

# *Gut durch die Schichtarbeit*

Wer in Früh-, Spät- oder Nachtschicht arbeitet, muss fit sein, wenn andere schlafen, und erholt sich zu Zeiten, in denen der Körper aktiv sein will und essen möchte. Das bringt auch die Ernährung durcheinander. Die Mahlzeiten verschieben sich, die Verdauung rebelliert und Schlafmangel begünstigt überflüssige Pfunde.

Die Körperfunktionen des Menschen richten sich nach einem relativ stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus. Am Tag schaltet der Organismus auf Aktivität, nachts auf Erholung. Dabei sorgt eine „innere Uhr“ im Gehirn dafür, dass Körpertemperatur, Blutdruck, Schlaf, Wachheit, Atmung, Kreislauf, Hunger sowie Verdauung reibungslos funktionieren und Hormone ausgeschüttet werden. Diese Feinabstimmung des Körpers ist angeboren und nur begrenzt trainierbar. Als wesentlicher Zeitgeber steuert das Licht über die Augen den Tag-Nacht-Rhythmus. Äußere Faktoren wie Arbeitszeit, Bewegung oder geregelte Mahlzeiten wirken sich leider deutlich schwächer auf die innere Uhr aus. Mögliche Folgen von Schichtarbeit sind Müdigkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen und erhöhtes Unfallrisiko sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, Diabetes, Depressionen.

Damit es nicht soweit kommt, zeige ich Ihnen, wie Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit am besten für Ihr Wohlbefinden sorgen und eine Gewichtszunahme vermeiden.

## Übergewicht mit einfachen Tipps vermeiden

Viele Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, kommen zu mir in die Praxis, weil sie zunehmen. Mit ein paar Tricks lässt sich das vermeiden!

### Getränke

- Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Wasser und ungesüßte Teesorten.
- Das Koffein im Kaffee wirkt schnell aufmunternd; bei Schwarz- und Grüntee tritt die Wirkung später ein und hält länger an.
- Bitte maximal 500 ml Saft, Limos und Milchmischgetränke in 24 Stunden trinken.

## **Kohlenhydrate**

Bitte keine Kohlenhydratreduktionsdiäten (bekannt als „No Carb“) – diese mindern massiv die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit!

## **Fleisch- und Wurstwaren**

- Vor allem in der Nachtschicht sollten Sie auf fettreiche Fleisch- und Wurstwaren verzichten. Sie liegen schwer im Magen. Magere Varianten wie Geflügelprodukte in der Nachtschicht bevorzugen.
- Generell auf fettreiche Speisen wie Pommes, Burger, Currywurst etc. verzichten – sie fördern die Ermüdung.

## **Gemüse und Salat**

- Mindestens 300 g Gemüse pro Tag in gekochter oder roher Form.
- Dazu können Sie gedünstetes Tiefkühlgemüse in der Plastikbox oder Möhren, Kohlrabi, Pastinake, Gurke, Paprika etc. in Streifen geschnitten mit zur Arbeit nehmen.
- Salat – insbesondere Kopfsalat – enthält wenig gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe!

## **Milchprodukte**

Als Zwischenmahlzeit sind Milchprodukte ideal. Sie beugen Ermüdung vor und stimulieren Adrenalin sowie das zentrale Nervensystem.

## **Obst**

250 g Obst (2 Stück) am Tag sind ausreichend – besser mehr Saisongemüse verzehren!

# Ernährungspläne für die Wechselschicht

Bitte beachten Sie, dass die Mengenangaben der Lebensmittel individuell von Person zu Person variieren. Körperliche Aktivität bzw. Sport ist nicht berücksichtigt. Männer dürfen je nach Größe, Alter und Aktivität einen Zuschlag von ca. 25 % einplanen. Die Mengenangaben der Lebensmittel sind allgemein berechnet. Um einen genauen Plan zu erstellen, sollten Sie eine individuelle Ernährungsberatung in Betracht ziehen.

## Frühschicht (6.00–14.00 Uhr)

### Frühstück

#### 4.15–5.30 Uhr

300 ml Mineralwasser oder Tee ohne Zucker

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

#### Variante 1

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 10 g Butter

20 g Süßes (Honig, Marmelade etc.) oder 35–40 g Käse oder Wurst

#### Variante 2

60 g Müslimischung (Getreideflocken)

100–150 g Milchprodukte (Joghurt, Milch etc.)

100 g Obst oder 10 g Süßes (Honig, Marmelade etc.)

### Zwischenmahlzeit

#### 8.00–9.30 Uhr

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee!

### *Variante 1*

250 ml/g Buttermilch, Joghurt, Milch, Kakao, Pudding und 1 Stück Obst  
(120–160 g)

### *Variante 2*

60–70 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 7 g Butter

15 g Süßes (Honig, Marmelade etc.) oder 25–30 g Käse oder Wurst

## **Mittagessen**

### **12.00–13.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

250 ml Kaffee, Schwarz- und Grüntee!

### *Variante 1*

70–80 g Nudeln (roh), Reis oder Getreideprodukte oder

190–220 g Kartoffeln

130–150 g Fleisch und Fisch oder 2 Eier oder 30 g Käse

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

### *Variante 2*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 10 g Butter

35–40 g Käse oder Wurst

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

### *Variante 3 (ungünstig, aber 1- bis 2-mal pro Woche erlaubt)*

Fast Food (maximal 1 Döner, 1 Pizzaschnitte, 1 großer Burger, belegtes Brötchen + Butterbrezel etc.)

## **Zwischenmahlzeit**

### **15.00–16.00 Uhr**

300 ml Mineralwasser oder Tee ohne Zucker

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

150 ml g Buttermilch, Joghurt, Milch, Kakao, Pudding oder 1 Stück Obst  
(120–160 g)

### *Variante 2*

40 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 5 g Butter

15 g Süßes (Honig, Marmelade etc.) oder 25–30 g Käse oder Wurst

## **Abendessen**

### **17.30–18.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

Keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee!

### *Variante 1*

70–80 g Nudeln (roh), Reis und Getreideprodukte oder

190–220 g Kartoffeln

130–150 g Fleisch und Fisch oder 2 Eier oder 30 g Käse

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

### *Variante 2*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 10 g Butter

35–40 g Käse oder Wurst

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

Schlechtschläfer: 150 ml lauwarme Milch mit 1 Teelöffel Honig

## **Spätschicht (14.00–22.00 Uhr)**

### **Frühstück**

#### **7.30–9.00 Uhr**

300 ml Mineralwasser oder Tee ohne Zucker

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 10 g Butter

20 g Süßes (Honig, Marmelade etc.) oder 35–40 g Käse oder Wurst

### *Variante 2*

60 g Müslimischung (Getreideflocken)

100–150 g Milchprodukte (Joghurt, Milch etc.)

100 g Obst oder 10 g Süßes (Honig, Marmelade etc.)

## **Mittagessen**

### **11.00–13.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

70–80 g Nudeln (roh), Reis und Getreideprodukte oder

190–220 g Kartoffeln

130–150 g Fleisch und Fisch oder 2 Eier oder 30 g Käse

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

### *Variante 2*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 10 g Butter

35–40 g Käse oder Wurst

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

## **Zwischenmahlzeit**

### **15.30–17.00 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

250 ml/g Buttermilch, Joghurt, Milch, Kakao, Pudding +

1 Stück Obst (120–160 g)

### *Variante 2*

60–70 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 7 g Butter

15 g Süßes (Honig, Marmelade, etc.) oder 25–30 g Käse oder Wurst

## **Abendessen**

### **19.00–21.00 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

Keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee!

### *Variante 1*

70–80 g Nudeln (roh), Reis und Getreideprodukte oder

190–220 g Kartoffeln

130–150 g Fleisch und Fisch oder 2 Eier oder 30 g Käse

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

### *Variante 2*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 10 g Butter

45–55 g Käse oder Wurst

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

Bitte ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr essen!

Schlechtschläfer trinken 30 Minuten vor dem Schlafengehen

150 ml lauwarme Milch mit 1 Teelöffel Honig

## **Nachtschicht (22.00–6.00 Uhr)**

### **Frühstück**

#### **11.30–13.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser oder Tee ohne Zucker

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen

max. 10 g Butter

20 g Süßes (Honig, Marmelade, etc.) oder 35–40 g Käse oder Wurst

### *Variante 2*

60 g Müslimischung (Getreideflocken)

100–150 g Milchprodukte (Joghurt, Milch etc.)

100 g Obst oder 10 g Süßes (Honig, Marmelade etc.)

## **Zwischenmahlzeit**

### **15.30–16.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

150 ml/g Buttermilch, Joghurt, Milch, Kakao, Pudding oder

1 Stück Obst (120–160 g)

### *Variante 2*

40 g Vollkornbrot oder -brötchen

Maximal 5 g Butter

15 g Süßes (Honig, Marmelade, etc.) oder 25–30 g Käse oder Wurst

## **Abendessen**

### **19.00–20.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)

250 ml Kaffee, Schwarz- oder Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

70–80 g Nudeln (roh), Reis und Getreideprodukte oder

190–220 g Kartoffeln

130–150 g Fleisch und Fisch oder 2 Eier oder 30 g Käse

Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)



### *Variante 2*

70-90 g Vollkornbrot oder -brötchen  
Maximal 10 g Butter  
35–40 g Käse oder Wurst  
Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)

### *Variante 3 (ungünstig, aber 1-bis 2-mal pro Woche erlaubt)*

Fast Food (maximal 1 Döner, 1 Pizzaschneide, 1 großer Burger, belegtes Brötchen + Butterbrezel, etc.)

## **Nachtessen**

### **23.30–00.30 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)  
250 ml Kaffee, Schwarz- und Grüntee mit Milch, ohne Zucker

### *Variante 1*

70–80 g Nudeln (roh), Reis und Getreideprodukte oder  
190–220 g Kartoffeln  
130–150 g Fleisch und Fisch oder 2 Eier oder 30 g Käse  
Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)  
Besonders geeignet und belebend sind: Eintöpfe (Gaisburger Marsch, Kartoffelsuppe) oder Nudel-Fleischgerichte (Gulasch mit Reis oder Nudeln)

### *Variante 2*

70–90 g Vollkornbrot oder -brötchen  
Maximal 10 g Butter  
35–40 g Käse oder Wurst  
Gemüse und Salat (maximal 15 g Öl bzw. Fett)  
Eventuell ca. 300 ml Brühe mit Einlage (Nudeln, Backerbsen, Flädle etc. – Brot um 30 % reduzieren!)

## **Zwischenmahlzeit**

### **2.30–3.00 Uhr**

300 ml Mineralwasser (eventuell 100 ml Direktsaft)  
Keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee!

*Variante 1*

150 ml/g Buttermilch, Joghurt, Milch, Kakao, Pudding oder  
1 Stück Obst (120–160 g)

*Variante 2*

40–50 g Vollkornbrot oder -brötchen  
Maximal 5 g Butter  
18–25 g Käse oder Wurst

**Frühstück**

**5.30-7.00 Uhr**

200 ml Mineralwasser  
Keinen Kaffee, Schwarz- und Grüntee!

*Variante 1*

25 g Müslimischung (Getreideflocken)  
50–75 g Milchprodukte (Joghurt, Milch etc.)  
50 g Obst oder 5 g Süßes (Honig, Marmelade etc.)

*Variante 2*

150 ml/g Buttermilch, Joghurt, Milch, Kakao, Pudding

*Variante 3*

40–50 g Vollkornbrot oder -brötchen  
Maximal 5 g Butter  
10 g Süßes (Honig, Marmelade, etc.) oder 18–25 g Käse oder Wurst

Keinen Alkohol vor dem Schlafengehen!