

## SO SOLLTE IHR TELLER AUSSEHEN



### AUSREICHEND TRINKEN - ABER RICHTIG!

- ☞ Auch im Schichtdienst 30 ml/kg Körpergewicht
- ☞ Zuckerhaltige Getränke meiden
- ☞ Koffeinhaltige Getränke mäßig wirken bis zu 8 Stunden!

### TIPP:

- ☞ Verfeinern Sie Wasser mit Geschmack, wie Zitrone, Obst, Minze, oder Ingwer
- ☞ Nehmen Sie warme Flüssigkeit wie Tee oder Suppe zu sich



## WAS TUN BEI 24 STUNDEN DIENST?

- ☞ Energiebedarf gleicht einem Tagarbeiter, nur die Verteilung der Energiezufuhr verändert sich.
- ☞ Vor 2 Uhr morgens eine nährstoffreiche Mahlzeit - um 3 Uhr morgens ist die Leistungsfähigkeit am Geringsten und die Häufigkeit für Fehler steigt an!
- ☞ Ab 4 Uhr morgens eignen sich leichte Zwischenmahlzeiten wie Obst, Joghurt, Salat!
- ☞ Achten auf feste Essenszeiten!
- ☞ Regelmäßigkeit in den (arbeitsfreien) Alltag bringen!

Frühstück	ca. 07:00 Uhr <small>(wenn möglich zu Hause)</small>
Mittagessen	12:00 bis 13:00 Uhr
Zwischenmahlzeit	16:00 bis 17:00 Uhr
Abendessen	19:00 bis 20:00 Uhr
1. Nachtmahlzeit	0:00 bis 01:00 Uhr
2. Nachtmahlzeit	04:00 bis 05:00 Uhr

Quelle: Lt. Petschelt J. et.al. 2007: Was essen, wenn andere schlafen?

### FRÜHSCHICHT:

- ☞ 1 warme Mahlzeit
- ☞ Geeignete Snacks
- ☞ Leicht verdauliche Speisen am Abend

### NACHTSCHICHT:

- ☞ 1 warme Mahlzeit
- ☞ 1 leicht verdauliche, nährstoffreiche Mahlzeit hilft gegen Heißhunger
- ☞ 1 warmes Getränk
- ☞ Nährstoffreiche Lebensmittel
- ☞ Getränke gegen Konzentrationsschwäche
- ☞ Eventuell früh morgens vor dem Schlafen gehen ein kleines, leichtes Frühstück; auf Koffein verzichten!

## 7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG BEI SCHICHTARBEIT



# 7 TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG BEI SCHICHTARBEIT

## 1. VERSUCHEN SIE REGELMÄßIG ZU ESSEN!

- ☞ Achten Sie, wenn möglich, auf feste Essenszeiten!
- ☞ Bringen Sie Regelmäßigkeit auch in den arbeitsfreien Alltag!

## 2. BEREITEN SIE EINE NÄHRSTOFFREICHE JAUSE ZUHAUSE VOR, UM HEIßHUNGERATTACKEN ZU VERMEIDEN!

- ☞ Snacks mit hohem Fettgehalt wie Schokolade & Chips wirken sich negativ aus!
- ☞ Greifen sie auf sogenanntes „Brainfood“ zurück:
  - ☞ Getreideprodukte wie Vollkornbrot oder Haferflocken
  - ☞ Obst und Gemüse wie Bananen, Äpfel, Birnen, Beeren, Avocado, Brokkoli, Spinat, Vogersalat
  - ☞ Nüsse und Samen wie Nussmischungen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, Sesam
  - ☞ Als gesunde Eiweißquellen eignen sich Joghurt, Eier, Fisch, Sojaprodukte, Linsen, Bohnen

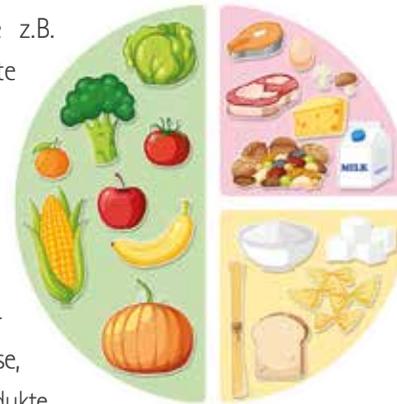


## 3. ACHTEN SIE AUF IHR HUNGER- UND SÄTTIGUNGSGEFÜHL

- ☞ Achten Sie auf die Portionsgrößen!
- ☞ Richten Sie Ihren Teller appetitlich an!
- ☞ Überladen Sie den Teller nicht, bei Bedarf können Sie sich nachnehmen!

## 4. LEICHT VERDAULICHE MAHLZEITEN WIRKEN SICH GÜNSTIG AUF IHRE VERDAUUNG AUS!

- ☞ Vermeiden Sie schwer verdauliche Speisen wie z.B. Frittiertes, Fertigprodukte oder Lebensmittel, die einen hohen Fett- und/oder Zuckergehalt haben!



- ☞ Achten Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr – greifen Sie auf Obst, Gemüse, Getreide- und Vollkornprodukte, mageres Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte zurück!

## 5. NEHMEN SIE AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT ZU SICH!

- ☞ Ideal sind Wasser oder warme Getränke, wie Tee!
- ☞ Wasser können Sie mit frischer Minze, Zitrone oder Beeren verfeinern!
- ☞ Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke!

## 6. ACHTEN SIE AUF IHREN KOFFEINKONSUM!

- ☞ Koffein kann bis zu 8 Stunden wirken und das Einschlafen erschweren!
- ☞ Empfehlenswert ist es, 4 bis 6 Stunden vor dem Schlafen gehen keine Muntermacher mehr zu trinken!

## 7. SCHLAFEN SIE AUSREICHEND – „ERHOLEN SIE SICH IM SCHLAF!“

- ☞ Achten Sie auf einen abgedunkelten Raum und eine angenehme Umgebungstemperatur!
- ☞ Um ungestört schlafen zu können, verwenden Sie beispielsweise Ohropax, um etwaige Geräuschkulissen auszuschalten.
- ☞ Bestimmte Düfte wie z.B. Lavendel haben eine schlaffördernde Wirkung!

