

Mittagstisch und Kantine

Frühschicht, Spätschicht oder Nachtarbeit - das belastet den Körper.

Wir informieren darüber, was und wie viel Sie essen sollten, um fit zu bleiben.

In Deutschland sind laut Eurostat ungefähr 16 % der ArbeitnehmerInnen im Schichtdienst tätig. Sie arbeiten beispielsweise bei der Polizei, im Krankenhaus, am Fließband oder im Gastgewerbe. Dieses Arbeiten gegen die „innere Uhr“ wirkt sich in verschiedenen Belastungen für den Körper aus. Eine angepasste Mahlzeitenzusammenstellung und der richtige Esszeitpunkt beugen Stoffwechselkrankheiten vor und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Biologischer Rhythmus

Alle Körperfunktionen des Menschen sind durch einen festen Tages- und Nachtrhythmus vorgegeben und können nur schwer beeinflusst werden. Nur am Tag ist der Körper auf Leistungsbereitschaft eingestellt. In der Nacht verlangt der Körper nach Ruhe und Regeneration. Schichtarbeiten heißt gegen diesen inneren Rhythmus zu arbeiten. Deshalb klagen viele Schichtarbeiter über Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsmangel, Magen-Darm-Beschwerden oder Herz-Kreislauferkrankungen. Das Unfallrisiko ist vor allem bei Nachtschichtarbeitern erhöht, da um 3 Uhr morgens die Aufmerksamkeit und die Konzentration ihren absoluten Tiefpunkt haben.

Empfehlungen für die Speisenauswahl

Der Kalorien- und Nährstoffbedarf von Schichtarbeitern ist genauso hoch wie der von anderen Arbeitnehmern. Es gelten auch hier die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine vollwertige Ernährung. So sollten vor allem kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen. Milch- und Milchprodukte, 2-3mal pro Woche mageres Fleisch und fettarme Wurst und eine Fischmahlzeit pro Woche vervollständigen die Mahlzeiten. Es ist empfehlenswert auf versteckte Fette zu achten und pflanzliche Öle zu verwenden.

Die Verteilung und die Mahlzeitengestaltung müssen jedoch an die veränderten Arbeitszeiten angeglichen werden. Die beiden Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) sind besonders wichtig. Hier sorgen Gerichte, die am Arbeitsplatz nicht verzehrt werden können für die vollwertige Lebensmittelauswahl, z.B. mageres Fleisch, Fisch, Salate, Kartoffeln und Gemüsegerichte. Eine gemeinsame Mahlzeit mit der Familie fördert dabei das soziale Zusammenleben.

Empfehlungen für die Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag (Wasser, Mineralwasser, Saftschorlen und Kräuter-/Früchtetee) erhält die Leistungsfähigkeit und fördert die Verdauung. Zwei bis drei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee sind kein Problem für eine gesunde Ernährung.

Allerdings sollten sie einige Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden, um Einschlafprobleme zu verhindern. Alkoholische Getränke gehören wegen der damit verbundenen Unfallgefahr nicht an den Arbeitsplatz!

Empfehlungen für die Nachtschicht

Die Arbeitszeiten der Nachtschicht liegen meistens zwischen 22 Uhr und 6 Uhr.

Da in dieser Zeit die Verdauungsleistung sehr gering ist, sollten die Speisen möglichst leicht verdaulich sein. Regelmäßige Mahlzeiten zu immer gleichen Zeiten sorgen für hohe Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Während der Nachtschicht sind eine warme Mahlzeit um Mitternacht und eine kleine Zwischenmahlzeit zwei Stunden vor Schichtende sinnvoll.

Sollte nur eine Kaltverpflegung möglich sein, kann auch heißer Tee oder Brühe dem Absinken der Körpertemperatur (ein Einschlafsignal) entgegenwirken. Fette Speisen, scharf gebratene und stark gewürzte Gerichte sind zu meiden. Sie belasten das Magen-Darm-System und führen häufig zu Sodbrennen und Magenschmerzen.

Für die Zwischenmahlzeit im Morgengrauen sind kohlenhydrat- und eiweißreiche Lebensmittel empfehlenswert. So verhindern Müsli oder ein Brot mit Käse ein Leistungstief. Stark zuckerhaltige Lebensmittel wie Kuchen oder Schokoriegel sind dagegen nicht geeignet. Sie sorgen nur kurzfristig für einen Energieschub, der sich sehr schnell in aufkommende Müdigkeit umwandelt. Zusätzlich fördert dieses „Kalorienplus“ langfristig Übergewicht.

Empfehlungen für die Wechselschicht

Während der Frühschicht werden eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine warme Hauptmahlzeit am Mittag eingenommen. Dabei gelten für die Zwischenmahlzeit dieselben Empfehlungen wie für die Nachtschicht.

In der Spätschicht gehören eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und ein Abendessen zum Mahlzeitenprogramm. Hier eignen sich am besten kalte Speisen wie belegte Brote, Gemüseschnitze mit Dip oder Joghurt und Obst.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern