

Ratgeber Zuger Presse vom 25. Januar 2012



Autor:
Patrik Jauch
Leiter Ernährungsberatung
Zuger Kantonsspital

Ernährung und Schichtarbeit

Verschiedene Studien belegen, dass die Zeitverschiebung von Arbeit und Schlaf zu Störungen des Wohlbefindens oder gar zu Erkrankungen führen kann. Schichtarbeitende klagen häufig über Magen-Darm-Beschwerden, Appetitstörungen, Müdigkeit und Schlafprobleme, ja sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen öfter vor.

Magen, Darm, Leber und Galle sind in der Nacht weniger aktiv, was sich in einer verzögerten Entleerung und Minderdurchblutung des Magens äussert. Ausserdem werden weniger Magensäure, Magensaft und Gallensäure produziert bzw. freigesetzt.

In Beratungen sieht man häufig, dass Schichtarbeitende bei ihrer Ernährung diese Tatsachen überhaupt nicht berücksichtigen. Süssgetränke, viel Kaffee, schwere Speisen oder zu lange Abstände zwischen den Mahlzeiten können die Leistungsfähigkeit bei Nachtarbeit erheblich mindern und den wichtigen, darauf folgenden Schlaf empfindlich stören. Dabei fängt die gesunde Ernährung bei Schichtarbeit bereits am Tag an. Ein richtiges Mittagessen als Hauptmahlzeit des Tages bildet die Grundlage. Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und ein leichtes Abendessen zwei Stunden vor Arbeitsbeginn unterstützen die Vorbereitung auf die bevorstehende Schicht. In der Nacht sollte ebenfalls eine warme Mahlzeit um Mitternacht und eine kleine Zwischenmahlzeit gegen den Morgen eingenommen werden. Vor der Bettruhe eignet sich ein kleines Frühstück, damit man durch den Hunger nicht zu früh geweckt wird.

Schichtarbeitende sollten während der Arbeit auf gesüsste Getränke verzichten und mindestens drei bis vier Stunden vor dem Schlaf keine koffeinhaltigen Getränke mehr konsumieren.

Dies sind grundlegende Empfehlungen, die den individuellen Bedürfnissen angepasst werden müssen. In einem persönlichen Gespräch mit einer Ernährungsberaterin/einem Ernährungsberater können Sie herausfinden, welche Ernährung für Sie – nicht nur bei Schichtarbeit – optimal ist.