoholics

05 **Sinnvoller Zusatznutzen?**
Was „Functional Food“ wirklich leistet

06 **Hochgestapelt**
Rezeptideen für Schichtsalate

Mittagspause ohne „Suppenkoma“?

Doch, das geht! Zur Mittagszeit setzen Sie im Büroalltag am besten auf eine eiweißreiche, leichte Kost. So schlagen Sie anschließender Müdigkeit ein Schnippchen. Zusätzlich liefern Sie Ihren grauen Zellen genau das, was diese brauchen, um nach dem Essen schnell wieder zu Höchstformen aufzulaufen. Probieren Sie in Kantine oder Restaurant zum Beispiel:

- **Fisch und Meeresfrüchte:** liefern hochwertige Eiweiße, Vitamin A und Jod
- **Hühnersuppe:** Hühnerfleisch ist der bekömmlichste Eiweißlieferant unter den Fleischsorten
- **Schichtsalat:** bietet – entsprechend zubereitet – zum Beispiel Eiweiß im Schafskäse oder Proteine aus Oliven
- **Linsen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte:** pflanzliche Eiweißlieferanten, enthalten viel verdauungsfördernde Ballaststoffe
- **Tofu:** reich an hochwertigem Eiweiß, kalorienarm, cholesterinfrei

Tipp:
Rezept dazu
auf Seite 11!

Hühnersuppe oder Griechischer Salat lassen sich auch gut vorbereiten und mitnehmen. Sollten Sie eher aufs klassische Pausenbrot setzen, können Sie Wurst und Käse gegen Fisch oder Ei tauschen – eine ebenso eiweißreiche wie leckere Alternative.



Gut zu wissen – Hin und wieder doch mal Braten

Ja, richtig gelesen. Denn um reibungslos „denken“ zu können, braucht Ihr Gehirn „PS“, Phosphatidyl-Serin. Ein Stoff, der vor allem in Innereien oder eben in fettreichen Lebensmitteln steckt. Daher gilt: Kompletzt verzichten sollten Sie nicht.

MEHR AUF hkk.de

Quelle:

Dr. Watson/Der Food Detektiv©: Fr. Watson Lexikon Eintrag Phosphatidylserin (PS), [http://food-detektiv.de/lexikon/?lex_search=Phosphatidylserin%20\(PS\)](http://food-detektiv.de/lexikon/?lex_search=Phosphatidylserin%20(PS))

02

Energielieferanten für Radtour
und Wanderung

Unter freiem Himmel

Wer viel draußen unterwegs ist, braucht dazu den richtigen Proviant. Kompakt und leicht zu tragen muss er sein, zugleich aber auch reich an Nährstoffen für sportlich Aktive.



- **Pausenbrot**

Ideal als Grundverpflegung; sinnvollerweise aus Vollkornmehl; Käse oder Wurst als Belag; Tomaten, Gurken oder Salat sind zusätzlicher Frischkostfaktor.

- **Obst**

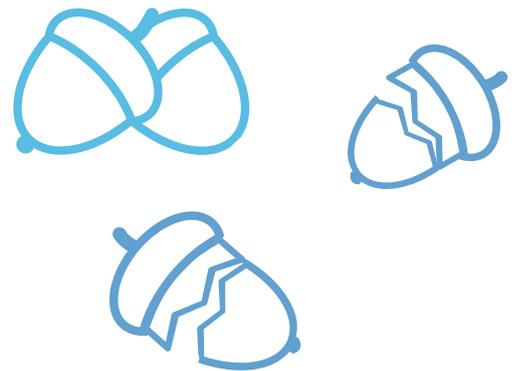
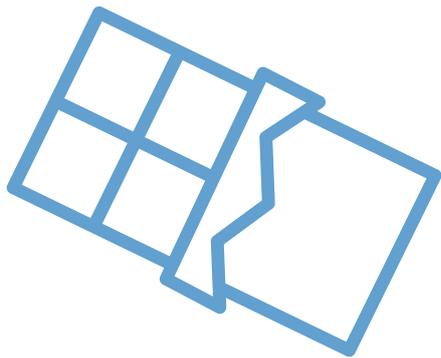
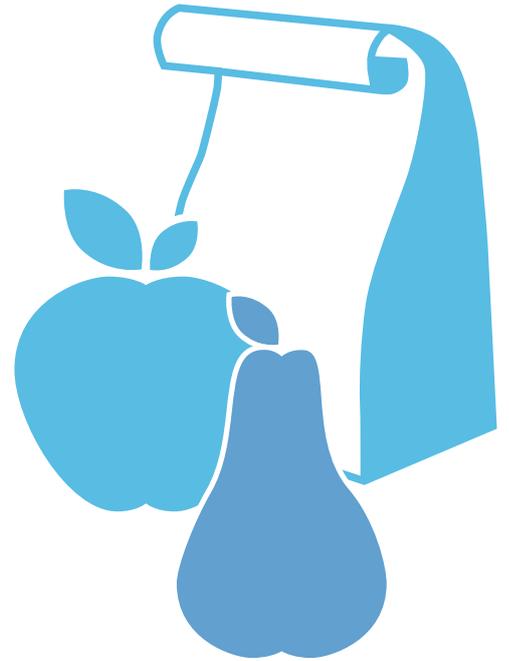
Äpfel, Birnen, Trauben & Co. sorgen via Fruchtzucker für schnellen Energieschub.

- **Nüsse**

Zählen zu den energiereichsten Lebensmitteln überhaupt; liefern viel ungesättigte Fettsäuren; können vom Körper leicht verarbeitet werden.

- **Schokolade**

Gibt ebenfalls umgehend Energie; Kakaoanteil ab 70 Prozent; im Kakao enthalten sind wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavinoide mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung.



03 Tipps rund ums Pausenbrot Auf dem Schulhof unverzichtbar



Gut zu wissen – Taschengeld ist keine Alternative

Wenn Sie Ihrem Kind Bares für Verpflegung aus dem Schulkiosk mitgeben, wird es vermutlich nicht in ein Vollkornbrötchen investiert. Das lehrt die Erfahrung. Süßigkeiten sind zu verlockend. Die Kinder-Medien-Studie 2018 zeigte jüngst, dass Kinder aller Altersklassen ihr Taschengeld am liebsten in Süßes investieren.

Quelle: www.kinder-medien-studie.de

Flaute in der Brotdose? Das ist keine gute Voraussetzung für vielseitig geforderte ABC-Schützen. Damit es beim Lernen rund läuft, brauchen Schülerinnen und Schüler neben regelmäßigen Pausen eine Verpflegung, die es – gerade im Hinblick auf den Schwerstarbeiter Gehirn – so richtig in sich hat. Lesen Sie hier, worauf es ankommt, damit das Pausenbrot nicht nur schmeckt, sondern auch gesund ist und wirkt!



Setzen Sie auf Vollkornbrot:

- ✓ enthält Kohlehydrate und Ballaststoffe
- ✓ sättigt langanhaltend
- ✓ verhindert Heißhungerattacken

Vitamine „untermogeln“:

- ✓ einfach mit aufs Brot legen
- ✓ Tomate harmoniert mit Frisch- oder Schnittkäse
- ✓ Gurke verfeinert Salami oder Leberwurst
- ✓ Radieschen passen zu Putenbrust

Mit Käse, Wurst oder Eiern belegen:

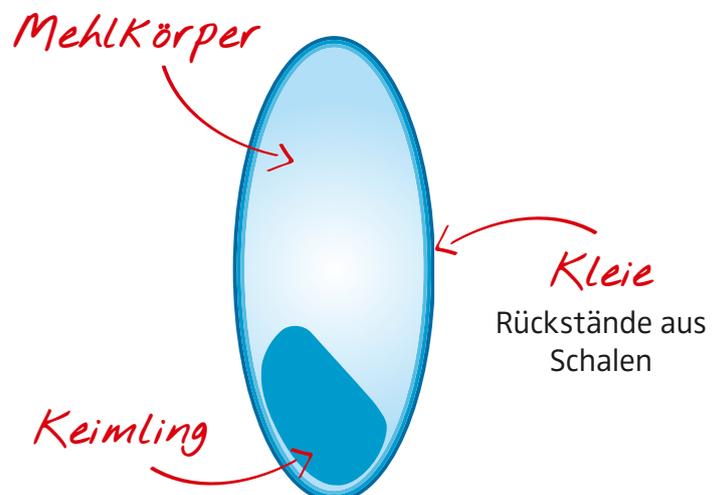
- ✓ liefern viel Eiweiß
- ✓ in der Regel eher fettarm wählen
- ✓ ab und zu darf es gern Leberwurst oder Bratenaufschnitt sein

- ✓ Salat sorgt zwischen Brot und Aufschnitt dafür, dass nichts „matschig“ wird
- ✓ Gemüsesticks aus Möhre, Kohlrabi, Zucchini oder Paprika mit in die Brotbox geben
- ✓ auch Obst gehört dazu, am besten mundfertig geschnitten

Vollkorn gern auch fein gemahlen



Vollkornbrot darf auch aus fein gemahlenem Mehl gebacken sein. Wichtig ist, dass das Getreidekorn inklusive der ballaststoffreichen Kleie verwendet wird. Das ist bei Weißbrot nicht der Fall. Wer sich nicht sicher ist, welches Brot im Bäckereiregal ein Vollkornbrot ist, fragt den Fachmann oder die Fachfrau hinter dem Tresen.



Quelle: Eat Smarter (2018): Leckere Schulpause: Das gehört in die Brotdose, eatsmarter.de/ernaehrung/beste-brotdose

04

Wissenswertes für Schokoholics

Wenn, dann zartbitter!



Über die gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker und Fett in Schokolade braucht es keine Diskussion. Regelmäßig und über längeren Zeitraum zu viel davon führt zu Karies, Übergewicht oder mehr. Doch der Kakao, insbesondere in dunkler Schokolade in hohen Prozentzahlen enthalten, lohnt einen genaueren Blick.

Sie ist süß, zart schmelzend und sorgt für gute Laune bei ihren Fans: Schokolade gehört hierzulande zu den absoluten Lieblingen unter den Naschereien.

Rund neun Kilogramm „Schokoladenwaren“ pro Kopf haben wir laut Bundesverband der deutschen Süßwarenindustrie e. V. im Jahr 2018 gegessen. Doch Ernährungsexperten warnen, denn Schokolade enthält große Mengen an Zucker und Fett. So schlägt der Verzehr einer Tafel Milchschokolade mit etwa 550 Kalorien zu Buche. Das ist mehr als ein Viertel der Energiezufuhr, die ein erwachsener „Schreibtischtäter“ im Schnitt pro Tag benötigt.

Klar soweit, ein „Zuviel“ ist also ungesund. Karies, Übergewicht oder anderes kann folgen. Aber hat Schokolade nicht auch ihre guten Seiten? Ja, die hat sie – oder besser der Kakao, der in ihr steckt. Er enthält unter anderem Flavanole. Das sind Stoffe, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System des Menschen auswirken. Außerdem stecken im Kakao auch Vitamine oder Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen.

Wer auf Schokolade nicht gänzlich verzichten kann, sollte daher eine dunkle Sorte mit einem Kakaoanteil von 70 Prozent oder mehr wählen. Aber auch hier gilt der Genuss in Maßen. Ein bis zwei Stückchen pro Tag können Sie sich gönnen. Mehr sollten es nicht sein.

Quellen:

- Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e. V. (2019): Süßwarenindustrie 2018 dank Exportgeschäft stabil. Unterschiedliche Entwicklung bei den einzelnen Produktgruppen/Schokoladenwaren, [bdsi.de/pressemitteilungen/details/suess-warenindustrie-2018-dank-exportgeschaefst-stabil](https://www.bdsi.de/pressemitteilungen/details/suess-warenindustrie-2018-dank-exportgeschaefst-stabil)
- Doppeide, Susanne/Pressemitteilung Universitätsklinikum Düsseldorf (2015): Kakao-Flavanole wirken blutdrucksenkend und verbessern die Gefäßfunktion bei Gesunden, [uniklinik-duesseldorf.de/fileadmin/Pressemitteilungen_pdf/2015/15-09-08_kakao-flavanole-wirken-blutdrucksenkend-und-verbessern-die-gefaessfunktion-bei-gesunden.pdf](https://www.uniklinik-duesseldorf.de/fileadmin/Pressemitteilungen_pdf/2015/15-09-08_kakao-flavanole-wirken-blutdrucksenkend-und-verbessern-die-gefaessfunktion-bei-gesunden.pdf)
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): Reduzierung des Zuckergehalts von Lebensmitteln durch Ansetzen an der Versorgungskette (2017). [euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2017/12/challenging-the-supply-chain-to-reduce-sugar-in-foods](https://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2017/12/challenging-the-supply-chain-to-reduce-sugar-in-foods)



Gut zu wissen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 5 % der Gesamtenergiezufuhr in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Das entspricht bei einem Erwachsenen ca. 25 g Zucker pro Tag. Doch in einer Tafel Schokolade stecken bereits rund 60 Gramm. Viele Menschen überschreiten die empfohlene Dosis regelmäßig – und riskieren so ihre Gesundheit.

Mehr dazu
auf [hkk.de](https://www.hkk.de)



05

Was „Functional Food“ wirklich leistet Sinnvoller Zusatznutzen?





Wer sich unterwegs versorgt, greift gern zu Joghurt oder Wellness-Getränken in praktischer Verpackung. Auf den Etiketten: probiotische Kulturen, Kombucha, ACE-Vitamine, Extrakte von Grünem Tee, Ginko, Aloe Vera und mehr. Inhaltsstoffe, die uns gesundheitlichen Zusatznutzen versprechen. Doch brauchen wir „Functional Food“ und „Functional Drinks“ wirklich?

Isabelle C. Keller, Ernährungswissenschaftlerin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), erklärt, was Sie zu diesen Lebensmitteln wissen sollten:

- Sie ersetzen keinesfalls eine ausgewogene Ernährung.
- Auch Ernährungsfehler gleichen sie nicht unbedingt aus.
- Ernähren wir uns richtig, ergänzen sie in bestimmten Lebenssituationen jedoch sinnvoll:
 - ✓ So können mit Mikro-Algenöl angereicherte Lebensmittel bei veganer Ernährung helfen, wenn Fisch als Lieferant für Omega-3-Fettsäuren entfällt.
 - ✓ Mit Kalzium angereicherte Obstsaft, angereicherte Soja- oder Haferdrinks können ebenfalls bei veganer Ernährung oder bei Milchzuckerunverträglichkeit unterstützen.
- Vorsicht ist geboten, wenn ernährungsbedingte Krankheiten, Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen. Es kann zum Beispiel sein, dass Medikamente auf ein angereichertes Lebensmittel abgestimmt werden müssen. Ihr Arzt und eine qualifizierte Ernährungsberatung helfen weiter.



Grundsätzlich gilt

Produkte aus den Bereichen „Functional Food“ oder „Functional Drinks“ sind keine Notwendigkeit. Das gilt auch für Kinder. Wer sich seinem Lebensstil entsprechend ausgewogen und gesund ernährt, kann auf diesen Trend verzichten.

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)

Rezeptideen für Schichtsalate

Hochgestapelt

Mit diesen Leckereien aus dem Glas gelingt Ihnen beides: eine schnelle Zubereitung, bevor es aus dem Haus geht, und eine Mahlzeit für die Mittagspause, die Ihnen viele wertvolle Nährstoffe liefert. Schichtsalate gibt es in zahlreichen Varianten. Erlaubt ist, was schmeckt. Sie können je nach Saison sowie Lust und Laune kombinieren. Das Dressing geben Sie direkt unten ins Glas oder nehmen es separat mit. Gemischt wird kurz vor dem Verzehr. Hier ein paar Anregungen für jeweils eine Portion (400 ml Glas):

Herzhaft geschichtet (1 Portion)

- **Schicht 1:** ca. ¼ Gurke, frischer Koriander, glatte Petersilie
- **Schicht 2:** ca. 20 g Schafskäse, 6–8 Cocktailtomaten, Basilikum
- **Schicht 3:** geröstete Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, 1 Handvoll Feldsalat, 4–5 Oliven als Topping
- **Dressing:** 1 TL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 Messerspitze Paprikapulver, Salz und Pfeffer, ggf. Knoblauch



herzhaft



fruchtig-süß

Fruchtig-süß geschichtet (1 Portion)

- **In drei Lagen übereinander:**
 - ca. 50 g Heidelbeeren
 - ca. 50 g geviertelte Erdbeeren
 - ca. 50 g Himbeeren
 - Minze-Blätter als Topping
- **Dressing:**
 - 40 ml Sahne aufschlagen
 - 25 ml Kokosmilch einrühren
 - ½ TL Agavendicksaft
 - ggf. 1 Prise gemahlene Vanille

Quelle: hkk Krankenkasse, Fachbereich Ernährung

Folgende Themen könnten Sie auch interessieren:

- > **Fitness für den Rücken**
- > **Gesund durch den Winter**
- > **Ihr Baby kommt**

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



**Für Fragen und Informationen:
Ihr Kontakt zur hkk**

Besuchen Sie uns auch auf:



facebook.de/krankenkasse.hkk



xing.com/companies/hkkkrankenkasse

Persönliche Beratung
in den hkk-Geschäftsstellen.
Alle Infos unter
[hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)

Telefonische Beratung
unter **0421 - 36550** und
0800 - 2555 444

Online immer für Sie da
auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und
über info@hkk.de

Stand: März 2022
Aktuelle Infos finden
Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse. hkk60951(03/22)