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

Wenn du in der Spätschicht arbeitest, solltest du morgens ausschlafen und für das Frühstück deinen 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. Plane 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, Harzer Käse oder Hüttenkäse.

MAHLZEITENFOLGE BEI SPÄTSCHICHT

08:00	10:00	12:30	17:00	19:00-20:00	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 Ernährungsstudio by Nestlé zeigen wir dir alles, was du über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchtest und wissen solltest – mit praktischen Informationen, spielerischen Anwendungen, individueller Beratung und einem Bereich, in dem du dich mit Gleichgesinnten austauschen kannst. Besuche uns unter https://www.ernaehrungsstudio.de/.

ERNÄHRUNGS STUDIO by Nestlé

ESSEN UND TRINKEN bei Nacht- und Schichtarbeit

Nestlé
Good Food, Good Life

Als Schichtarbeiter:in stellst du dich besonderen Herausforderungen: Du arbeitest oft dann, wenn dein 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 kannst du selbst viel zu deinem Wohlbefinden beitragen und eventuellen gesundheitlichen Problemen oder Schlafstörungen vorbeugen. Lies in den folgenden Abschnitten, wie du deiner Gesundheit einfach, aber sehr wirksam etwas Gutes tun kannst.

GESUND ESSEN BEI SCHICHTARBEIT

Der wichtigste Tipp gleich zuerst: Versuche 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 du isst, sondern auch, was du isst, 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 Saftschorlen; – 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: – Bananen 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, Knäckebrot; – 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 verwende am besten Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl.
Zweite Zwischenmahlzeit	Siehe „Erste Zwischenmahlzeit“
Abendessen	Gut sind: – Vollkornbrot mit fettarmer Wurst (z. B. Herta Finesse Schinken), Roastbeef oder Käse; – Tomatensalat, Gemüserohkost wie Kohlrabi, Paprika oder Möhren, Orangen- oder Apfelsaft als Saftschorlen; – Fettarme Milch & Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Milchdrinks.
Spätimbiss	Siehe „Erste Zwischenmahlzeit“
Nachtmahlzeit	Gut sind: – 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. Süßes wie Riegel, Kuchen oder Limonade bitte nur in kleinen Mengen genießen. Nicht empfehlenswert in der Nacht sind: – Frittierte und fette Speisen, Hülsenfrüchte (wie Linsen, Erbsen, Bohnen), Gurkensalat und Kohl.
Nachtimbiss	Siehe „Erste Zwischenmahlzeit“

Trinke etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Gut sind: Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und Saftschorlen.

Dieser kurze Überblick gibt dir schon viele Ideen, wie du abwechslungsreich isst und trinkst und dich dadurch insgesamt fitter fühlst. In den folgenden Abschnitten findest du 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. Iss mittags und abends immer zur gleichen Tageszeit, denn diese Regelmäßigkeit wirkt sich positiv auf dein Wohlbefinden aus.

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

MAHLZEITENFOLGE BEI NACHTSCHICHT

07:00	14:00	16:00	19:00	24:00	04:00
Frühstück	Mittag-essen	Zwischen-mahlzeit	Abend-essen	Nacht-mahlzeit	Nacht-imbiss

(Zeitangaben sind Orientierungswerte)

TIPPS FÜR DIE NACHTMAHLZEIT

Da dein 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 du bei der Arbeit keine Möglichkeit hast, warme Speisen zu bekommen oder etwas aufzuwärmen, kannst du dir 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 kannst du 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 Einschlafproblemen 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. Gönne dir noch ein heißes Getränk, denn das wärmt dich von innen!

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE FRÜHSCHICHT

(etwa 5:00 bis 14:00 Uhr)

Bei der Frühschicht ist das Frühstück besonders wichtig. Auch wenn du sehr früh aufstehen musst, solltest du deswegen auf keinen Fall darauf verzichten. Für ein schnelles Butterbrot, Müsli oder eine Banane mit einem Orangensaft, Kakao oder Kaffee solltest du dir Zeit nehmen. Du kannst dir 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	11:00-13:00	15:00	19:00
Frühstück	Zwischen-mahlzeit	Mittagessen	Zwischen-mahlzeit	Abend-essen

(Zeitangaben sind Orientierungswerte)