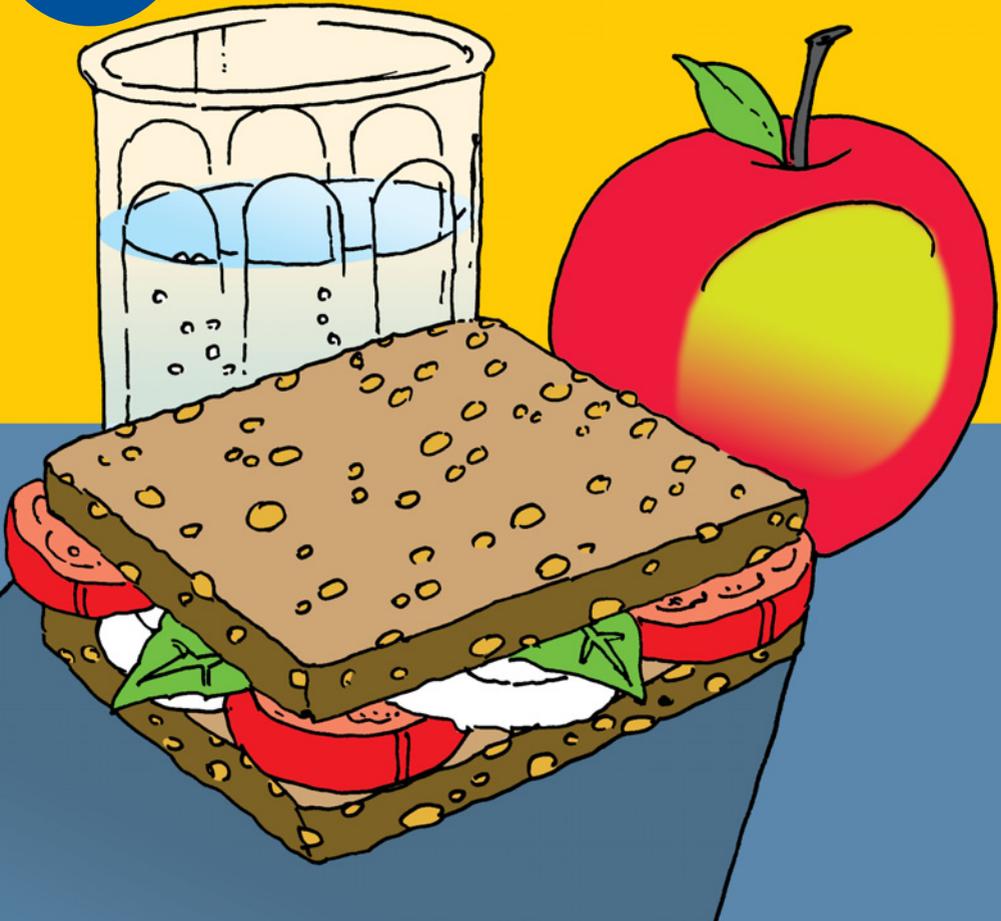


Gesundheit



**GESUNDE ERNÄHRUNG**

Fit auf der Baustelle



## Volle Leistung erfordert die richtige Ernährung

Beschäftigte auf dem Bau arbeiten körperlich schwer und haben deshalb einen hohen Energiebedarf. Mit ausgewogener Ernährung bleiben Sie leistungsfähig und konzentriert. Damit sinkt das Unfallrisiko.

Diese Faktoren erschweren eine vernünftige Ernährung auf Baustellen:

- Termindruck (Pausenzeiten sind nicht immer planbar)
- Ungeeignete Pausenplätze und fehlende Möglichkeiten Essen aufzuwärmen
- Auswärtsübernachtungen mit wenig Möglichkeiten, sich mit ausgewogenen Lebensmitteln zu versorgen
- Festgefahrene Essgewohnheiten
- Großer Flüssigkeitsbedarf bei hohen Außentemperaturen

## Die richtige Ernährung – gut für Ihre Gesundheit

Mit ausgewogener Ernährung tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Fettreiche Ernährung erhöht zum Beispiel die Cholesterinwerte. Und die können einen Herzinfarkt oder Schlaganfall mit verursachen.

Mit der richtigen Ernährung verringern Sie außerdem Gesundheitsrisiken wie:

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Lebererkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Gicht
- Gelenkerkrankungen

**Übergewicht senkt Ihre Lebenserwartung!**



## Berechnen Sie Ihr „Normalgewicht“

Es gibt eine einfache Regel, mit der Sie das Normalgewicht berechnen können:

Körpergröße - 100 = Normalgewicht.

Neuere Untersuchungen messen den Bauchumfang.

Ab 94 cm für Männer und 80 cm für Frauen steigt das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen an.



## Ermitteln Sie Ihren Energiebedarf

Wie viel Energie – gemessen in Kilokalorien (kcal) – der Körper braucht, hängt ganz entscheidend von der Art der Tätigkeit ab. Je mehr Muskelarbeit verrichtet werden muss, desto mehr Energie braucht der Mensch.

Männer im Alter zwischen 25 und 65 Jahren brauchen täglich bei

■ sitzender Tätigkeit	z. B. Büroarbeiter, Konstrukteure	2200 bis 2600 kcal
■ leichter Muskelarbeit	z. B. Gabelstapler-Fahrer, Baugeräteführer	2600 bis 2800 kcal
■ mäßig starker Muskelarbeit	z. B. Maler, Fliesenleger, Industrie- und Gebäudereiniger	2800 bis 3200 kcal
■ ausgeprägter Muskelarbeit	z. B. Maurer, Betonbauer, Tiefbauer, Zimmerer, Dachdecker, Steinmetze	3200 bis 4000 kcal

Für Frauen gilt jeweils der niedrigere Wert.



## Krankmacher: Ungesundes Fett und viel Zucker

Nahrungsmittel setzen sich aus drei Hauptbestandteilen zusammen, die dem Körper jeweils eine bestimmte Energiemenge liefern.

- Kohlenhydrate (hierzu zählen auch alle Zucker) sind Energiequellen, sie sättigen und geben Kraft.
- Eiweiß benötigt der Körper als Aufbaustoff für Muskeln und das Immunsystem.
- Fett ist eine weitere Energiequelle. Als Baustoffe für den Körper sind ungesättigte Fettsäuren und pflanzliches Fett wichtig.
- Für eine gesunde Ernährung ist es deshalb wichtig, aus diesen drei Hauptnährstoffgruppen in einem ausgewogenen Mengenverhältnis Lebensmittel zu wählen. Aber denken Sie dran: 1g Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß.
- Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten erhalten die Leistungsfähigkeit. Ein Imbiss am Nachmittag verhindert, dass Sie mit Heißhunger nach Hause zu kommen.
- Auf der Baustelle wird meistens Brot gegessen, häufig mit Obst und Gemüse. Ein warmes Abendessen kann dann ein gesunder Abschluss ein.





## 8 Regeln für eine gesunde Ernährung

Vollwertig essen und trinken hält gesund. Es fördert Ihre Leistung und Ihr Wohlbefinden.

- Genießen Sie abwechslungsreiche Ernährung mit vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln und Vollkornprodukten.
- Wählen Sie fünfmal am Tage Obst und Gemüse.
- Essen Sie täglich Milchprodukte, Käse oder Joghurt.
- Essen Sie wenig Fleisch, also nicht täglich oder nehmen Sie eine kleinere Portion. Essen Sie 1 – 2 x pro Woche Fisch.
- Fast-Food und Fertigprodukte enthalten oft versteckte Fette, viel Salz und Zucker. Gönnen Sie sich lieber einen Snack mit Nüssen.
- Verwenden Sie pflanzliche Fette, wie Olivenöl und Rapsöl.
- Nehmen Sie wenig Zucker und Salz zu sich.
- Gönnen Sie sich eine Pause und essen langsam mit Genuss.



\* In Anlehnung an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.



## Vorschläge für unterwegs



### Baguette Tomate/Mozzarella

200 g  
420 kcal/1800 kJ:  
19 g Eiweiß  
16,5 g Fett  
48,1 g Kohlenhydrate



### Baguette Salat/Salami

200 g  
508 kcal/2126 kJ:  
20,9 g Eiweiß  
21,8 g Fett  
56,6 g Kohlenhydrate



Obst, Gemüse, Nüsse,  
Vollkornriegel, Säfte und  
Wasser



Currywurst mit Pommes  
sollte eine Ausnahme bleiben!

400 g  
1.132 kcal/4.735 kJ:  
25 g Eiweiß  
83 g Fett  
72 g Kohlenhydrate.

1 Liter Cola enthält 106 g  
Zucker und 420 kcal



## Sport tut gut

Sport ist ein guter Ausgleich für einseitige Arbeit auf dem Bau und kann eine Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. Er kräftigt die Muskulatur, stärkt den Kreislauf und reguliert das Gewicht und kann Stress abbauen.

Sportart	Kalorienverbrauch	
	in 1 Std.	in kcal*
Jogging	9 km/h	655
	12 km/h	710
Rad fahren	9 km/h	250
	21 km/h	610
Schwimmen	20 m/min	310
	50 m/min	750
Tischtennis		315
Skilanglauf	9 km/h	630

## Trinken ist wichtig

Bei der Arbeit am Bau wird viel geschwitzt. Trinken ist also ganz wichtig. Der Körper verliert täglich zirka 2,5 Liter Wasser. Ein Teil kann durch die Nahrung ausgeglichen werden, aber ca. 1,5 bis 2 Liter sollte man trinken. Gesunde Durstlöscher sind Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

**Wasser ist das beste Getränk!**



**Arbeitsmedizinischer Dienst  
der BG BAU GmbH**

Hildegardstraße 29/30  
10715 Berlin  
info@amd.bgbau.de  
www.amd.bgbau.de

*Wir wollen,  
dass Sie  
gesund leben!*

IMPRESSUM

**Herausgeber und Copyright:**

Berufsgenossenschaft  
der Bauwirtschaft  
Hildegardstraße 29/30  
10715 Berlin

**Gestaltung:**

H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH  
Plaza de Rosalia 2  
30449 Hannover

Überarbeitete Auflage 2019

## Wir beraten Sie gerne

Wenn Sie Fragen zur richtigen Ernährung haben, informiert Sie Ihre Betriebsärztin oder Ihr Betriebsarzt im Arbeitsmedizinischen Dienst. Sie können Ihnen Adressen weiterer Ernährungsberatungsstellen nennen oder Ihnen Tipps zur Literatur über gesunde Ernährung geben.

Nutzen Sie auch das Angebot der Vorsorge.

### Ihr Ansprechpartner – Arbeitsmedizinischer Dienst der BG BAU

**Region Nord**

Hildesheimer Str. 309  
30519 Hannover  
Tel.: 0511 987-2544  
Fax: 0511 987-2550  
amd-nord@amd.bgbau.de

**Region Mitte**

Hofkamp 84  
42103 Wuppertal  
Tel.: 0202 398-5118  
Fax: 0800 668 66 88 23-815  
amd-mitte@amd.bgbau.de

**Region Süd**

Landsberger Straße 309  
80687 München  
Tel.: 089 8897-903  
Fax: 089 8897-779  
amd-sued@amd.bgbau.de

## Spezielle Ansprechpartner

für Ihren Betrieb finden Sie im Internet unter



**www.bgbau.de –  
Ansprechpartner/Adressen**