



## „GENUSS VOR DEN FESTTAGEN.“

Wenn die Christkindlmärkte und Punschstände mit Glühwein und KekserIn locken und der süße Duft der Weihnachtsbäckerei in der Luft liegt, dann ist bald Heiligabend. Bis dahin wird im vorweihnachtlichen Arbeitsstress der Genuss und der kollegiale Zusammenhalt zelebriert. Am besten mit Vanillekipferl, Christstollen und mit einem Glühwein, im Anschluss an die Arbeit, am Adventmarkt.

Beschleicht den einen oder anderen der Hauch eines schlechten Gewissens, ob denn diese kulinarische Vorfreude der Figur, der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit im Alltag im Allgemeinen gut tue? Dann hat Dr. Ina Steinacher, Arbeitsmedizinerin im AMD Salzburg, einen guten Tipp: „Ein paar Weihnachtskekse tun vielleicht der Figur keinen Schaden und der Seele gut. Dennoch sollte man nicht vergessen, dass gesunde und abwechslungsreiche Ernährung vor allem im Winter die Basis für eine gute Immunabwehr und eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminen darstellt. Grundsätzlich hat die Empfehlung, die wir alle kennen, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse (eine Portion hat die Größe Ihrer Hand) zu essen, nach wie vor ihre Gültigkeit. Einige Vitamine und Mineralstoffe kann der Körper länger speichern, einige z. B. Vitamin B und C, sollte man regelmäßig zu sich nehmen.“

Arbeitsmedizinerin Dr. Ina Steinacher hat einige Tipps, wie Sie trotz süßer Versuchungen auf Ihre Gesundheit achten:

- ▶ Essen Sie frische und saisonale Lebensmittel von guter Qualität
- ▶ Trinken Sie genug Wasser oder ungezuckerten Tee, mindestens 1,5 Liter pro Tag
- ▶ Essen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse und ca. vier Portionen Getreide, Brot, Nudeln (vorzugsweise Vollkorn), Reis und Erdäpfel
- ▶ Nehmen Sie täglich drei Portionen Milchprodukte zu sich
- ▶ Essen Sie wöchentlich 1 bis 2 Portionen Fisch, max. drei Portionen Fleisch oder magere Wurst
- ▶ Verwenden Sie täglich 1 bis 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen
- ▶ Sparen Sie mit Zucker und Salz. Bei ausgewogener Ernährung und achtsamem Genuss ist aber nichts verboten.

Viele Betriebe kennen die positive Wirkung von gesunder Ernährung auf die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden und stellen Obst und Gemüse zur freien Entnahme bereit. Beim Zusammenstellen des Obst- und Gemüsekorbs ist zu empfehlen, auf die Regionalität der Produkte zu achten. Dr. Steinacher: „Besonders im Winter muss man beachten, dass sowohl eingeflogenes Obst und Gemüse durch die lange Lagerungszeit deutlich an Vitamingehalt verliert, aber auch heimisches Obst und Gemüse (Äpfel verlieren nach fünf Monaten Lagerung ca. 50 % des Vitamingehalts). Trotzdem ist frisches Obst und Gemüse der Einnahme von Vitaminpräparaten vorzuziehen.“

Der AMD Salzburg - Zentrum für gesundes Arbeiten wünscht Ihnen eine angenehme Vorweihnachtszeit und ein frohes Weihnachtsfest! Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2016. Auch im neuen Jahr stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).