

Liebe Gäste,

unter dem Motto „fit for driving“ haben wir Ihnen zum Safetyday 2013 einige Tipps aufgelistet, wie Sie sich mit bewusster Ernährung Fit halten und daher Ihre Aufmerksamkeit im Straßenverkehr steigern können.

Essen während der Fahrt vermeiden

Jeder sollte seine täglichen Mahlzeiten in Ruhe zu sich nehmen und nicht hinter dem Steuer.

Denn,

- 1.) die aufkommende Unaufmerksamkeit kann sich negativ auf das Reaktionsvermögen auswirken und
- 2.) es könnte zu einer beträchtlichen Gewichtszunahme führen, da der Körper eine gewisse Zeit benötigt, um seine Sättigung signalisieren zu können.

Machen Sie also einfach eine Pause und genießen Sie ihr Essen in Ruhe!

Viel Flüssigkeit zu sich nehmen

Empfohlen wird eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von 1,5 bis 2 Liter. An wärmeren Tagen benötigt der Körper sogar noch mehr. Hierbei sollte auf Wasser oder ungesüßte Tees zurückgegriffen werden.

Zudem ist Durst bereits ein Anzeichen dafür, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt.

Gerade in diesem Moment kann eine verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit einhergehen.

Koffeinhaltige Getränke in Maßen genießen

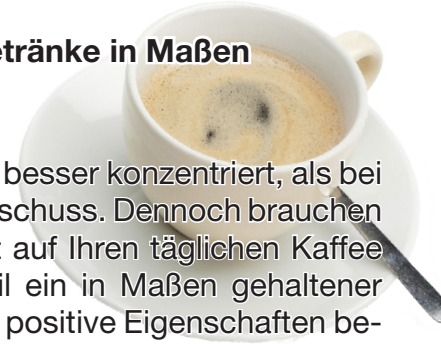
Ausgeruht ist man besser konzentriert, als bei einem Koffeinüberschuss. Dennoch brauchen Sie nicht komplett auf Ihren täglichen Kaffee zu verzichten, weil ein in Maßen gehaltener Konsum durchaus positive Eigenschaften besitzen kann.

Sie können unbedenklich vier bis fünf Tassen täglich genießen, sollten aber besonders bei längeren Autofahrten regelmäßige Pausen einhalten.

So kann sich der Körper besser von der permanenten Anstrengung entspannen, was folgerichtig positiv zur Konzentration und Aufmerksamkeit beiträgt.

Viel Obst & Gemüse essen

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendig für den menschlichen Organismus und reichlich vorhanden in Obst & Gemüse. Besonders der Genuss von fünf Portionen täglich, gemäß der „5 am Tag-Kampagne“ der DGE, versorgen den Körper mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



Vitamin A und E bevorzugt zu sich nehmen

Genießen Sie häufiger Spinat, Tomaten, Brokkoli, Mango sowie ähnliches Obst und Gemüse, denn dort findet ihr Körper die Vitamine, welche besonders wichtig für den Sehnerv sind. Dies ist sehr wichtig, da Sie hauptsächlich über den eigenen Sehnerv den Straßenverkehr wahrnehmen

Kein Fastfood oder zu mächtige Portionen

Eine dauerhafte Ernährung mit Fastfood oder zu mächtigen Gerichten wirkt sich schlecht auf den Ernährungsstatus und somit auch auf das Fahrverhalten aus. Wenn stark fetthaltige und riesige Portionen schwer im Magen liegen, benötigt der Körper mehr Energie für die Verdauung. Dies macht sich besonders in Form von Müdigkeit und nachlassender Aufmerksamkeit bemerkbar und kann so im schlimmsten Fall das Fahrverhalten negativ beeinflussen.

Traubenzucker vermeiden

Traubenzucker sorgt zwar für einen schnellen Energieschub, dieser verschwindet aber genauso schnell, wie er gekommen ist. Ermüdung und Heißhunger sind die Folgen.

Kohlenhydratreiche (aber fett- und proteinarme) Mahlzeiten zu sich nehmen

Kohlenhydrate gehören zu den Hauptenergielieferanten und sind sehr wichtig für den Körper. Unter anderem bezieht das Gehirn den Hauptanteil der Energie, die es zum Arbeiten benötigt, aus den Kohlenhydraten.

Demnach würde die Leistungsfähigkeit sinken, wenn Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeit verzichten würden.

Die DGE empfiehlt an dieser Stelle Mahlzeiten, welche einen Kohlenhydratanteil von rund 50% beinhalten.

Auf die Wahl der Fette sollte geachtet werden

In der heutigen Gesellschaft werden zu viele und besonders falsche Fette zu sich genommen und dem Körper fehlen wichtige Vitamine.

Die typischen Folgen sind Fettleibigkeit und Konzentrationsschwäche. Besonders die im Fisch enthaltenen ungesättigten Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind besonders gesund. Diese kommen unter anderem Ihrem Sehvermögen zugute.

Genießen Sie doch lieber in einer Pause bei einer längeren Fahrt einen nahrhaften Salat mit einem köstlichem Olivenöl & Balsamico Dressing.



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema „fit for drive“ haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir - vom Kantina vital-Team - sind gerne für Sie da!

Bayer Gastronomie GmbH
Kaiser-Wilhelm-Allee 3
51373 Leverkusen
kantina-vital@bayer.com
www.bayer-gastronomie.de

Bayer Gastronomie



Newsletter No. 8

**„fit for driving“ ·
mit Kantina vital fit
im Straßenverkehr**

