

Schichtarbeit und Schlaf - Ernährung:

Wichtig zum Thema ist richtiges Essen & Trinken



Ernährung und die Auswirkung auf das Schlafverhalten:

- Wenn man drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr isst, ist der Schlaf ruhiger
- Einige Stunden vor dem Schlafengehen sollte man den Konsum von koffeinhaltigen Getränken vermeiden, da diese bis zu 8 Stunden nachwirken können.
- Alkoholische Getränke können zwar das Einschlafen erleichtern, aber man wacht danach auch schneller wieder auf. Ferner verändern sich die Schlafphasen unter Alkohol Einfluss
→ Schlaf wird weniger erholsam.

Regelmäßigkeit als Wohlfühlfaktor:

Das Wohlbefinden lässt sich erheblich verbessern, wenn man der arbeitszeitbedingten Unregelmäßigkeit so viel Regelmäßigkeit wie möglich in der Freizeit entgegengesetzt. (Essen, Schlaf)

- Nach der Arbeit, Zeit nehmen zum Abschalten
- Wenn man kurz vor der gewünschten Zeit aufwacht, aufstehen und die Zeit für sich nutzen, Liegen bleiben bringt meist nicht den gewünschten Effekt.

Ernährung bei Nachtarbeit:

Nachts kann der Magen die Nahrung weniger gut verdauen als am Tag, daher ist leichte Kost vor dem Nachtdienst zu empfehlen. Es kommt durchaus vor, dass einem im Nachtdienst etwas kalt wird, hier empfiehlt es sich, eine leichte warme Nacht Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Beispiele hierfür:



Suppen (Gemüse-, Nudel-, Frittatensuppe)

Reisgerichte (Reisauflauf, Reisfleisch, Risotto)

Nudelgerichte

Gemüse Reis Eintöpfe



Die zweite Nacht Mahlzeit sollte in etwa 2 Stunden vor Schichtende erfolgen. Zu Hause angekommen, wartet der verdiente Schlaf. Zuvor darf es ruhig noch ein kleines, leichtes Frühstück sein. Das Trinken von koffeinhaltigen Getränken zum Frühstück ist nicht empfehlenswert.

Hier ein paar informative Links:

Rezepte:



<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/arbeitsplatz/schichtarbeit>



<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/inhalt>

Gesetzes - & Normenänderungen, TIM Aktualisierungen
sowie Schreib - & Tippfehler vorbehalten!
© by ULV-Team Stand: 21.02.2021



Schichtarbeit und Schlaf

