

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Beruf bringt es mit sich, dass Sie auch zu Zeiten arbeiten müssen, in denen andere schlafen. Damit Sie auch zu diesen Zeiten optimale Leistung bringen können, müssen Sie auch auf Ihre Ernährung achten. Was Sie dabei beach-

ten sollten, haben wir hier für Sie zusammengestellt. Bei darüber hinausgehenden Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße, Ihr Apothekenteam

Ernährung für Schichtarbeiter

Die Ernährung hat viel Einfluss auf unsere Arbeitsleistung. Unsere Körperfunktionen unterliegen einem Tages- und Nachtrhythmus, unsere Leistungsfähigkeit ist in der Regel mit gewissen Schwankungen am Tag höher als in der Nacht. Um dennoch bestmögliche Leistungen bringen zu können, müssen Sie, neben den Schlafgewohnheiten, auch Ihre Ernährung anpassen.

Nach Möglichkeit sollten bei Früh-, Spät- oder Nachtschicht feste Essenszeiten eingehalten werden. Ihr Körper kann sich so auf einen Rhythmus einstellen. Dieser enthält drei Haupt- und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten.

Zur richtigen Zeit essen

Bei der Nachtschicht sollte die Verpflegung möglichst fettarm und leicht verdaulich sein, da sich der gesamte Verdauungstrakt nachts im Ruhezustand befindet und nicht darauf vorbereitet ist, größere Mengen schwer verdaulicher Nahrung zu verarbeiten. Ihr Energiebedarf unterscheidet sich nicht von dem eines Tagarbeiters, allerdings sollten Sie die Verteilung der Energiezufuhr bzw. der Mahlzeiten anpassen. Als günstig erwiesen haben sich vor der Arbeitsaufnahme ein leichtes Abendessen zwischen 19 und 20 Uhr sowie während der Nachtschicht zwei Mahlzeiten - eine warme Mahlzeit gegen Mitternacht und eine Zwischenmahlzeit etwa zwei Stunden vor Arbeitsende. Dies verhindert ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels, wodurch Leistungsfähigkeit und Konzentration negativ beeinflusst werden könnten. Als Zwischenmahlzeit eignen sich Milch und Milcherzeugnisse, Obst und leichte

Salate. Bei Nachtarbeiten ist eine ausschließliche Kaltverpflegung weniger günstig, eine warme Mahlzeit vermittelt eher das Gefühl innerer Erwärmung und Belebung. Eine warme Suppe, Eintöpfe oder eine leichte Eierspeise liefern rasch neue Energie und belasten nicht. Trinken Sie während der Schicht gleichmäßig verteilt Wasser, Früchte- und Kräutertee oder Saftschorlen, auch wenn kein direktes Durstgefühl besteht. Nach Schichtende können Sie dann ein leichtes Frühstück einnehmen, nicht zu üppig, damit es Ihren Schlaf nicht stört. Das Mittagessen zwischen zwölf und 13 Uhr ist Ihre eigentliche Hauptmahlzeit und gegen 16 bis 17 wird noch einmal eine Zwischenmahlzeit empfohlen. In der Frühschicht werden während der Arbeitszeit zwei Mahlzeiten eingenommen, eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine warme Hauptmahlzeit am Mittag. Die Hauptmahlzeit entspricht dem Mittagessen der Normal- schicht. In der Spätschicht werden eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen in der Regel als Kaltverpflegung während der Arbeitszeit eingenommen. Die anderen Mahlzeiten nehmen Sie außerhalb des Arbeitsplatzes ein.

Tipps für Schichtarbeiter

Als Schichtarbeiter sollten Sie darauf achten, einige Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee/schwarzen Tee mehr zu trinken, da sich die wach haltende Wirkung des enthaltenen Coffeins negativ auf Ihren Schlaf auswirken kann. Wichtig für das soziale Wohlbefinden ist auch die Einnahme einer gemeinsamen Mahlzeit mit Angehörigen/Freunden und möglichst viel Regelmäßigkeit im privaten Bereich. Dazu gehört, nach Schichtende immer zu einer festen Zeit schlafen zu gehen und zu einer festen Zeit aufzustehen.



Foto: Chalabala - iStockphoto.com

Wer nachts arbeitet, sollte nicht zu üppig essen – das Mittagessen gilt auch hier als Hauptmahlzeit.

gen/Freunden und möglichst viel Regelmäßigkeit im privaten Bereich. Dazu gehört, nach Schichtende immer zu einer festen Zeit schlafen zu gehen und zu einer festen Zeit aufzustehen.

Apothekenstempel