

In der Snack-Falle

Viele ernähren sich im Home-Office ungesünder

Die schöne neue Corona-bedingte Arbeitswelt im Home-Office hat Licht- und Schattenseiten. Man kann morgens länger schlafen, weil die Fahrt zur Arbeit wegfällt. Man kann sich im Schlafanzug und Bademantel vor den Laptop setzen, wenn der Chef oder die Chefin nicht gleich am Morgen zur täglichen Videokonferenz ruft und die Mitarbeiter dabei unbedingt auch sehen mag. Und man kann jederzeit zum Kühlschrank spazieren, ohne mit beflissenen Kollegen wie in der Büroküche über das nächste auch so wichtige Projekt reden zu müssen.

Den eigenen Kühlschrank, wann immer es beliebt, inspizieren zu können, birgt bei vielen Heimarbeitern jedoch Gefahren für das leibliche Wohl. „Wenn durch das Home-Office der gewohnte Tagesablauf und damit auch die Essgewohnheiten durcheinander geraten sind, ist die Gefahr groß, sich per Zufallsprinzip durch den Kühlschrank zu futtern und dadurch zuzulegen“, sagt der Hamburger Ernährungsmediziner Matthias Riedl. „Viele Menschen verfallen dann in den Snack-Modus.“

Mittags schnell einen Teller Nudeln reinschaufeln, zwischendurch ein bisschen Schokolade, ein Sandwich oder ein Stückchen Kuchen – dass die Ernährung ohne die Salatbar in der Firmenkantine aus dem Gleichgewicht geraten kann, zeigt auch eine Umfrage der mhplus Krankenkasse und der SDK Süddeutsche Krankenversicherung. Dabei gaben Mitte April 37 Prozent von mehr als 1500 befragten Arbeitnehmern an, sich im Homeoffice ungesünder zu ernähren. Mehr als die Hälfte gestand ein, zu Hause zwischendurch mehr zu essen. Besonders häufig passiert dies der Umfrage zufolge bei den 18- bis 34-Jährigen und bei Arbeitnehmern mit Kindern im Haushalt.

Obwohl die Küche nah ist und frische Nahrungsmittel zur Verfügung stehen könnten, nehme die Ernährung im

Home-Office „häufig nur eine untergeordnete Rolle ein“, sagt Sarah Löder, Fachberaterin für betriebliche Gesundheitsförderung bei der mhplus Krankenkasse. Das unregelmäßige Essverhalten spiegele wieder, „dass viele Arbeitnehmer noch wenig Struktur im Homeoffice-Alltag haben“. Dies zeige sich auch „in einer mangelnden Planung der Nahrungszubereitung“.

Nun gibt zwar laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag des Bundeslandwirtschaftsministeriums fast jeder Dritte an, infolge der Pandemie häufiger selbst zu kochen. Es komme aber schon darauf an, wie und was man kocht, sagt der Internist Riedl, der in Hamburg in einer Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin Menschen beim Abnehmen hilft. „Oft werden nur Fertigprodukte warm gemacht. Unser Essen besteht häufig aus zu vielen Kohlenhydraten und zu viel Fleisch im Verhältnis zu Gemüse und Salat.“ Vor allem Singles, die alleine essen, wollten sich oft nicht die Mühe machen, „etwas Gutes und Gesundes für sich auf den Tisch zu zaubern. Das Essen wird nicht so zelebriert wie in einer Gemeinschaft“.

Riedl empfiehlt, auch im Home-Office Mahlzeiten zu planen, und dann sollten sie auch „ausgiebig sein“. Wer abnehmen will und weniger isst, bekomme schneller wieder Hunger und laufe Gefahr, alle zwei Stunden den Kühlschrank aufzumachen. „Und ist der Hunger unterschwellig da, wächst die Anfälligkeit für Süßigkeiten“.

Wer zu wenig trinke, verstärke noch die Lust, zum Kühlschrank zu gehen. Der Mediziner rät deshalb, sich schon morgens eine Kanne Tee oder einen Krug Wasser neben den Computer zu stellen und vormittags schon mal einen Liter zu trinken. „Was ich morgens nicht schaffe, hole ich nachmittags nicht mehr auf“, sagt er. **THOMAS ÖCHSNER** im