

Schichtarbeit! Wann ist Essenszeit?

In Deutschland arbeiten rund 6 Millionen Menschen in Schichtarbeit. Überwiegend betroffen sind folgende Bereiche: soziale Berufe, die Gesundheitsbranche, Maschinen- und Anlageführer und der Einzelhandel.

Unsere innere Uhr

Unser Biorhythmus ist vergleichbar mit einer inneren Uhr. Er steuert körpereigene Abläufe wie Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur. Jedes Organ besitzt eine eigene Arbeits- und Ruhezeit.

Äußere Gegebenheiten wie Tageslicht und Dunkelheit beeinflussen diesen Rhythmus. Helligkeit begünstigt die Leistungsbereitschaft – beginnende Dämmerung versetzt uns in einen Erholungsmodus. Unser Körper ist zwar sehr anpassungsfähig. Jedoch erzeugt eine Lebensweise gegen den inneren Rhythmus körperlichen und seelischen Dauerstress.

Störung des Systems

Durch die massive Stressbelastung bei Schichtarbeit geraten langfristig Hormone und Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das äußert sich in Schlafstörungen, Müdigkeit, Nervosität und Verdauungsproblemen. Insbesondere das Verdauungssystem ist auf Tagarbeit ausgelegt. Derart anders strukturierte Tagesabläufe und Essenszeiten gehen häufig mit Magenschmerzen und Verstopfung einher.

Gestaltung der Mahlzeiten

Um für eine gute Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung zu sorgen, sind die Auswahl der Speisen und die Essenszeiten von zentraler Bedeutung. Dies erfordert neben einer konsequenten Umsetzung, eine gute Planung. Erstellen Sie sich passend zu Ihrem Schichtplan einen entsprechenden Mahlzeitenplan.

Je nach Schichtplan muss auch der Essensplan spezifisch angepasst werden.

1. Beispiel: Spätschicht (Beginn ca. 14 bis 16 Uhr, Ende zwischen 22 und 24 Uhr)

Frühstück: 8:30 - 9:30 Uhr

Das Frühstück darf es als erste Mahlzeit des Tages mit



energiereichen Nährstoffen, bestehend aus Kohlenhydraten, Fett, aber auch Eiweiß, bestückt sein. Nach Bedarf kann diese Mahlzeit auch ausgelassen werden.

Mittagessen: 13:00 - 14:00 Uhr

Essen Sie nicht zu viel. Sie sollten max. 80% Ihres Sättigungsgefühls erreichen. Die Mahlzeit setzt sich aus einem Eiweißanteil und Gemüse zusammen.

Abendessen: 19:30 - 20:30 Uhr

Das Abendessen besteht gemäß gesund & aktiv aus einem Eiweißanteil und Gemüse.

2. Beispiel: Nachtschicht (Beginn ca. 22 Uhr, Ende ca. 6 Uhr)

Frühstück: 12:30 - 14:00 Uhr

Das Frühstück darf als erste Mahlzeit des Tages mit energiereichen Nährstoffen, bestehend aus Kohlenhydraten, Fett, aber auch Eiweiß, bestehen. Nach Bedarf kann diese Mahlzeit auch ausgelassen werden.

Mittagessen: 19:30 - 21:00 Uhr

Essen Sie sich satt. Die Mahlzeit setzt sich aus einem Eiweißanteil und Gemüse zusammen.

Abendessen: 01:00 - 02:00 Uhr

Insbesondere bei der Nachtmahlzeit sind die Bekömmlichkeit und eine leichte Verdaulichkeit entscheidend. Vorrangig sollte Gemüse mit hochwertigem, magerem Eiweiß und sehr wenig Fett gegessen werden. Fischgerichte oder eine warme Gemüsesuppe bieten sich hier optimal an.

Snacks und Zwischenmahlzeiten:

Gegen das Morgentief kann ein kleiner Snack, in Form einiger Nüsse, etwas Obst oder ein bisschen Quark gegessen werden.

Verzehren Sie unmittelbar vor dem Einschlafen nichts mehr und verzichten Sie vier Stunden vor dem Schlafengehen auf Kaffee.

Die Wechselschicht

Bei einigen Berufen wechseln sogar innerhalb einer Woche die Arbeits- und Schlafenszeiten. Diese Form der Schichtarbeit ist für den Biorhythmus die größte Herausforderung. Um bei der Speisenplanung nicht den Überblick zu verlieren, empfehlen wir generell das Frühstück als erstes Essen nach der längsten Schlafpause zu sich zu nehmen. Die letzte Mahlzeit vor der großen Schlafpause zählt als Abendessen und die Speise dazwischen entspricht dem Mittagessen.

Was ist sonst noch zu beachten?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten beugt unterstützend Verdauungsproblemen vor. Um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen, sollte zu den Mahlzeiten nicht oder nur in kleinen Schlucken getrunken werden.

Schichtarbeit ist nicht nur für den Körper, sondern auch für das Sozialleben extrem beanspruchend. Um langfristig gesund zu bleiben, sind auch das Pflegen von sozialen Beziehungen und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben essentiell.

Autorin: Sabrina Bertele
Bildhinweis: fotolia