

## 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 Fehlversorgung 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:

- Diabetes,
- Bluthochdruck,
- Fettstoffwechselstörungen,
- Lebererkrankungen,
- Verdauungsstörungen,
- erhöhte Harnsäure/Gicht,
- Gelenkerkrankungen,
- Krebserkrankungen.



## Schutzmaßnahmen

- Eine Bewertung des Körpergewichts kann mit dem BMI (Body-Mass-Index) vorgenommen werden.

$\text{Körpergewicht in kg}$   
 $(\text{Körpergröße in Meter})^2$

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