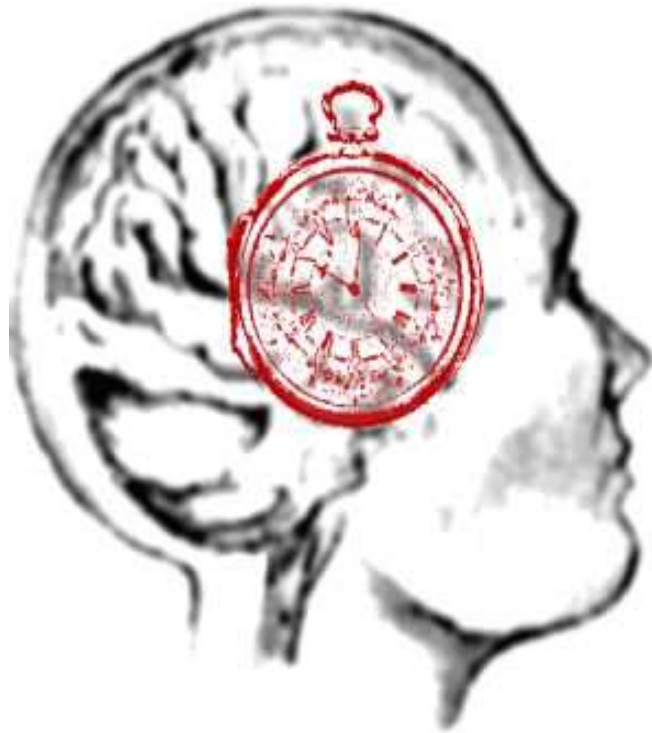




Essen wenn es finster ist

Mag. Iris Reingruber, OÖGKK

Die „innere Uhr“ schlägt immer gleich



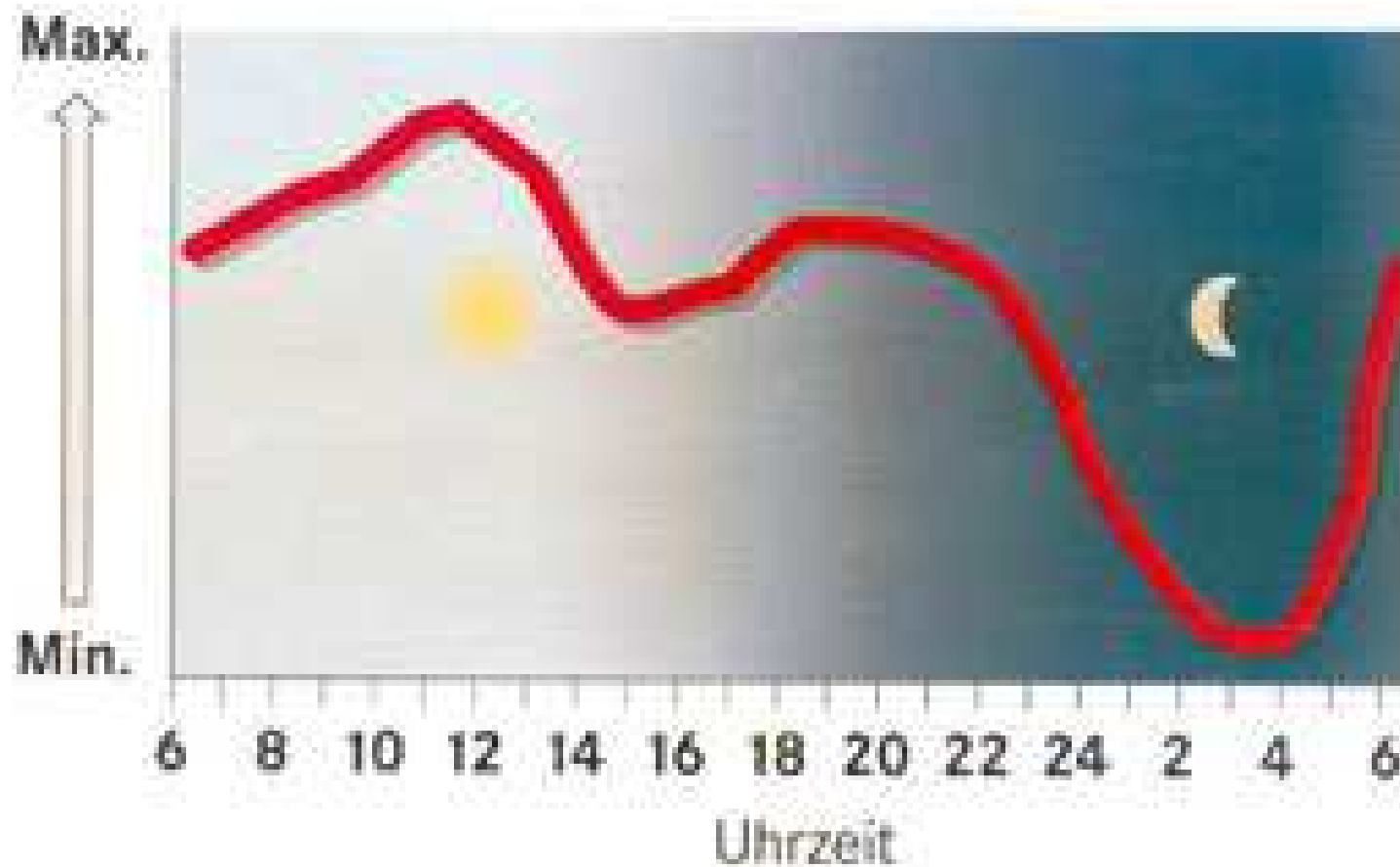
- **Am Tag = Aktivität**
- **In der Nacht = Erholung**
- **↓ Puls**
- **↓ Blutdruck**
- **↓ Körpertemperatur**
- **↓ Pkt. der Verdauungssäfte**
- **↑ Leberleistung**
- **↑ Wärmebedürfnis**

Nachteile der Schichtarbeit

- **Müdigkeit**
- **Konzentrationsmangel**
- **Schlafstörungen**
- **Nervosität und innere Unruhe**
- **Appetitlosigkeit**
- **Magen-Darm-Beschwerden**
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**



Hohes Risiko für Nachtarbeiter



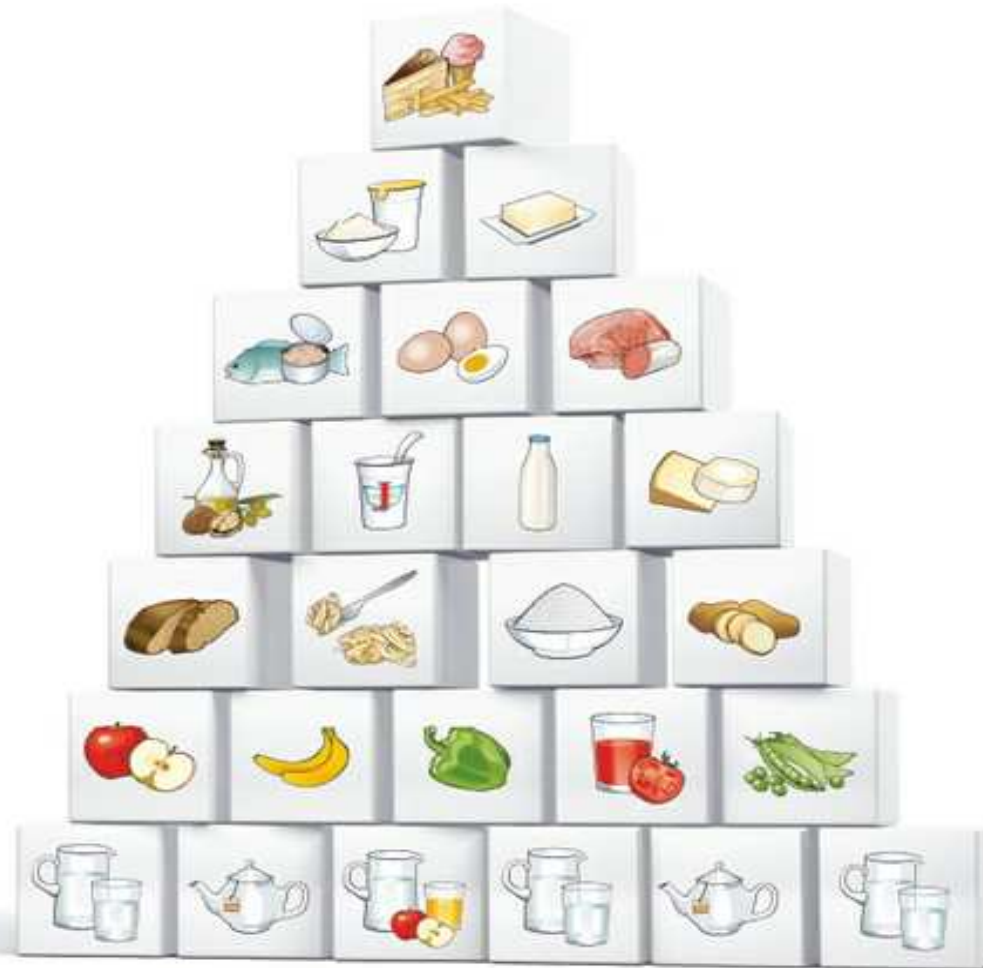
Vorteile von gesunder Ernährung



- ↑ **Leistungsfähigkeit**
- ↓ **Schlafprobleme**
- **Vorbeugung v. Ma-Da-Erkrankungen**
- **Vorbeugung v. Herz-Kreislauf-erkrankungen**

Feste Essenzeiten geben Struktur im Tagesablauf.

Kalorien- und Nährstoffbedarf



Getränke halten wach



- 1,5 – 2 Liter kalorienarme, alkoholfreie Getränke pro Tag
- zu jeder Mahlzeit ein Getränk!
- Getränke bereits vorbereiten – in greif- und sichtbarer Nähe aufstellen
- ideale Durstlöscher: *Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- und Fruchteees, verdünnte Fruchtsäfte*
- Vorsicht vor Zuckergehalt in Limonaden, Fruchtsäfte, Fruchtnektare

Zucker in ¼ l Cola-Getränk

7 Stück



Zucker in ¼ l Cola („light“/zero)



Zucker in ¼ l Fruchtnektar



7 Stück

Zucker in ¼ l 100%igen Fruchtsaft



Apfelsaft 100 %	130 kcal	8 Stück
Apfelsaft gespritzt	65 kcal	4 Stück
Orangensaft 100%	112 kcal	6 Stück
Orangensaft gespritzt	56 kcal	3 Stück

Zucker in 1 Dose Energy Drink



7 Stück

Muntermacher & Schlafräuber

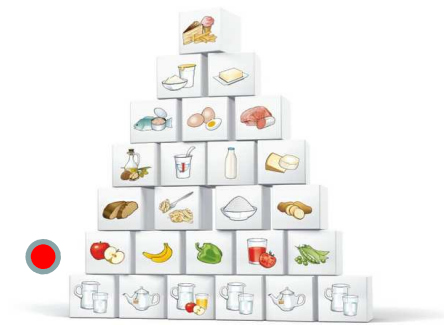


- schwarzen Tee und Bohnenkaffee in vernünftigen Mengen = 2-3 Tassen/Tag
- Während der Schicht Muntermacher
- Koffein bleibt im Körper ca. 8 Stunden d.h. 4-6 h vor dem Schlafgehen kein Koffein

Obst & Gemüse



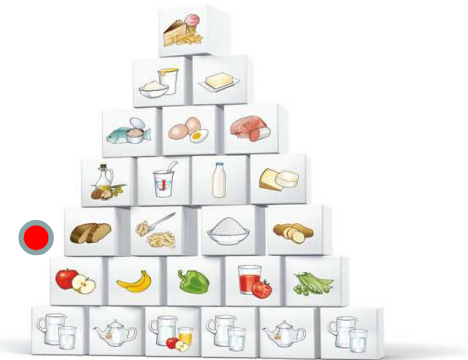
- **5 Portionen täglich**
- **3mal Gemüse & 2mal Obst**
- **wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten**
- **nach Saison**



Getreideprodukte



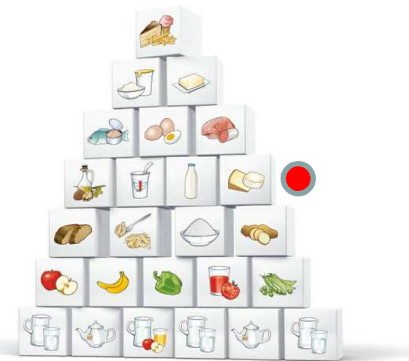
- **Basis gesunder Ernährung**
- **Sattmacher**
- **Vollkorn bevorzugen**
- **Ballaststofflieferant**



Milchprodukte



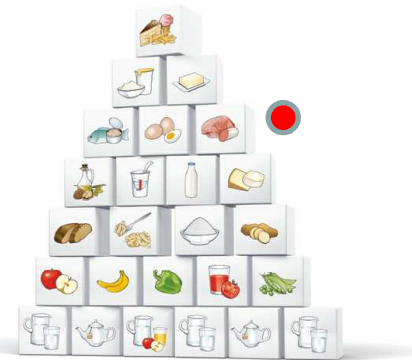
- mehrmals täglich
- Lieferant von Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen z.B. Kalzium
- auf fettarme Produkte achten



Mageres Fleisch/Wurst

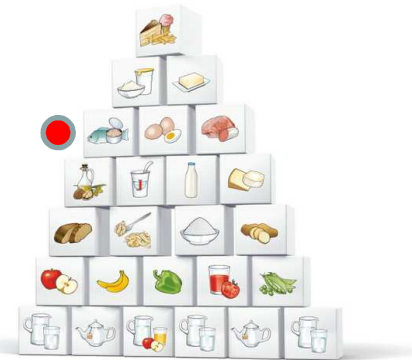


- **Höchstens 3mal pro Woche**
- **1 Portion Fleisch = 100 g**
- **1 Portion Wurst = 30 g**
- **Auf magere Wurstsorten achten**



Fisch und Ei

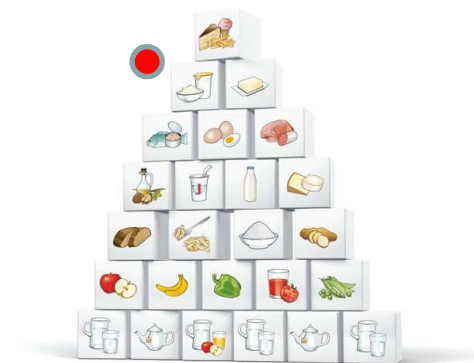
- 1mal magerer Fisch/W
- 1mal fettreicher Fisch/W
- maximal 3 Eier/Woche
- Hochwertiges Eiweiß
- Vitamine
- Mineralstoffe



Fette



- **Qualität vor Quantität**
- **Maximal 80 g Fett**
- ***Ideales Kochfett:***
Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl
- ***Ideales Streichfett:* Butter**
- **Vorsicht: versteckte Fette**



27 g Fett!



1 Stk. Leberkäsesemmel



50 g Fett!



**1 Paar
Bratwürste (150 g)**



35 g Fett!



**1 Stück Pizza mit
Tomaten, Käse, Salami (250 g)**

Mahlzeitenverteilung



Mittag- und Abendessen sind Pflicht



- möglichst zur gleichen Zeit
- mit der Familie (soziale Kontakte)
- z.B. Salate, Fisch, Aufläufe mit Gemüse

Besonderheiten bei der Wechselschicht

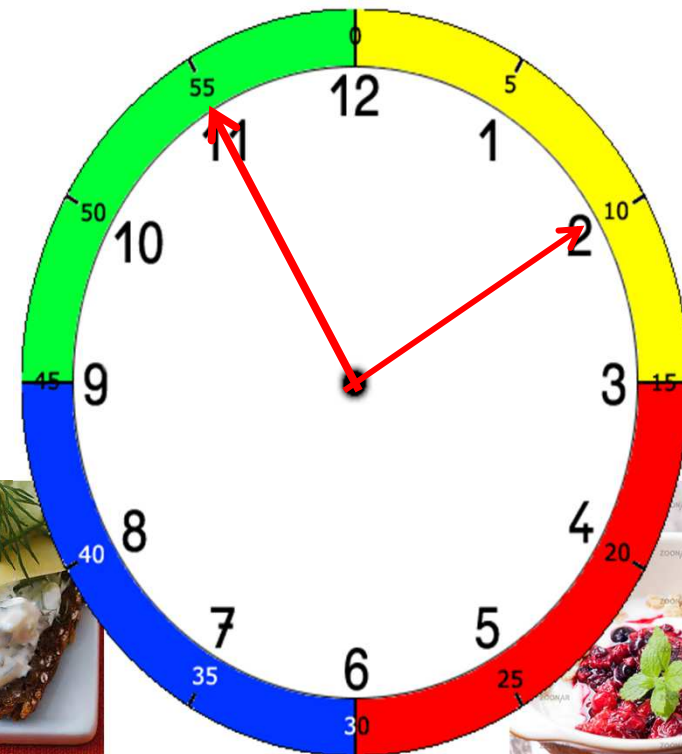
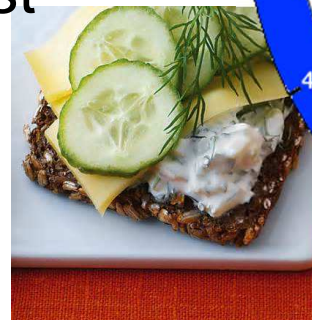
- Frühschicht

- Während der Arbeit zwei Mahlzeiten:
 - Vormittag Jause (etwas mehr wenn keine Frühstück eingenommen wurde)
 - Mittag Hauptmahlzeit warm



Besonderheiten bei der Wechselschicht - Spätschicht

- Während der Arbeit zwei Mahlzeiten:
 - Nachmittag Jause
 - Abend Kaltverpflegung: z.B. Brot mit fettarmer Wurst, Käse, Joghurt mit Obst



Besonderheiten bei der Nachtschicht

- Während der Arbeit zwei Mahlzeiten:
 - Abendessen zu Hause vor Arbeitsbeginn (19.00-20.00)
 - Mitternacht: warme Mahlzeit
 - 2 Stunden vor A-Ende



Der ideale Mitternachtsteller



© 2008 <http://rksuite.ccwn.org> (uf)



Tipp:

- Suppe in Thermosflaschen
- Mikrowelle
- TK-Kost

Tipps für die Umsetzung in die Praxis



- Interesse von MA fördern
- „Gesunde Ernährung“ sollte im Betrieb Thema werden
- Betriebsrat/-arzt kann Impulse setzen
- Vorträge, Workshops, Plakate, Folder, ...
- Organisation von Gesundheitstagen

Tipps für die Umsetzung in die Praxis



- Getränke- und Jausenautomaten mit gesunder Nahrung bestücken z.B.
 - Obst
 - Joghurt
 - Buttermilch
 - Mineralwasser
- Kennzeichnung gesunder Angebote

Schichtarbeit & Ernährung



Am Arbeitsplatz können nur *Voraussetzungen* und *Impulse* gesetzt werden, Mitarbeiter zu motivieren, bewusster mit dem Thema Ernährung umzugehen.

Ernährung liegt in der **Selbstverantwortung** jedes Einzelnen!

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

