Überprüfen Sie ihr Essverhalten

Essverhalten, welches unseren Schlaf stören kann:

- → **Zu üppige oder sehr stark gewürzte Mahlzeiten vor dem zu Bett gehen:** Die Folgen können Reflux, Sodbrennen, Völlegefühl und schlechtes Einschlafen und Durchschlafen sein
- → **Hungrig zu Bett gehen** (zum Beispiel ein leichtes Frühstück nach der Nachtschicht ist für einen entspannten Schlaf wichtig)
- → **Zu schnell essen:** Essen Sie nach der Devise: Gut gekaut ist halb verdaut. Der Speisebrei sollte schon gut zerkleinert in den Magen gelangen, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund.
- → **Vorsicht Alkohol:** Alkohol wirkt zunächst zentral dämpfend und entspannend, danach wirkt er aber belebend. Alkohol vor der Nachtruhe bewirkt daher einen unruhigen Schlaf und reduziert die körperliche Regeneration erheblich (nicht nur am Abend)

Klinik Roderbirken
Roderbirken 1, 42799 Leichlingen

Empfang / Information
Fon 02175 82-01
Fax 02175 82-1422

Aufnahme
Fon 02175 82-2030 / 2031 / 2032
Fax 02175 82-1972

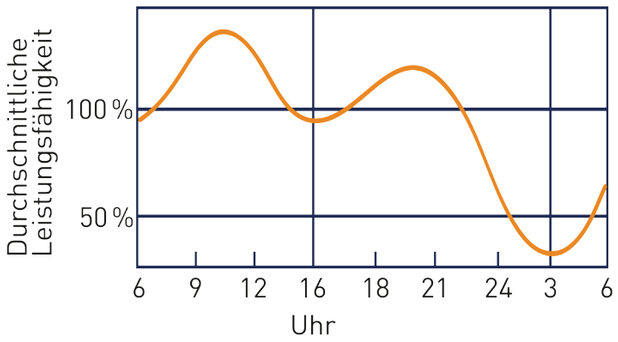
info@klinik-roderbirken.de aufnahme@klinik-roderbirken.de
www.klinik-roderbirken.de

Stand 09 / 2020

Tipps für Ihre Mahlzeiten

- → Planen Sie ihre Mahlzeiten und warten Sie nicht bis der große Hunger kommt, denn dann essen Sie zu schnell, zu viel, zu ungesund und ärgern sich eventuell über Völlegefühl, Müdigkeit und Magen - Darm - Beschwerden
- → Versuchen Sie regelmäßig zu essen, ideal sind 3 Mahlzeiten in 24 Stunden. So fühlen Sie sich wohler und leistungsfähiger
- → Vor der Nachtschicht eine warme, leichte Mahlzeit am Abend zu Hause einnehmen, vielleicht sogar im Kreise der Familie. So gehen Sie gestärkt in die Nachtschicht und nehmen nachts nur noch einen leichten Snack
- → Vermeiden Sie große Portionen. Dies belastet unnötig ihre Verdauung
- → Mahlzeiten zwischen 22.00 Uhr und 5.00 Uhr morgens sollten besonders leicht gestaltet werden, da der Körper neben seiner Leistungsbereitschaft auch die Verdauung in dieser Zeit einschränkt

Empfehlung:
Die Rezepte in unserem Kochbuch eignen sich rund um die Uhr, da wir auf geringen Fetteinsatz und Zuckereinsatz achten.



Biologische Leistungskurve

Unsere innere Uhr bestimmt unsere Leistungshochs und Leistungstiefs. Versuchen Sie ihre persönliche Leistungskurve wahrzunehmen.

Es gibt den Lerchentyp, den sogenannten Frühaufsteher, der morgens sehr schnell ein hohes Leistungsniveau erreicht, dafür aber abends eher in der Leistung stärker abfällt. Es gibt den Eulentyp, der eigentlich länger schlafen möchte und daher in den Abendstunden ein höheres Leistungsniveau hält.
Das Mittagstief ist unterschiedlich stark ausgeprägt. Ein leichtes Mittagessen vor dem Tief wirkt Wunder, wenn Sie sich vom Mittagstief betroffen fühlen

Wie oben im Bild könnte eine Leistungskurve aussehen. Sie haben hier die Möglichkeit Ihre Leistungskurve einzuzeichnen. Achten Sie dabei auf ihre persönliche Fitness während 24 Stunden. Mit Hilfe der Kurve können Sie Mahlzeiten Ihrem Leistungsniveau angepasst planen.

Tipp:
Durch leichte Mahlzeiten und genügend Flüssigkeit (siehe Thema Getränke) vor diesen Tiefpunkten können Sie dem Leistungsabfall entgegenwirken. Denn es muss nicht immer Koffein sein.

Ernährung im Schichtdienst

- → Verpflegungsideen
- → Getränketipps
- → Unsere innere Uhr

Klinik Roderbirken
...am Puls des Menschen
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

Ausgewogen Essen und Trinken

Ernährung im Schichtdienst

Schichtdienst bedeutet Leistungsbereitschaft rund um die Uhr, auch wenn unsere innere Uhr anders tickt. Dies ist eine besondere Herausforderung, da unsere körperliche Leistungsfähigkeit einem Tagesrhythmus und Nachtrhythmus unterliegt und somit auch Verdauung, Muskulatur, Atmung, Körpertemperatur und Herztätigkeit variieren. Vor allem Nachtarbeit bedingt oft ein Schlafdefizit und ein zuckerreiches und, oder fettreiches Essen in der Nacht kann zu gestörter Zuckertoleranz und Fetttoleranz führen.
Die Qualität unserer Nahrung hat somit Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und die Qualität unserer Erholungsphasen, besonders im Schichtdienst.

Die Grundlage für eine gesunderhaltende Ernährung sind die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese finden Sie in unserer Broschüre „Ausgewogen Essen und Trinken" Diese Empfehlungen bilden die Grundlage für eine gesunderhaltende Lebensweise.

In diesem Flyer geben wir Ihnen zusätzlich Tipps zur Verpflegung im Schichtdienst und möchten Sie für ihre persönliche, biologische Leistungskurve (innere Uhr) sensibilisieren.

Verpflegungsideen

- → Das gute Pausenbrot aus Vollkorngetreide (zum Beispiel Haferbrötchen - hält lange satt und ist gut verdaulich - aus unserem Kochbuch) mit magerem Brotbelag oder Gemüseaufstrich (Kochbuch)
- → Obst, Rohkost mit leichtem Dip (Kochbuch)
- → Joghurt mit Früchten
- → Vorsicht Zuckerfalle Fertigjoghurt, achten Sie dabei auf die Zuckerangaben auf der Nährwerttabelle (Zuckergehalt über 10 g pro 100 g ist schon viel)
- → Leichte Suppen oder Eintöpfe
- → Salat mit gebratenen Putenbruststreifen oder Hähnchenbruststreifen
- → Verwenden Sie zur Zubereitung Ihrer Speisen gute Öle, wie zum Beispiel Rapsöl und Olivenöl
- → Der gute altbewährte Henkelmann dient der Warmhaltung selbstgekochter Speisen und ist bestens geeignet für die Nachtverpflegung. Denn nachts sind Kantinen geschlossen, aber unser Körper fühlt sich mit einer warmen, aber leichten Mahlzeit wohler.

Tipp:
Versuchen Sie die Verpflegung an den Schichtdiensten entsprechen zu planen.
- → Wocheneinkauf mit Einkaufszettel
- → Vorbereitungen von Rohkost oder belegten Broten
- → Behältnisse wie Brotboxen, Thermoskannen, Henkelmann

Getränke

Flüssigkeit hält wach und fördert die Konzentration. Aber welche Getränke sind besonders empfehlenswert?

- → Für die Abendverpflegung und Nachtverpflegung eignen sich besonders Früchte und Kräutertees, Rotbuschtee, Gemüsebrühen und Malzkaffee
- → Warme Getränke während der Spätschicht und Nachtschicht wirken dem Kälteempfinden entgegen, was durch das Absinken der Körpertemperatur in der Nacht zustande kommt. Zusätzlich wirken warme Getränke dem Einschlafsignal entgegen
- → Achten Sie auf zuckerfreie Getränke, denn Zucker puscht nur kurzfristig, ist zu energiereich und belastet unsere Organe unnötig
- → Wasser, leichte Fruchtschorlen (1 Teil Saft und 4 Teile Wasser), ein Spritzer frische Zitrone oder Limette im Wasser oder kalten Tee und ungesalzene Gemüsesäfte sind geeignete Kaltgetränke

Vorsicht Koffeinfalle

Zu den koffeinhaltigen Getränken zählen Kaffee, schwarzer und grüner Tee und Energiedrinks.
Koffein wirkt bis zu 6 Stunden und kann Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen verursachen.
Die Erholungsphase ist dann reduziert.

Empfehlung
- → Das letzte koffeinhaltige Getränk 4 bis 6 Stunden vor dem Schlafen gehen, damit eine bestmögliche Erholungsphase gewährleistet ist

Noch einen Hinweis zum guten Schluss:
Gönnen Sie sich Zeit bei der Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten!

Viel Erfolg