



Gefährdungen

- Durch Fehlernährung können Funktionsstörungen des Körpers und Erkrankungen auftreten.

Allgemeines

- Eine unzureichende und ungeeignete Zusammensetzung der Nahrung führt über einen längeren Zeitraum zu einer Fehlvorsorgung des Körpers. Sie tritt vor allem auf bei:
 - Überernährung,
 - Unterernährung,
 - Mangelernährung, z. B. zu wenig Mineralien und Vitamine,
 - einseitiger Ernährung, z. B. Fertiggerichte, Fastfood,
 - Fehlernährung, z. B. Diäten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
 - ungenügender und/oder ungeeigneter Flüssigkeitsaufnahme.
- Eine zu hohe Kalorienaufnahme im Vergleich zur körperlichen Tätigkeit/Bewegung führt zu einer Überernährung und damit zum Übergewicht. Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Weitere Folgen einer falschen Ernährung können sein:
 - Diabetis,
 - Bluthochdruck,
 - Fettstoffwechselstörungen,
 - Lebererkrankungen,
 - Verdauungsstörungen,
 - erhöhte Harnsäure/Gicht,
 - Gelenkerkrankungen,
 - Krebserkrankungen.



Schutzmaßnahmen

- Eine Bewertung des Körpergewichts kann mit dem BMI (Body-Mass-Index) vorgenommen werden.
Körpergewicht in kg
(Körpergröße in Meter)²
Normalgewicht: BMI 20 – 25
- Vielseitig essen. Schwerpunkt: Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- Mindestens 2 Liter pro Tag trinken, z. B. Wasser, stark verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Tees.
- Bei körperlich schwerer Arbeit bzw. bei Hitze die Trinkmenge steigern.
- Langsam und in Ruhe die Mahlzeiten einnehmen.
- Ergänzend zur körperlichen Arbeit sich regelmäßig bewegen, z. B. Laufen, Rad fahren, Schwimmen etc.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung veranlassen (Pflichtvorsorge) oder anbieten (Angebotsvorsorge). Hierzu Beratung durch den Betriebsarzt.

Weitere Informationen:

DGUV Vorschrift 1 Grundsätze der Prävention