



# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
  - Einleitung
1. Low Carb Basics für den Arbeitsalltag
- 1. 1. Grundlagen für Berufstätige
    - 1. 1. 1. Zeitsparende Low Carb Prinzipien
    - 1. 1. 2. Bürotaugliche Low Carb Strategien
    - 1. 1. 3. Low Carb im Schichtdienst
  - 1. 2. Arbeitsplatzgerechte Varianten
    - 1. 2. 1. Low Carb im Büro
    - 1. 2. 2. Low Carb für Außendienstler
    - 1. 2. 3. Low Carb bei körperlicher Arbeit
  - 1. 3. Zeitmanagement
    - 1. 3. 1. Effiziente Low Carb Planung
    - 1. 3. 2. Stressfreie Integration in den Arbeitsalltag
    - 1. 3. 3. Quick-Fix Lösungen
2. Organisation und Vorbereitung
- 2. 1. Meal Prep für Berufstätige
    - 2. 1. 1. Wochenendvorbereitung
    - 2. 1. 2. Clevere Vorratshaltung
    - 2. 1. 3. Zeitsparende Zubereitungsmethoden
  - 2. 2. Bürotaugliche Ausrüstung
    - 2. 2. 1. Low Carb Lunchbox-Systeme

- 2. 2. 2. Bürokühlschrank Organisation
- 2. 2. 3. Praktische Aufbewahrungslösungen
- 2. 3. Smart Shopping
  - 2. 3. 1. Effiziente Einkaufsrouten
  - 2. 3. 2. Zeitoptimierte Beschaffung
  - 2. 3. 3. Online-Bestellung von Low Carb Produkten

### 3. Berufsspezifische Lösungen

- 3. 1. Meetings und Geschäftsessen
  - 3. 1. 1. Low Carb in Restaurants
  - 3. 1. 2. Buffet-Strategien
  - 3. 1. 3. Geschäftsreise-Tauglichkeit
- 3. 2. Büro-Herausforderungen
  - 3. 2. 1. Umgang mit Süßigkeiten-Schubladen
  - 3. 2. 2. Kollegendruck widerstehen
  - 3. 2. 3. Gesunde Alternativen etablieren
- 3. 3. Stresssituationen meistern
  - 3. 3. 1. Low Carb Notfallplan
  - 3. 3. 2. Gesunde Snack-Alternativen
  - 3. 3. 3. Stressfreie Pausengestaltung

### 4. Langfristiger Erfolg im Job

- 4. 1. Work-Life-Balance
  - 4. 1. 1. Integration in den Berufsalltag
  - 4. 1. 2. Vereinbarkeit mit Terminen

- 4. 1. 3. Flexible Anpassungsstrategien
- 4. 2. Berufliche Performance
  - 4. 2. 1. Konzentration und Leistungsfähigkeit
  - 4. 2. 2. Energiemanagement ohne Kohlenhydrate
  - 4. 2. 3. Müdigkeitsprävention
- 4. 3. Nachhaltige Implementation
  - 4. 3. 1. Routinen entwickeln
  - 4. 3. 2. Kollegiales Umfeld einbinden
  - 4. 3. 3. Langfristige Motivation erhalten
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

# **Low Carb für Berufstätige: Zeitsparende Ernährung im Arbeitsalltag**

**Praxiserprobte Strategien für Büro, Außendienst  
und Schichtarbeit - Mit Meal Prep Konzepten  
und Notfallplänen für stressige Arbeitstage**

116 Quellen  
30 Fotos / Grafiken  
19 Illustrationen

## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 01.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover: 978-3-384-47739-2  
ISBN-Ebook: 978-3-384-47740-8

## **Rechtliches / Hinweise**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch vorgestellten Ernährungskonzepte und Meal Prep Strategien basieren auf praktischen Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Zeitpunkt der Drucklegung. Trotz sorgfältiger Recherche können sich Empfehlungen und ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse im Laufe der Zeit ändern. Die beschriebenen Low-Carb-Konzepte und Mahlzeitenplanungen sind als allgemeine Orientierung zu verstehen und ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung. Vor Beginn einer Ernährungsumstellung, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder der Einnahme von Medikamenten, sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft halten. Die Autorin übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Folgen oder Komplikationen, die sich aus der Anwendung der vorgestellten Ernährungskonzepte ergeben könnten. Die individuellen Reaktionen auf Ernährungsumstellungen können stark variieren. Die aufgeführten Marken- und Produktnamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber und werden nur zu Informationszwecken genannt. Nährwertangaben und Produktempfehlungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Aktuelle Produktzusammensetzungen können davon abweichen. Die wissenschaftlichen Quellen und Studien, auf denen die Ernährungsempfehlungen basieren, sind im Anhang aufgeführt. Alle Inhalte, Meal Prep Konzepte, Rezepte und Notfallpläne sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne schriftliche Genehmigung nicht reproduziert oder weitergegeben werden.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Gesunde Ernährung trotz vollem Terminkalender? Eine Herausforderung, der sich viele Berufstätige täglich stellen müssen. Dieses praxisnahe Handbuch zeigt, wie sich Low Carb auch bei hoher Arbeitsbelastung, Termindruck und unregelmäßigen Arbeitszeiten erfolgreich umsetzen lässt. Von der effizienten Meal Prep am Wochenende bis zu durchdachten Notfallstrategien für stressige Meetings – hier finden Sie erprobte Lösungen für typische Stolperfallen im Berufsalltag. Profitieren Sie von bewährten Konzepten für verschiedene Arbeitssituationen: Ob im Büro, im Außendienst oder im Schichtdienst – lernen Sie, wie Sie Ihre Low Carb Ernährung zeitsparend und stressfrei in Ihren individuellen Arbeitsrhythmus integrieren. Mit diesem strukturierten Leitfaden gelingt Ihnen die Umstellung auf Low Carb ohne Mehraufwand im Beruf. Die vorgestellten Strategien sind direkt im Alltag umsetzbar und wurden von Berufstätigen in der Praxis erprobt. Starten Sie jetzt mit einem durchdachten System, das Ihre berufliche Leistungsfähigkeit unterstützt und gleichzeitig Ihre Gesundheitsziele im Blick behält.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## **Einleitung**

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert.

Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

### **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[SaageBooks.com/de/low\\_carb\\_fuer\\_berufstaetige-bonus-5YRP41](http://SaageBooks.com/de/low_carb_fuer_berufstaetige-bonus-5YRP41)

# 1. Low Carb Basics für den Arbeitsalltag

 ine kohlenhydratarme Ernährung im Berufsalltag umzusetzen, stellt viele Menschen vor große Herausforderungen. Wie lässt sich eine Low-Carb-Ernährung in den oft hektischen Arbeitsalltag integrieren? Welche Strategien funktionieren für unterschiedliche Berufsgruppen - vom Büroangestellten bis zum Schichtarbeiter? Die Vereinbarkeit von beruflichen Anforderungen und bewusster Ernährung erfordert durchdachte Lösungen. Dabei spielen nicht nur die Mahlzeitenplanung, sondern auch praktische Aspekte wie Vorbereitung, Transport und Lagerung eine wichtige Rolle. Besonders relevant sind zeitsparende Methoden, die sich flexibel an verschiedene Arbeitssituationen anpassen lassen. Dieses Kapitel zeigt praxiserprobte Strategien für eine erfolgreiche Integration von Low Carb in den Berufsalltag - von effizienten Planungsmethoden bis hin zu schnellen Notfalllösungen für stressige Tage. Die folgenden Seiten bieten konkrete Handlungsempfehlungen, mit denen sich eine kohlenhydratarme Ernährung auch unter Zeitdruck nachhaltig umsetzen lässt.



## 1. 1. Grundlagen für Berufstätige



ie lässt sich eine kohlenhydratarme Ernährung erfolgreich in einen fordernden Berufsalltag integrieren? Welche grundlegenden Prinzipien müssen Berufstätige beachten, um Low Carb nachhaltig umzusetzen? Diese Fragen beschäftigen viele Menschen, die ihre Ernährung umstellen möchten, aber durch Zeitmangel, unregelmäßige Arbeitszeiten oder Schichtdienst vor besonderen Herausforderungen stehen. Die erfolgreiche Integration einer Low-Carb-Ernährung in den Berufsalltag basiert auf drei wesentlichen Säulen: zeitsparenden Prinzipien, bürotauglichen Strategien und speziellen Lösungen für den Schichtdienst. Dabei spielen nicht nur die Auswahl geeigneter Lebensmittel, sondern auch durchdachte Planung und praktische Routinen eine zentrale Rolle. Die folgenden Grundlagen zeigen systematisch auf, wie Sie Low Carb auch unter zeitlicher Belastung und beruflichem Stress erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können.

*„Die wichtigste Grundlage für eine effiziente Low-Carb-Ernährung im Berufsalltag bildet das systematische Meal Prepping, das nicht nur Zeit spart, sondern auch dabei hilft, Ernährungsziele konsequent zu verfolgen.“*

## 1. 1. 1. Zeitsparende Low Carb Prinzipien



ine effiziente Low-Carb-Ernährung im Berufsalltag basiert auf durchdachter Planung und cleveren Zeitmanagement-Strategien. Die wichtigste Grundlage bildet das systematische Meal Prepping, das nicht nur Zeit spart, sondern auch dabei hilft, Ernährungsziele konsequent zu verfolgen [s1]. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist die Wochenplanung. Nehmen Sie sich etwa 30 Minuten Zeit, um alle Mahlzeiten und Snacks für die kommende Woche festzulegen. Nutzen Sie dabei Online-Rechner zur präzisen Bestimmung Ihrer individuellen Makronährstoffe [s1]. Ein praktischer Ansatz ist die Erstellung einer "Ketofreundlichen Speisekammer" mit Grundzutaten, die schnelle Mahlzeitenzubereitung ermöglicht [s2]. Für das Frühstück eignen sich besonders zeitsparende Optionen wie "Overnight-Varianten", die Sie am Vorabend vorbereiten können [s3]. Ein konkretes Beispiel ist ein Low-Carb-Chiapudding: Mischen Sie abends 3 EL Chiasamen mit 250ml Mandelmilch und Ihren bevorzugten zuckerfreien Aromen. Am nächsten Morgen haben Sie ein fertiges Frühstück. Die Mittagsversorgung lässt sich durch "Batch Cooking" optimieren [s4]. Bereiten Sie beispielsweise sonntags eine größere Menge Hähnchenbrust zu, die Sie portionsweise mit verschiedenen Low-Carb-Gemüsebeilagen kombinieren können. Praktisch sind auch vorgegrilltes Gemüse oder vorbereitete Salate in Mehrweggläsern, die Sie einfach mit zur Arbeit nehmen können. Für das Abendessen empfiehlt sich die "2-2-3-Methode": Planen Sie zwei sehr schnelle Gerichte (wie Low-Carb-Omelette), zwei vorbereitete Mahlzeiten aus dem Meal Prep und drei frisch zubereitete, aber unkomplizierte Gerichte pro Woche [s4]. Dies schafft eine ausgewogene Balance zwischen Zeiteffizienz und kulinarischer Abwechslung. Snacks spielen eine wichtige Rolle im Berufsleben. Portionieren Sie am Wochenende kleine Behälter mit Nüssen, Käsewürfeln oder hartgekochten Eiern vor [s4]. Diese lassen sich problemlos im Büro aufbewahren und verhindern spontane Griffen zu kohlenhydratreichen Alternativen. Ein weiterer zeitsparender Aspekt ist die Integration von ketogenen Supplementen in den Tagesablauf. Eine morgendliche Dosis kann den Stoffwechsel aktivieren und für konstante Energieniveaus sorgen [s2]. Dies ist besonders an stressigen Arbeitstagen hilfreich, wenn wenig Zeit für ausführliche Mahlzeiten bleibt. Die Verwendung moderner Küchengeräte kann die Zubereitungszeit deutlich reduzieren. Ein Schnellkochtopf beispielsweise verkürzt die Garzeit von Fleisch oder Gemüse erheblich [s3].

Auch die Mikrowelle ist ein unterschätzter Helfer für die schnelle Zubereitung von Low-Carb-Mahlzeiten. Soziale Unterstützung kann ebenfalls zur Zeiteffizienz beitragen. Suchen Sie sich einen "Accountability Partner", mit dem Sie Meal Prep-Sessions durchführen oder Erfahrungen austauschen können [s1]. Dies macht die Vorbereitung nicht nur effizienter, sondern auch unterhaltsamer. Dokumentation ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Führen Sie ein digitales Rezeptbuch mit bewährten, schnellen Low-Carb-Gerichten. Notieren Sie Zubereitungszeiten und mögliche Variationen. Apps zur Nährwerterfassung können dabei helfen, den Überblick über die Makronährstoffe zu behalten [s1]. Die kreative Verwendung von Resten ist ebenfalls zeitsparend. Planen Sie bewusst größere Portionen ein, die Sie am nächsten Tag in einer anderen Form verwenden können. Beispielsweise lässt sich gebratenes Hähnchen in einen Low-Carb-Salat integrieren oder zu einer schnellen Curry-Variation verarbeiten. Durch die konsequente Anwendung dieser Prinzipien und die Entwicklung einer persönlichen Routine wird die Low-Carb-Ernährung im Berufsalltag nicht nur machbar, sondern auch effizient und nachhaltig umsetzbar.



*Meal Prepping* <sup>[i1]</sup>

## Glossar

### **Accountability Partner**

Eine Person, die als Motivations- und Kontrollpartner fungiert und gegenseitige Verantwortlichkeit für das Erreichen von Zielen schafft. Ursprünglich aus dem amerikanischen Coaching-Bereich.

### **Batch Cooking**

Eine Kochmethode, bei der große Mengen von Speisen auf einmal zubereitet werden, typischerweise für 3-7 Tage im Voraus. Stammt ursprünglich aus der Großküchen-Gastronomie.

### **Overnight**

Bezieht sich auf die Zubereitung von Speisen, die über Nacht im Kühlschrank ziehen oder quellen. Stammt aus der amerikanischen Frühstückskultur der 1950er Jahre.

## 1. 1. 2. Bürotaugliche Low Carb Strategien

 Im Büroalltag stellt die konsequente Umsetzung einer Low-Carb-Ernährung besondere Herausforderungen dar, die mit den richtigen Strategien jedoch gut zu meistern sind. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Proteinkonsum am Morgen: Studien zeigen, dass die Aufnahme von hochwertigem Protein innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen den Stoffwechsel optimal aktiviert und für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel über den Tag sorgt [s5]. Die Gestaltung des Arbeitsplatzes hat einen erheblichen Einfluss auf den Erfolg der Low-Carb-Ernährung. Richten Sie sich eine "Low-Carb-freundliche Schreibtischschublade" ein, die mit passenden Snacks bestückt ist. Praktisch sind beispielsweise portionierte Nussmischungen, Kokos-Chips oder Proteinriegel ohne zugesetzte Zucker. Diese Vorbereitung verhindert, dass Sie in stressigen Momenten zu kohlenhydratreichen Snacks aus dem Büroautomaten greifen. Ein oft unterschätzter Aspekt ist die soziale Komponente der Büroernährung. Informieren Sie Ihre Kollegen respektvoll über Ihre Ernährungsweise und suchen Sie sich möglicherweise Gleichgesinnte. Dies erleichtert nicht nur gemeinsame Mittagspausen, sondern schafft auch ein unterstützendes Umfeld. Bei Teammeetings oder Geburtstagsfeiern können Sie proaktiv Low-Carb-Alternativen vorschlagen oder selbst mitbringen, wie beispielsweise einen Gemüse-Dip-Teller oder Low-Carb-Muffins. Die Nutzung moderner Bürolunch-Services bietet eine praktische Lösung für die Mittagsversorgung. Viele Anbieter haben sich auf spezielle Ernährungsformen eingestellt und bieten Low-Carb-Optionen an [s6]. Achten Sie bei der Auswahl auf transparente Nährwertangaben und die Möglichkeit, Mahlzeiten nach Ihren Bedürfnissen anzupassen. Ein konkretes Beispiel ist die Bestellung eines Salats mit extra Protein und der Option, kohlenhydratreiche Komponenten wie Croutons oder Dressings separat zu erhalten. Die Getränkeversorgung im Büro verdient besondere Aufmerksamkeit. Stellen Sie sich eine Auswahl an zuckerfreien Getränken zusammen, die Sie bei der Einhaltung Ihrer Low-Carb-Ziele unterstützen.



Nussmischungen <sup>[i2]</sup>

Neben Wasser eignen sich ungesüßte Tees, Kaffee oder mit Mineralwasser aufgespritzte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:10. Ein praktischer Tipp ist die Anschaffung einer großen Wasserflasche mit Markierungen für die stündliche Trinkmenge. Für Geschäftsreisen und externe Termine empfiehlt sich eine durchdachte "Emergency-Box". Diese enthält haltbare Low-Carb-Optionen wie Thunfisch in der Dose, Beef Jerky oder Proteinpulver in Einzelportionen. So sind Sie auch bei unerwarteten Verzögerungen oder in Situationen mit eingeschränkter Essensauswahl gut versorgt. Die Integration von Bewegung in den Büroalltag unterstützt die Low-Carb-Ernährung zusätzlich. Nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder führen Sie kurze Dehnübungen am Schreibtisch durch. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die Fettverbrennung, sondern reduzieren auch stressbedingte Heißhungerattacken. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Entwicklung von Strategien für typische Bürosituationen wie lange Meetings oder Überstunden. Bereiten Sie sich darauf vor, indem Sie beispielsweise proteinreiche Snacks griffbereit haben oder sich im Voraus über Low-Carb-Optionen in der Umgebung informieren. Bei längeren Meetings können Sie auch vorab mit den Organisatoren sprechen und Ihre Ernährungsbedürfnisse kommunizieren. Die Etablierung fester Essenszeiten im Büroalltag hilft dabei, den glykämischen Index niedrig zu halten [s5]. Planen Sie Ihre Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen und vermeiden Sie es, Mahlzeiten ausfallen zu lassen oder durch Snacks zu ersetzen. Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Essenspausen unterstützt nicht nur die Low-Carb-Ernährung, sondern steigert auch die Arbeitsproduktivität. Die konsequente Umsetzung dieser bürotauglichen Low-Carb-Strategien erfordert anfangs etwas Planung und Organisation, führt aber langfristig zu einer nachhaltigen und erfolgreichen Ernährungsumstellung im Berufsalltag.

## Glossar

### **Beef Jerky**

Getrocknetes, gewürztes Rindfleisch mit hohem Proteingehalt und langer Haltbarkeit. Ursprünglich von amerikanischen Ureinwohnern entwickelt.

### **glykämischer Index**

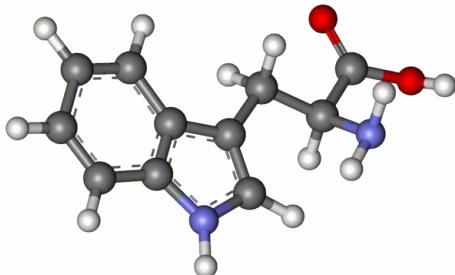
Ein Wert, der angibt, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Je niedriger der Wert, desto geringer und langsamer der Anstieg.

### 1. 1. 3. Low Carb im Schichtdienst



Die Herausforderungen der Schichtarbeit erfordern besondere Aufmerksamkeit bei der Umsetzung einer Low-Carb-Ernährung. Studien zeigen, dass Schichtarbeiter häufig zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten neigen und einen höheren Body-Mass-Index aufweisen als Nicht-Schichtarbeiter [s7]. Besonders die Nachschicht stellt dabei eine metabolische Herausforderung dar, da die Nahrungsaufnahme während dieser Zeit mit Störungen im Lipidstoffwechsel in Verbindung gebracht wird [s8]. Ein zentraler Aspekt der Low-Carb-Ernährung im Schichtdienst ist das Timing der Mahlzeiten. Experten empfehlen, die Hauptmahlzeit vor Beginn der Schicht einzunehmen und dann alle 3-4 Stunden kleinere, ausgewogene Snacks zu konsumieren [s9]. Ein praktisches Beispiel für eine Nachschicht könnte so aussehen: Um 19 Uhr eine sättigende Low-Carb-Hauptmahlzeit wie gebratenes Lachs-Filet mit Gemüse, um 22 Uhr und 2 Uhr jeweils kleine Portionen Nüsse oder Käsekäsewürfel mit Gurkenscheiben. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten spielt eine entscheidende Rolle. Eine Ernährung mit hohem Fettanteil, moderatem Protein und niedrigem Kohlenhydratanteil hat sich als vorteilhaft erwiesen, um die Energie während der Schichten aufrechtzuerhalten [s9]. Dies ist besonders relevant, da Studien zeigen, dass eine erhöhte Kohlenhydrataufnahme während der Nachschicht mit ungünstigen Cholesterinwerten korreliert [s8]. Für Schichtarbeiter kann das Konzept des intermittierenden Fastens interessant sein. Die Beschränkung der Essenszeiten auf ein 8-Stunden-Fenster kann helfen, den natürlichen zirkadianen Rhythmus zu unterstützen [s9]. Ein Nachschichtarbeiter könnte beispielsweise sein Essensfenster von 18 Uhr bis 2 Uhr legen und dabei zwei Hauptmahlzeiten und einen Snack integrieren. Besondere Aufmerksamkeit sollte der Nährstoffversorgung gewidmet werden. Schichtarbeiter sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren achten [s9]. Praktisch umsetzen lässt sich dies durch den regelmäßigen Verzehr von fettem Fisch, Nüssen und grünem Gemüse. Ein konkreter Tipp ist die Vorbereitung von Portionsbeuteln mit verschiedenen Nüssen und Samen für die Nachschicht. Die Schlafqualität ist ein weiterer wichtiger Aspekt, der durch die Ernährung beeinflusst werden kann. Lebensmittel, die reich an Tryptophan sind, können hier unterstützend wirken [s9]. Vor dem Schlafengehen nach der Nachschicht eignen sich beispielsweise Quark mit Leinsamen oder ein

kleines Stück Truthenbrust. Für Diabetiker im Schichtdienst ist besondere Vorsicht geboten, da Nachschichtarbeit mit einer schlechteren glykämischen Kontrolle in Verbindung gebracht wird [s10]. Hier ist eine strikte Einhaltung der Low-Carb-Prinzipien besonders wichtig. Die Verwendung eines Blutzucker-Messgeräts kann helfen, die individuellen Reaktionen auf verschiedene Mahlzeiten zu überwachen. Die praktische Umsetzung erfordert gute Vorbereitung. Bereiten Sie Mahlzeiten vor, die sich gut transportieren und bei Bedarf auch kalt verzehren lassen. Eine isolierte Lunchbox mit verschiedenen Fächern ermöglicht es, mehrere kleine Mahlzeiten organisiert mitzunehmen. Praktisch sind auch vorgekochte Eier, vorgeschnittenes Gemüse und portionierte Nussmischungen. Die Getränkeauswahl während der Nachschicht sollte ebenfalls durchdacht sein. Koffeinhaltige Getränke sollten in der zweiten Hälfte der Schicht vermieden werden, um den späteren Schlaf nicht zu beeinträchtigen. Stattdessen eignen sich ungesüßte Kräutertees oder Wasser mit einer Scheibe Zitrone.



*Tryptophan* [i3]