



**EMPFEHLUNGEN FÜR DIE SPÄTSCHICHT
(ETWA 14:00 BIS 23:00 UHR)**

Wenn Sie in der Spätschicht arbeiten, sollten Sie morgens ausschlafen und für das Frühstück Ihren eigenen, regelmäßigen Rhythmus finden. Vielleicht fällt dabei vormittags eine Mahlzeit komplett aus. Die Zwischenmahlzeit gegen 17:00 Uhr und das Abendessen während der Arbeitszeit sind besonders wichtig, um einem eventuellen Leistungstief vorzubeugen. Planen Sie auch ruhig den Spätimbiss ein, der natürlich vor dem Zubettgehen leicht sein sollte. Am besten sind jetzt fettarme und stärkereiche Lebensmittel wie Brote oder Brötchen mit leichtem Aufschnitt (z. B. Schinken von Herta Finesse), Harzer Käse oder Hüttenkäse.

MAHLZEITENFOLGE BEI SPÄTSCHICHT

08:00	10:00	12:30	17:00	19:00 bis 20:00	22:00
Frühstück (ggf. ausfallen lassen)	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Spätimbiss

(Zeitangaben sind Orientierungswerte)

Tipp: Mehr Informationen und Tipps zum Thema Ernährung bei Schichtarbeit gibt es unter www.seco.admin.ch als kostenlosen PDF-Download.

Übrigens: Im Nestlé Ernährungsstudio zeigen wir Ihnen alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten und wissen sollten – mit praktischen Informationen, spielerischen Anwendungen, individueller Beratung und einem Bereich, in dem Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen können. Besuchen Sie uns unter www.ernaehrungsstudio.nestle.de.



**ESSEN
UND TRINKEN
bei Nacht- und
Schichtarbeit**



Als Schichtarbeiter/in stellen Sie sich besonderen Herausforderungen: Sie arbeiten oft dann, wenn Ihr Körper von Natur aus auf Ruhe eingestellt ist. Das ist eine hohe Belastung und kann Stress erzeugen. Was viele nicht wissen: Schon durch eine angepasste Ernährung können Sie selbst viel zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und eventuellen gesundheitlichen Problemen oder Schlafstörungen vorbeugen. Lesen Sie in den folgenden Abschnitten, wie Sie Ihrer Gesundheit einfach, aber sehr wirksam etwas Gutes tun können.

GESUND ESSEN BEI SCHICHTARBEIT

Der wichtigste Tipp gleich zuerst: Versuchen Sie, für jede Schicht einen regelmäßigen Rhythmus bei den Mahlzeiten einzuhalten, denn feste Essenszeiten wirken z. B. Appetitlosigkeit sowie Magen- und Darmproblemen entgegen.

Aber nicht nur, wann Sie essen, sondern auch, was Sie essen, ist entscheidend. Hier der schnelle Überblick, welche Lebensmittel bei welcher Mahlzeit besonders empfehlenswert sind.





Tipps für die Lebensmittelauswahl

Mahlzeit Tipps

- Frühstück** Gut sind:
- Obst wie Bananen oder Äpfel, Säfte wie Apfel- oder Orangensaft als Saftchorlen;
 - Müsli (z. B. Nestlé Fitness) mit Milch oder Joghurt (z. B. Nestlé LC1);
 - Vollkornbrot mit Honig, Marmelade, Käse oder magerem Schinken.
- Erste Zwischenmahlzeit** Gut sind:
- Obst oder Äpfel, oder auch Obst der Jahreszeit entsprechend (z. B. Mandarinen oder Erdbeeren);
 - Joghurt (z. B. LC1 von Nestlé), Quark und Milchdrinks;
 - Vollkornbrot mit leichtem Aufschnitt oder Käse, Knäckebröt;
 - Müsliriegel (z. B. mit Nüssen und Rosinen), eine Handvoll Nüsse oder Studentenfutter;
 - Rohkost wie Möhren, Tomaten, Kohlrabi oder Paprika.
- Mittagessen** Gut sind:
- Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Spinat, leichte Salate (z. B. Blattsalate);
 - Regelmäßig Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen);
 - Kartoffeln, Reis, Nudeln, Grieß, Hirse, Mais, etwas Fleisch, Fisch, Eier oder Käse.
- Zur Zubereitung und für das Salatdressing verwenden Sie am besten Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl.

Zweite Zwischenmahlzeit	Siehe „Erste Zwischenmahlzeit“
Abendessen	Gut sind: <ul style="list-style-type: none"> – Vollkornbrot mit fettarmer Wurst (z. B. Herta Finesse Schinken), Roastbeef oder Käse; – Tomatensalat, Gemüserohkost wie Kohlrabi, Paprika oder Möhren, Orangen- oder Apfelsaft als Saftchorlen; – Fettarme Milch & Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Milchdrinks.
Spätimbiss	Siehe „Erste Zwischenmahlzeit“
Nachtmahlzeit	Gut sind: <ul style="list-style-type: none"> – Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse; – Fettarme Milch & Milchprodukte, Eier, Fisch und fettarmes Fleisch und Geflügel; – Etwas Warmes wie eine heiße Suppe (z. B. MAGGI Für Genießer Suppen) oder ein wärmender Tee. <p>Süßes wie Riegel, Kuchen oder Limonade bitte nur in kleinen Mengen genießen.</p> <p>Nicht empfehlenswert in der Nacht sind: <ul style="list-style-type: none"> – Frittierte und fette Speisen, Hülsenfrüchte (wie Linsen, Erbsen, Bohnen), Gurkensalat und Kohl. </p>
Nachtimbiss	Siehe „Erste Zwischenmahlzeit“
Trinken Sie etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Gut sind: Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und Saftchorlen.	

Dieser kurze Überblick gibt Ihnen schon viele Ideen, wie Sie abwechslungsreich essen und trinken und sich dadurch insgesamt fitter fühlen. In den folgenden Abschnitten finden Sie zusätzlich spezielle Tipps zu den einzelnen Schichten.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE NACHTSCHICHT

(etwa 22:00 bis 6:00 Uhr)

An Nachtschichttagen haben sich sechs Mahlzeiten bewährt. Essen Sie mittags und abends immer zur gleichen Tageszeit, denn diese Regelmäßigkeit wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus.

Die hier empfohlene Mahlzeitenfolge kann erfahrungsgemäß Ihre Gesundheit schützen und Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration fördern:

MAHLZEITENFOLGE BEI NACHTSCHICHT					
07:00	14:00	16:00	19:00	24:00	04:00
Frühstück	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Nachtmahlzeit	Nachtimbiss

(Zeitangaben sind Orientierungswerte)

TIPPS FÜR DIE NACHTMAHLZEIT

Da Ihr Magen nachts auf Ruhe eingestellt ist, braucht er bekömmliche Speisen, um nicht überfordert zu werden. Zudem steigt nachts das Wärmebedürfnis, da die Körpertemperatur leicht absinkt. Eine warme Mahlzeit, z. B. eine heiße Suppe, oder auch wärmende Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee sind dann eine Wohltat für den Körper.

Tipp: Falls Sie bei der Arbeit keine Möglichkeit haben, warme Speisen zu bekommen oder etwas aufzuwärmen, können Sie sich z. B. eine heiße Suppe oder Brühe in einer Isolierkanne mitbringen.

Auch die Konzentrationsfähigkeit sinkt nachts ab und erreicht ihren Tiefpunkt gegen 3:00 Uhr. Mit der Nachtmahlzeit können Sie diesem Leistungstief entgegenwirken. Am besten gelingt dies mit stärkereichen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln,

Reis oder Kartoffeln. Fettiges Essen wie fettreiche Wurst und Frittiertes hingegen liegt schwer im Magen und wird nachts nicht gut vertragen. Limonade und übermäßig viel Süßes erhöhen in den Nachtstunden unnötig lange den Blutzuckerspiegel. Das könnte später zu Schlafproblemen führen. Gleiches gilt natürlich für Kaffee. Koffein bleibt bis zu acht Stunden wirksam und sollte deswegen von empfindlichen Menschen nach Mitternacht nicht mehr getrunken werden.

Tipp: Leichtes Essen wie Gemüseeintöpfe, mageres Fleisch und Fisch oder Eier mit Reis, Nudeln, Kartoffeln oder einem Brot halten nachts fit. Gönnen Sie sich noch ein heißes Getränk, denn das wärmt Sie von innen!

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE FRÜHSCHICHT

(etwa 5:00 bis 14:00 Uhr)

Bei der Frühschicht ist das Frühstück besonders wichtig. Auch wenn Sie sehr früh aufstehen müssen, sollten Sie deswegen auf keinen Fall darauf verzichten. Für ein schnelles Butterbrot, Müsli oder eine Banane mit einem Orangensaft, Kakao oder Kaffee sollten Sie sich Zeit nehmen. Sie können sich ja alles schon am Vorabend entsprechend vorbereiten. Denn wer statt des ersten Frühstücks eine üppige Zwischenmahlzeit isst, wird anschließend häufig müde. Gerade Gemüse wie Möhren, Gurken oder Paprika ist im Nu am Abend vorher geschnitten. Verpackt in einer Plastikbox im Kühlschrank bleibt es bis zum nächsten Tag wunderbar frisch. Das Mittagessen kann während der Frühschicht etwas vorgezogen werden.

MAHLZEITENFOLGE BEI NACHTSCHICHT				
05:00	08:00	11:00 bis 13:00	15:00	19:00
Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen

(Zeitangaben sind Orientierungswerte)