



## Thema:

### **Essen wenn andere schlafen – Ernährungsempfehlungen bei Nacht- 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 über Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nachtarbeitende müssen gegen den Strom ihrer biologischen Rhythmen schwimmen, was gesundheitliche, psychische und soziale Probleme verursachen kann.**

Trotz dieser Erkenntnisse steigt die Zahl der Nachtarbeitenden weiter. Einerseits ist Nachtarbeit für die Versorgung der Bevölkerung unbestritten notwendig, andererseits wird sie begründet mit wirtschaftlicher oder technischer Unentbehrlichkeit, der Amortisierung teurer Maschinen, der Verlegung von Arbeitsplätzen ins Ausland. Hinzu kommt der Wunsch nach der Abdeckung von Bedürfnissen aller Art rund um die Uhr.

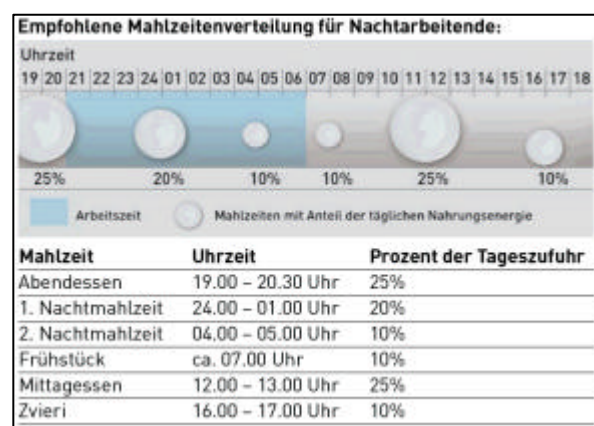
Der Mensch als tagaktives Wesen ist programmiert, am Tag Leistung zu erbringen und sich in der Nacht zu erholen. Magen, Darm, Leber und Galle sind in der Nacht weniger aktiv, was sich zum Beispiel äussert in einer verzögerten Entleerung und Minderdurchblutung des Magens, der verminderten Produktion von Verdauungssäften wie Magensäure und Magensaft, einer reduzierten Gallensaftsekretion, die morgens gegen 2.00 Uhr den Tiefpunkt erreicht, und einer verminderten Glukosetoleranz (Zuckerverträglichkeit). Die veränderten Stoffwechselfvorgänge sowie die unterschiedlichen, durch die Nachtschicht gestörten Körperrhythmen, gehäuft vorkommende Erkrankungen bei Nachtschichtarbeitenden rufen nach einer „nachtspezifischen Ernährung“, das heisst, einer ausgewogenen Speisenzusammensetzung und dem richtigen Zeitpunkt der Mahlzeiten. Eine nachtspezifische Ernährung wirkt präventiv auf die negativen Folgeerscheinungen bei Nacht- und Schichtarbeit. Sie trägt dazu bei

- die Müdigkeit während der Arbeitszeit zu minimieren
- den Verdauungstrakt und den Stoffwechsel zu schonen
- die Erholungsphase, vor allem den Schlaf, zu optimieren
- die Gesundheit zu erhalten



Eine ausgewogene Ernährung, verteilt auf fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag, steigert das geistige und körperliche Wohlbefinden. Der Blutzuckerspiegel verläuft dadurch innerhalb der Hunger- und Sättigungsgrenze und sorgt für konstante Leistungsfähigkeit. Nebst dem Licht synchronisiert der regelmässige Mahlzeitenrhythmus als äusserer Faktor oder so genannter Zeitgeber die innere Uhr.

Mittagessen, Zvieri, Abendessen und Frühstück fallen in die Ruhezeit. Da die Leber gegen 14.00 Uhr die grösste Gallensäureausscheidung erreicht, sollte die energiereichste Mahlzeit, das Mittagessen, zwischen 12.00 und 13.00 Uhr eingenommen werden. Der physiologische Leistungsabfall am Nachmittag kann durch ein Zvieri zwischen 16.00 und 17.00 Uhr aufgefangen werden. Das Abendessen sollte vor der Arbeitsaufnahme, vorzugsweise zwischen 19.00 und 20.30 Uhr, eingenommen werden. Zwischen 02.00 und 04.00 Uhr spricht man vom so genannten „toten Punkt“, d.h. der ganze Magen-Darm-Trakt funktioniert um diese Zeit auf Sparflamme. Es empfiehlt sich deshalb, die Nachtmahlzeit vor 01.00 Uhr einzunehmen und eine weitere Nachtmahlzeit (kleine Zwischenmahlzeit) zwischen 04.00 und 05.00 Uhr. Mit Hunger schläft es sich nicht gut – mit überfülltem Magen aber auch nicht. Nach der Nachtschicht empfiehlt sich deshalb ein kleines Frühstück. Selbstverständlich ist es sinnvoll, die Empfehlungen der nachtspezifischen Ernährung den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Der Rhythmus kann auch beibehalten werden, indem gewisse Mahlzeiten zusammen eingenommen werden. Wer z.B. nach der Nachtschicht länger schlafen möchte und kann, muss den Schlaf nicht unbedingt für das Mittagessen unterbrechen. In diesem Fall kann das Mittagessen sehr gut mit dem Zvieri eingeplant und zu diesem Zeitpunkt eingenommen werden.



Nachtschichtarbeitende sollten die nachtspezifische Ernährung kennen und die Möglichkeit haben, die Empfehlungen dieser Ernährung im Arbeitsalltag ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen. Verantwortung trifft auch die Arbeitgebenden, indem sie für eine gute Infrastruktur und optimale Rahmenbedingungen sorgen und die Arbeitnehmenden mit Informationsmaterial, Schulung, Workshops unterstützen.

## Das Wichtigste in Kürze – die Ernährungsempfehlungen

- Achten Sie auf einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus! Häufige kleine Mahlzeiten belasten den Verdauungstrakt weniger und verbessern die Leistungsfähigkeit.
- Trinken Sie genügend während der Nacht. Geeignet sind ungesüsste Getränke wie Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- oder Früchte-tee und evtl. zur Abwechslung Light-Getränke. Meiden Sie gezuckerte Getränke wie Limonade, Ice-Tea, Cola. Der Körper kann durch die verminderte Glukosetoleranz (Zuckerträglichkeit) den Zucker in der Nacht nur schwer verwerten. Dies gilt ebenfalls für alle zuckerhaltigen Lebensmittel wie Süssigkeiten und Patisseriegebäck.
- Essen Sie leichte Speisen während der Nacht. Fettreiche Nahrungsmittel sind schwer verdaulich, haben eine lange Magenverweildauer und fördern die Ermüdung.
- Eine warme Mahlzeit oder eine warme Menükomponente (z. B. mitgebrachte Suppe aus dem Thermobehälter) zwischen 24.00 und 1.00 Uhr hilft gegen sinkende Körpertemperatur, wirkt wärmend und belebend, was wiederum einen positiven Effekt auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit haben kann. Eine warme Mahlzeit gibt auch das Gefühl, „etwas Richtiges“ gegessen zu haben und verhindert damit Naschereien während der Nachtschicht.
- Bei Einschlafschwierigkeiten sollte auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Ice-Tea, Cola und koffeinhaltige Softdrinks zwei bis vier Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen verzichtet werden, da sie die Schlafqualität negativ beeinflussen können.
- Meiden Sie alkoholische Getränke. Sie erhöhen die Unfallgefahr und mindern die Schlafqualität.

## Menüvorschläge bei Nachtschicht

Frühstück
<b>Getränke:</b> Koffeinfreier Kaffee oder Tee
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot mit Butter und Konfitüre</li> <li>• Nussbrot mit einem Stück Käse</li> <li>• Birchermüesli aus Flocken, Jogurt und Banane (evtl. mit Nüssen)</li> </ul>
<b>Für Frühstücksmuffel:</b> Ein Becher Jogurt oder Quark oder mindestens ein Getränk, z. B. ein Glas Milch oder Schokoladegetränk
Zwischenmahlzeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreideprodukte: Brot, Knäckebrötchen, Reiswaffeln oder Getreideriegel</li> <li>• Milchprodukte: Milch, Jogurt, Jogurtdrink oder Quark</li> <li>• Früchte: Saisonfrucht, Fruchtsalat oder Früchtekompott</li> <li>• Gemüse roh</li> </ul>
Hauptmahlzeit nachts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gschwellti mit Käse, gemischter Salat</li> <li>• Tomatenrisotto mit Reibkäse, Blattsalat</li> <li>• Polenta, Geschnetzeltes, gekochtes Gemüse</li> <li>• Teigwaren mit Tomatensauce und Reibkäse, Salat</li> <li>• Tomaten-Mozzarella-Salat, Gemüsesuppe, Brot</li> <li>• Birchermüesli und Suppe</li> </ul>

Informationen und Angebote (Schulung, Workshops etc.) zum Thema „Essen, wenn andere schlafen“ finden Sie unter [www.nutriteam.ch](http://www.nutriteam.ch), wo Sie auch sämtliches Informationsmaterial, Poster, Leporellos und den praktischen Ratgeber beziehen können.

> [bestellen](#)

