

## **Eine Umfrage von Weight Watchers deckt auf: Im hektischen Büroalltag kommt ausgewogene Ernährung oft zu kurz**

**Kalorienfalle Büro: Fast 70 Prozent der deutschen Büroangestellten holt sich die schnelle Mittagsmahlzeit am liebsten beim Imbiss / Viele essen mittags sogar regelmäßig am Arbeitsplatz**

*Düsseldorf* - Gute Vorsätze, schlechte Umsetzung – in Sachen Ernährung am Arbeitsplatz driften Wunsch und Wirklichkeit für viele Deutsche auseinander. In einer repräsentativen Studie von Weight Watchers, durchgeführt von dem Marktforschungsinstitut innoFact AG, antworteten 70 Prozent der Befragten, dass ihnen eine ausgewogene Ernährung wichtig sei. Doch nur ein Drittel ernährt sich im Büro tatsächlich gesund. Das unausgewogene Essen bleibt nicht folgenlos: Mehr als die Hälfte aller Büroangestellten ist übergewichtig, Männer (64 Prozent) häufiger als Frauen (46 Prozent). In der Studie wurden 1.530 Männer und Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt, die hauptsächlich oder ausschließlich einer sitzenden Tätigkeit nachgehen.

Eine weitere Erkenntnis aus der Studie: Die Menschen in Deutschlands Büros sind gestresst. Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer gaben an, dass sie zumindest ab und zu einen hektischen Arbeitsalltag haben. Der Stress hat offenbar auch gravierende Folgen für das Ernährungsverhalten. Im Durchschnitt nehmen sich die Befragten nur etwa 20 Minuten Zeit, um mittags etwas zu essen. Ein Viertel der Befragten nimmt sich gar keine Zeit zum Mittagessen – oder verzichtet schlicht ganz auf eine Pause. Dieses Phänomen ist unter den weiblichen Befragten mit 33 Prozent viel weiter verbreitet als unter männlichen (22 Prozent).

Wenn Frauen Mittagspause machen, verlassen sie häufig nicht einmal das Büro. Fast die Hälfte der Frauen gab an, nie auswärts essen zu gehen. Außerdem essen die meisten von ihnen nicht in einem Gemeinschaftsraum, sondern häufig direkt am eigenen Arbeitsplatz.

Und was genau kommt auf den Teller derjenigen, die selten eine Mittagspause machen und dabei oft vor dem eigenen Rechner sitzen? Ein Drittel der Befragten isst regelmäßig Obst und Butterbrote. Doch auch zu Fast-Food-Gerichten wie Currywurst mit Pommes greift die Hälfte der Befragten wenigstens ab und zu. „Dabei trägt vor allem eine vielseitige, fettmodifizierte und ballaststoffreiche Ernährung zur allgemeinen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Wer mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag isst, erreicht dadurch eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, sagt Ute Gerwig, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der Abteilung Forschung und Entwicklung bei Weight Watchers.

### **Kalorienfalle Mittagspause**

Diejenigen, die in ihrer Mittagspause auswärts essen gehen, achten kaum mehr auf gesunde Ernährung als ihre Kollegen im Büro. Zwei Drittel der Befragten essen mittags im Imbiss, dem beliebtesten Ziel der Auswärtsesser. Doch die Gerichte von der Imbissbude sind meist viel zu fettig und ballaststoffarm und daher nicht für eine ausgewogene Ernährung geeignet. Das zweithäufigste Ziel der Hungrigen ist die Bäckerei. Gerade hier lauern oft versteckte Kalorienbomben in Form von allzu üppig belegten Brötchen und Gebäckteilchen.

Einige der Befragten bereiten sich Gerichte zu Hause vor, die sie im Büro aufwärmen können. Aber schmackhafte und doch gesunde Speisen zuzubereiten ist zeitintensiv und fällt damit in der Planung oftmals durch das persönliche Zeitraster – insbesondere bei Berufstätigen.

Eine unkomplizierte, kalorienbewusste und leckere Alternative zu Fast Food und anderen üppigen Snacks bietet hier die mehrfach ausgezeichnete Weight Watchers Food Range. Alle Produkte sind das Ergebnis der langjährigen Ernährungsexpertise von Weight Watchers. Von der Currywurst mit Paprikareis, über Linseneintopf mit feinen Putenwürstchen bis zu frischen

Snacksalaten mit einem besonders hohen Gemüseanteil:

Für den Verbraucher bedeutet dies eine Auswahl an wohlschmeckenden Gerichten, die nur so viel Fett- und Kalorien enthalten, wie für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis nötig sind. Gegen die klassische Ernährungssünde im Büro, immer etwas Süßes in Reichweite zu haben, hat Weight Watchers ebenfalls eine Vielzahl von Auswahlmöglichkeiten wie Desserts, Quarkspeisen, oder Eisspezialitäten im Programm.

Bei der Zubereitung sämtlicher Produkte wird strikt auf Zusätze wie künstliche Süßungsmittel und Geschmacksverstärker verzichtet. Es werden ausschließlich hochwertige Zutaten wie frisches Gemüse und mageres Fleisch verwendet. Außerdem wird stets genau darauf geachtet, dass alle Gerichte den Bedürfnissen von Menschen mit knappem Zeitpensum entsprechen und sich auch in einer einfach ausgestatteten Büroküche schnell zubereiten lassen. So kann man sich sogar im Büro ausgewogen ernähren – eben die leichteste Art, richtig zu essen.

## **ANSPRECHPARTNER**

### **Food & Produkte**

Andrea Hahn

*Mail* [ahahn@weight-watchers.de](mailto:ahahn@weight-watchers.de)

*Telefon* (0211) 96 86 – 1 63

*Fax* (0211) 96 86 – 2 90