




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO



Nacht- und Schichtarbeit

Ernährungsempfehlungen
und Tipps



Herausgeberin:
SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen
058 463 89 14
info.ab@seco.admin.ch


Mit der fachlichen Unterstützung der
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Foto: Thinkstock
Gestaltung: WS Kommunikation AG

Erscheinungsjahr: 2017

Bestellungen:
BBL | Bundesamt für Bauten und Logistik
www.bundespublikationen.admin.ch
Nr. 710.234.d

Download:
www.seco.admin.ch



Inhalt

Einleitung	4
Ausgewogene Ernährung	6
Regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten	8
Sitzende Tätigkeit	10
Körperliche Tätigkeit	11
Zwischenmahlzeiten	12
Getränke	13
Mahlzeitenrhythmus	14
Nachtschicht	16
Frühschicht	17
Spätschicht	18
Umstellung auf Nachtschicht	19
Tagesbeispiele	20
Koffeinhaltige und Alkoholische Getränke	22
Schlafstörungen/gesundheitliche Probleme	23

Einleitung

Schichtarbeit und insbesondere Nachtarbeit stellen den Rhythmus unseres Körpers auf den Kopf. Wir passen uns, bis zu einem gewissen Grad, an einen neuen Rhythmus an. So sind beispielsweise einige von uns Langschläfer, andere Frühaufsteher. Einige brauchen acht Stunden Schlaf, andere wiederum sind nach sechs Stunden ausgeruht. Je älter wir werden, desto weniger tief ist unser Schlaf. Wir sind für Geräusche störanfälliger, wachen leichter auf und brauchen längere Erholungszeiten.

Einige Vorgänge in unserem Körper werden von einer inneren Uhr gesteuert, die wir nicht beeinflussen können. So verändern sich zum Beispiel nachts der Hormonhaushalt, die Körpertemperatur und die Verdauung.

Nacht- und Schichtarbeit belasten die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten zu achten. Dadurch nehmen auch gesundheitliche Beschwerden wie Schlafstörungen und Magen-Darm-Probleme ab.



Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist Teil eines gesunden Lebensstils. Ihre Grundregeln sind unabhängig vom Arbeitsrhythmus und daher auch für Schicht- und Nachtarbeit gültig.

In der Regel bedeutet das:

Täglich drei Hauptmahlzeiten und je nach Bedarf ein bis drei Zwischenmahlzeiten.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide hilft Ihnen Ihre Ernährung ausgewogen und genussvoll zu gestalten. Sie ist kein starrer Ernährungsplan. Sie erlaubt ein Zusammenstellen von Lebensmitteln, Getränken und Mahlzeiten nach den eigenen Bedürfnissen.

Weitere Informationen zur Lebensmittelpyramide finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittel- pyramide



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten

Regelmässige Mahlzeiten vermitteln dem Körper Verlässlichkeit hinsichtlich den Zeiten, die für Energiezufuhr und Verdauung vorgesehen sind.

Achten Sie deshalb darauf bei Früh-, Spät- oder Nachtschicht die Hauptmahlzeiten möglichst zur gleichen Zeit einzunehmen. Ihr Körper kann sich so auf seinen eigenen Rhythmus einstellen, wodurch Sie sich wohler fühlen.

Der „optimale Teller“ veranschaulicht, wie sich eine ausgewogene Hauptmahlzeit (z.B. Frühstück, Mittag-, Abendessen) zusammensetzen lässt. Er zeigt die Lebensmittelgruppen und deren Anteile innerhalb einer vollständigen Mahlzeit auf.

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus folgenden Komponenten:



Ein oder mehrere Getränke. Hahnenwasser, Mineralwasser (still oder kohlendioxidhaltig), ungesüßter Tee oder Kaffee.



Eine oder mehrere Gemüsesorten. Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppe.

Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden.

Entdecken Sie die grosse Vielfalt dieser Lebensmittel, wechseln Sie Farben, Geschmack und Zubereitungsweisen ab.

Betrachten Sie Gemüse nicht als reine Dekoration. Legen Sie eine reichliche Portion auf Ihren Teller.



Ein stärkehaltiges Lebensmittel. Wechseln Sie ab zwischen Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amarant.

Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.



Ein proteinhaltiges Lebensmittel.

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn oder Seitan.

Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse.

Bei sitzender Arbeit wird weniger Energie benötigt als bei körperlicher Arbeit. Die folgenden optimalen Teller veranschaulichen wie die Zusammensetzung der Mahlzeiten je nach Tätigkeit angepasst wird.

Die optimalen Teller zeigen das Verhältnis zwischen den Lebensmittelgruppen. Die genauen Mengen unterscheiden sich je nach Lebensmittel.

Weitere Informationen zum optimalen Teller sowie Rezeptideen finden Sie unter www.sge-ssn.ch/teller

Sitzende Tätigkeit

Wenn Sie bei der Arbeit hauptsächlich sitzen (z.B. Monitorüberwachung), sollten Ihre Hauptmahlzeiten dem Mengenverhältnis des nachstehenden Tellers entsprechen.



Gemüse und die stärkehaltigen Lebensmittel (wie z.B. Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Reis und andere Getreideprodukte) sollten in gleichgrosser Menge vorhanden sein und den Grossteil des Tellers ausmachen.

Proteinhaltige Lebensmittel (wie z.B. Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan) ergänzen den Teller, nehmen jedoch gesamt- haft ca. 1/5 des Tellers ein.

Tipps:

- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Wenn Sie abnehmen wollen, erhöhen Sie den Gemüseanteil und verkleinern den Anteil der Stärkebeilagen. Der Anteil der Proteinlieferanten bleibt unverändert. Mehr Informationen hierzu unter www.sge-ssn.ch/teller

Körperliche Tätigkeit

Bei einem körperlich anstrengenden Beruf (z.B. Bauarbeiten) brauchen Sie mehr Energie. Aufgrund ihres Energiebedarfs haben Sie grossen Appetit und sollten grössere Portionen essen. Sie brauchen mehr stärkehaltige Lebensmittel (wie z.B. Brot, Teigwaren, Reis, andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln).

Mehr Proteinlieferanten sind nicht nötig, es reicht, grundsätzlich grössere Portionen der Stärkebeilagen zu verzehren.

Gemüse liefert wenig Energie, enthält jedoch viele wichtige Nährstoffe. Essen Sie Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit.



Tipps:

- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl, um zu spüren, welche Menge Sie benötigen.
- Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie in Ruhe.



Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten liefern einen zusätzlichen Energieschub. Sie helfen, während der Arbeit konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Die Häufigkeit und Menge richten sich nach dem individuellen Bedarf.

Idealerweise essen Sie täglich eine bis drei Zwischenmahlzeiten. Bei sitzender Arbeit benötigen Sie weniger Zwischenmahlzeiten als bei körperlicher Arbeit.

Bevorzugen Sie als Zwischenmahlzeit Früchte und/oder Gemüse, Vollkornbrot, Milchprodukte wie zum Beispiel Käse oder Naturjoghurt und Nüsse/Samen.

Vermeiden Sie Süßigkeiten und Süssgetränke. Nachts kann der Körper hormonbedingt schlecht auf die hohe Menge an Zucker reagieren. Langfristig kann dies eine Störung des Blutzuckers verursachen.

Vermeiden Sie Fettiges und Salziges. Solche Nahrungsmittel sind meist sehr energiereich, schwer verdaulich und können sowohl zu Übergewicht als auch zu Magen-Darm-Problemen führen.

Getränke

Zu wenig Flüssigkeit erschöpft den Körper, Sie ermüden schneller!

Trinken Sie einen bis zwei Liter ungezuckerte Getränke täglich. Das hilft, wach und konzentriert zu bleiben!

Ideal sind Trinkwasser, Mineralwasser (still oder kohlendioxidhaltig), ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees.



Tipps:

- Halten Sie am Arbeitsplatz, falls möglich, eine Wasserflasche griffbereit. Trinken Sie regelmässig während Ihrer Schicht.
- Nachts kommt es durch die innere Uhr zu einem Absinken der Körpertemperatur. Frieren Sie während der Nachtschicht leicht, dann trinken Sie warme Getränke wie beispielsweise Kräuter- oder Früchtetee, Getreidekaffee, Tee oder Kaffee ohne Koffein.

Mahlzeitenrhythmus

Regelmässige Essenszeiten strukturieren den Tag. Sie geben dem Körper bei wechselnden Arbeitsschichten einen bekannten Rhythmus vor. Versuchen Sie deshalb die Hauptmahlzeiten möglichst zur selben Zeit zu essen. Bauen Sie je nach Hungergefühl Zwischenmahlzeiten ein. Appetitlosigkeit, Sodbrennen und Magen-Darm-Probleme lassen sich durch regelmässige Mahlzeiten und angepasste Portionsgrössen weitgehend vermeiden.

Tipp:

- Essen Sie mindestens eine Mahlzeit im Kreise ihrer Familie oder Freunde, um soziale Kontakte zu pflegen.







Nachtschicht



Optimaler Teller



Abendessen



Nachtmahlzeit



Zwischenmahlzeit



Frühstück



Mittagessen

Essen Sie vor der Nachtschicht ein ausgewogenes Abendessen. Am besten gemeinsam mit Ihrer Familie oder mit Freunden.

Im Laufe der Nacht kommt es zum Absinken der Körpertemperatur. Dies signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Schlafen ist.

Essen Sie gegen Mitternacht eine warme Hauptmahlzeit. Diese spendet Energie und wirkt dem Absinken der Körpertemperatur entgegen. Zudem fördert diese die Konzentration und das Wachbleiben.

Trinken Sie nachts genügend; am besten warme Getränke wie z.B. Früchte-, Kräutertee oder Getreidekaffee.

Damit Sie nachts leistungsfähig und konzentriert bleiben, essen Sie eine bis zwei Stunden vor Schichtende eine Zwischenmahlzeit.

Essen Sie nach Ihrer Nachtschicht ein kleines Frühstück. Dies verhindert, dass Hunger Sie aus dem Tagschlaf weckt. Ein zu üppiges Frühstück kann zu Einschlafproblemen führen.

Tipps:

- Nachts läuft die Verdauung auf Sparflamme. Essen Sie deshalb fettarme Speisen. Fettreiche Speisen brauchen länger, bis sie verdaut sind.
- Essen Sie eine warme nächtliche Hauptmahlzeit. Ist dies ausnahmsweise nicht möglich, trinken Sie zur kalten Hauptmahlzeit eine Bouillon oder warme Getränke wie z.B. Kräutertee.
- Warme Zwischenmahlzeiten wie z.B. eine Gemüsesuppe oder ein ungezuckerter Früchtekompott geben Energie und spenden Wärme.



Frühschicht



Optimaler Teller

Starten Sie den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück; das gibt Energie! Verzichten Sie nicht darauf, um länger schlafen zu können.

Die Zeit vom Frühstück bis zum Mittagessen ist lang. Essen Sie daher am Vormittag eine Zwischenmahlzeit.

Essen Sie Ihr Mittagessen zur gewohnten Zeit.

Gönnen Sie sich nachmittags eine Ruhepause und geniessen Sie Ihr Abendessen am besten in Gesellschaft Ihrer Familie oder Freunde.



Frühstück



Zwischenmahlzeit



Mittagessen



Zwischenmahlzeit



Abendessen

Tipps:

- Ist Ihr Frühstück klein, essen Sie eine grössere Zwischenmahlzeit am Vormittag z.B. Birchermüsli oder Vollkornbrot mit Käse und einer Frucht.
- Trinken Sie täglich einen bis zwei Liter. Stellen Sie ein Glas Wasser oder eine Wasserflasche in Griffnähe bereit.



Spätschicht



Optimaler Teller

Essen Sie das Frühstück sowie das Mittagessen möglichst zu gewohnten Zeiten. Schlafen Sie nach der Spätschicht etwas länger, dann darf das Frühstück etwas später sein. Je nach Bedarf können Sie vormittags eine kleine Zwischenmahlzeit einbauen.

Es ist wichtig, am späten Nachmittag eine kurze Pause einzulegen und eine Zwischenmahlzeit einzunehmen, damit Sie bis zum Abendessen konzentriert arbeiten können.



Frühstück



Zwischenmahlzeit



Mittagessen



Zwischenmahlzeit



Abendessen

Essen Sie das Abendessen zur gewohnten Zeit.

Tipp:

- Essen Sie in einem angenehmen und entspannten Ambiente.

Umstellung auf Nachtschicht

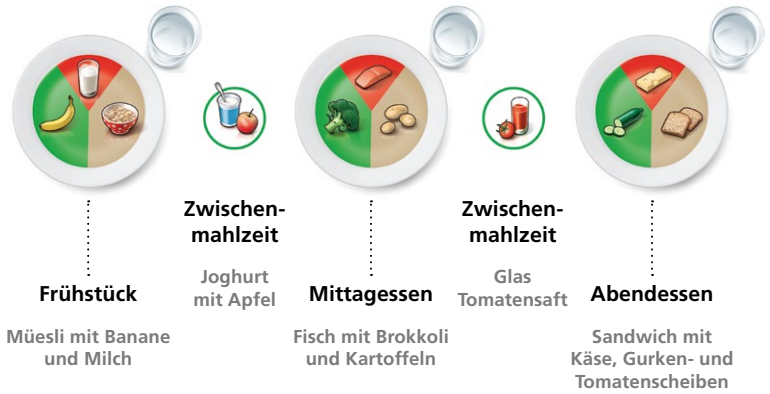
Schichten sollten idealerweise nach vorne rotieren. Also auf die Frühschicht folgen die Spät- und Nachtschicht. Kurze Rotationsmuster (z.B. nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander) sind besser für den Körper und die innere Uhr.

Etwas schwieriger ist es sich beim Wechsel von einer Frühschicht, auf eine Nachtschicht und die darauffolgende Spätschicht einzustellen.

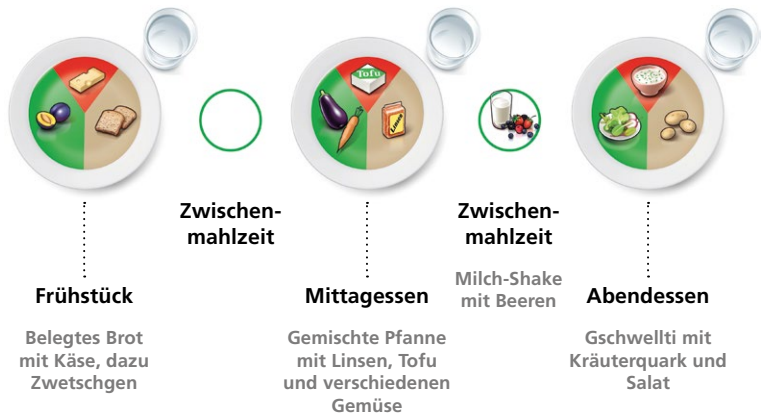
Tipp:

- Regelmässige Hauptmahlzeiten helfen dem Körper eine Struktur zu finden. Sie geben dem Körper bei wechselnden Arbeitszeiten einen bekannten Rhythmus vor.

Tagesbeispiel mit 5 Mahlzeiten



Tagesbeispiel mit 4 Mahlzeiten



Tagesbeispiel mit 3 Mahlzeiten



Wünschen Sie weitere Informationen?

Auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung finden Sie unseren Rezeptkatalog mit zahlreichen klassischen, vegetarischen oder internationalen Rezeptbeispielen für den optimalen Teller: www.sge-ssn.ch/teller



Birchermüsli



Gemüse Tofu
Reispfanne



Kartoffeln mit
Hüttenkäse und
Gemügesticks



Zürcher Gschnezzeltes
mit Rösti und Salat



Pouletbrust,
Gemüse und
Risotto

Koffeinhaltige Getränke

Koffein regt an und hält wach. Es verbleibt mehrere Stunden im Körper. Werden gegen Ende der Spät- oder Nachtschicht Kaffee oder koffeinhaltige Getränke wie zum Beispiel Energy Drinks getrunken, kann dies das Einschlafen stören und die Erholungsphase verschlechtern.



Tipp:

- Brauchen Sie einen Kaffee, um während Ihrer Schicht wach zu bleiben, trinken Sie diesen zu Beginn Ihrer Schicht.

Alkoholische Getränke

Alkohol macht zwar schläfrig, stört jedoch den Schlaf. Verzichten Sie auf Alkohol als Einschlafhilfe.

Während der Arbeit dürfen keine alkoholischen Getränke getrunken werden. Alkohol gefährdet Ihre Sicherheit.






Schlafstörungen / gesundheitliche Probleme

Leiden Sie unter Schlafstörungen oder anderen gesundheitlichen Problemen? Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Die Broschüre *Nachtschicht und Schichtarbeit, Ernährungsempfehlungen und Tipps* wurde mit der fachlichen Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erstellt. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – www.sge-ssn.ch – ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt über alle Fragen einer ausgewogenen Ernährung mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf. Die Aktivitäten der SGE sind im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung angesiedelt. Die SGE zählt rund 6'000 Mitglieder und Abonnenten aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten. Dazu kommen unsere Kollektivmitglieder sowie mehr als 40 Gönnerfirmen. Für Auskünfte zum Thema Ernährung und Lebensmittel gibt der kostenlose SGE- Informationsdienst *nutrinfo*® – www.nutrinfo.ch – Antworten auf Ihre Fragen.



SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen
3003 Bern
info.ab@seco.admin.ch | www.seco.admin.ch
Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF

