BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

ERNÄHRUNG BEI SCHICHTARBEIT – ESSEN ZU (UN–)MÖGLICHEN ZEITEN

INHALT

S. 01 Vorwort

S. 02 Einleitung

S. 04 Schichtarbeit

S. 07 Das Ernährungsverhalten wird durch Schichtarbeit beeinflusst

S. 12 Was können Arbeitgeber für Schichtarbeitende tun?

S. 14 Was können Schichtarbeitende selbst tun?

S. 36 Das eigene Ernährungsverhalten kontrollieren

S. 41 Mahlzeitenmuster für Frühschicht, Spätschicht und Nachtschicht

S. 47 Besonderheiten in der Nachtschicht

S. 59 Achtsam und gemeinsam genießen

S. 62 Meal Prep

S. 68 Nutri-Score

S. 71 FAQ

Unsere Autorinnen:

Monika Eberhardt – Ihre Spezialistin für den gesunden Umgang mit Schichtarbeit
Die Autorin, Vortragsrednerin und Seminarleiterin weiß aus eigener über 30-jähriger Erfahrung als Krankenschwester im Schichtdienst, welche Herausforderungen diese Arbeit mit sich bringt. Erfolgreich hält sie zahlreiche Seminare u. a. zu Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Resilienz, gesundem Schlaf und gesunder Schicht. „Ich bin der festen Überzeugung, dass man trotz Schichtarbeit eine hohe Lebensqualität erreichen kann. Menschen tragen die Fähigkeit zur Veränderung in sich; oft bedarf dies nur einer kleinen Anregung."
Mehr unter: **www.stresskompetent.me**

VORWORT

Schichtarbeitende haben alles andere als einen Nine-to-five-Job. Ihre Arbeit beginnt mal sehr früh am Tag, kann vom Nachmittag bis in den späten Abend hineinreichen und sogar Nachtschichten erfordern. Dieser ständige Wechsel passt nicht zur „inneren Uhr" unseres Körpers, die auf einen gleichmäßigen 24-Stunden-Rhythmus ausgerichtet ist. Die Folge: Die Arbeit in Schichten ist enorm anstrengend und kann gesundheitliche Probleme mit sich bringen.

Um diese möglichst zu vermeiden, sollten Schichtarbeitende u. a. besonders auf eine sinnvolle Ernährungsweise achten. Dabei ist es nicht nur wichtig, was Sie essen, sondern auch wann Sie essen. Diese Broschüre gibt Ihnen viele Tipps, welche Lebensmittel Sie in welcher Zubereitungsform fit für die Schichtarbeit machen und wie sie einen möglichst gleichbleibenden Mahlzeitenrhythmus einhalten können.

Mit konkreten Mahlzeitenmustern und Essensplänen, Instrumenten für die Kontrolle des eigenen Ernährungsverhaltens sowie besonderen Hinweisen für die Nachtschicht geben wir Ihnen einen „Werkzeugkoffer" an die Hand, mit dem Sie Ihr „Leben im Schichtwechsel" zielgerichtet verbessern können. Verinnerlichen Sie dabei auch, dass das Essen immer mehr ist als reine Energiezufuhr und dass gemeinsames achtsames Genießen Ihr Wohlbefinden ungemein fördert.

Nehmen Sie sich Zeit für die aufmerksame Lektüre dieser Broschüre und probieren Sie Schritt für Schritt die Vorschläge aus, die zu Ihrer individuellen Situation passen. Wir sind uns sicher, dass Sie sich zeitnah gesünder, frischer und leistungsfähiger fühlen – auch bei Schichtarbeit.

Ihre BKK Diakonie

Sonja Brinkhege – Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin
Ich freue mich, dass Sie den Weg zu mir gefunden haben. Gesunde Ernährung ist meine Leidenschaft. Ich helfe Menschen mit einfachen Mitteln, Genuss und einer Menge Spaß neue Ernährungs-Gewohnheiten zu etablieren und den Weg zu einem besseren Lebensgefühl zu finden. Mehr unter: **www.ernaehrungsberatung-brinkhege.de**

Einleitung: Ernährung bei Schichtarbeit – Essen zu (un-)möglichen Zeiten

Über unsere Ernährung machen wir uns viele Gedanken. Dennoch handeln wir bei Hunger, Zeitdruck oder Stress oft instinktiv und unüberlegt. Dabei ist Essen neben der reinen Energieversorgung durch Nahrungsaufnahme noch viel mehr. Essen hat eine enorm emotionale Komponente. So kann Stress „auf den Magen schlagen“ oder einem „den Appetit verderben“. Das Sprichwort: „Essen hält Leib und Seele zusammen“, lässt erkennen, wie eng das Essen und das Wohlbefinden miteinander verknüpft sind.

Gesunde Ernährung zu definieren, ist aber gar nicht so einfach, da „die Dosis das Gift macht“, wie schon Paracelsus wusste. Jeder Organismus funktioniert außerdem ein bisschen anders. Nichtsdestotrotz gibt es ein paar gesicherte Erkenntnisse – und zugleich unzählige Diättrends, die alle paar Jahre über den Haufen geschmissen werden. Dieser Ratgeber ist allerdings ausdrücklich kein Diätratgeber! Sein Ziel ist es, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie möglichst gesund durch die Schichtdienstbelastung kommen können.

Als Grundlage dafür dienen die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine vollwertige Ernährung. Diese umfasst neben Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) auch alle Mikronährstoffe (Vitamine, Mineral- und Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe), die für den Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen.

DIE ZEHN DGE–REGELN FÜR EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Im Schichtdienst muss zusätzlich aber noch viel mehr beachtet werden. Denn so wie eine falsche Ernährung z. B. Übergewicht oder andere Erkrankungen fördert, so erhöht die richtige Ernährung das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit, sie stärkt das Immunsystem sowie die Stressresistenz und sie beeinflusst auch, wie tief wir schlafen und wie ausgeruht wir uns fühlen.

Dieser Ratgeber möchte Sie dabei unterstützen, die richtige Balance zu finden, damit Sie Ihre für die Gesellschaft unverzichtbaren Arbeitseinsätze nachts, am Wochenende und zu wechselnden Zeiten leichter ausüben können. Allerdings ist die Studienlage zur Ernährung für Beschäftigte im Schichtdienst relativ dürftig. Zudem sind viele Empfehlungen für eine gesunde Ernährung bei Schichtarbeit schlichtweg nicht anwendbar. So wird z. B. vorgeschlagen, bei der Nachtschicht um 7 Uhr zu frühstücken, dann ins Bett zu gehen und für 12 Uhr schon wieder das Mittagessen anzusetzen. Selbst im absolut optimalen Fall schläft der Nachtschichtler dann kaum mehr als vier Stunden – was mit Sicherheit zu Schlafmangel führen würde.

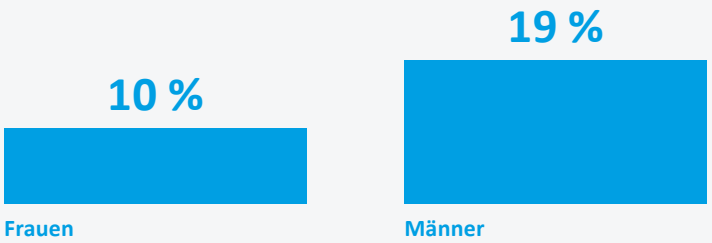
Unsere Vorschläge basieren zwar auf Expertenempfehlungen, sie weichen aber aufgrund der Erfahrungen unserer Autorin Monika Eberhardt, die selbst 31 Jahre im Schichtdienst gearbeitet hat, und der Rückmeldungen ihrer Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer an einigen Stellen davon ab.

Quelle: www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge
(eingesehen am 26.4.2020)

Schichtarbeit

Der Anteil der Schichtarbeitenden nimmt in Deutschland stetig zu, da Schichtarbeit in vielen Bereichen aus wirtschaftlichen, technologischen oder auch versorgungstechnischen Gründen unvermeidbar ist. Laut Statistischem Bundesamt arbeiten Männer fast doppelt so häufig in der Nacht wie Frauen (siehe Abbildung 1).

Abbildung 1: **Anteil der in Schicht arbeitenden Personen**



Quelle: Statistisches Bundesamt, Frauen und Männer auf dem Arbeitsmarkt – Deutschland und Europa, 2012

Schichtarbeit bedeutet:

- Einsatz zu wechselnden Zeiten, im sogenannten **Wechselschichtsystem**
- Arbeiten zu konstant ungewöhnlicher Zeit, in der sogenannten **Dauerschicht**

Bei der Schichtarbeit wechseln sich mehrere Arbeitnehmende an einem Arbeitsplatz ab. Im Zwei-Schicht-System wechseln sich Früh- und Spätschicht ab. Im Drei-Schicht-System wird zusätzlich eine Nachtschicht benötigt.

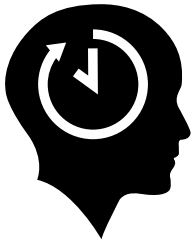
Ticktack!

Ticktack!

Ticktack!

Ticktack!

Ticktack!



Die Bedeutung der inneren Uhr

Der menschliche Körper wird von einer sogenannten „inneren Uhr“ gesteuert. Sie lenkt die Funktionen unseres Körpers über einen angeborenen und kaum veränderbaren zirkadianen Rhythmus, der eine Länge von etwa 24 Stunden umfasst. Die Taktgeber der inneren Uhr befinden sich einerseits oberhalb der Kreuzung der Sehnerven (Chiasam opticum) im Gehirn, aber auch in Form der „Uhr-Gene“ nahezu in allen Körperzellen.

Was regelt die innere Uhr im 24-Stunden-Rhythmus?

Der Mensch ist normalerweise tagaktiv, nachts schränkt der Organismus viele seiner Körperfunktionen ein. Dann sinken die Körpertemperatur sowie der Blutdruck und auch der Herzschlag und die Atmung werden langsamer. Stoffwechselvorgänge wie die Verdauungsleistung und die Entgiftung der Organe nehmen ab. Auch verschiedene Hormonspiegel, die Leukozytenzahl, der Muskeltonus, die Stimmungslage, die Aufmerksamkeit und Reaktionszeit sowie die Insulinsensitivität werden durch den zirkadianen Rhythmus geregelt.

Schichtarbeitende müssen mehr auf ihre Gesundheit achten als alle anderen Beschäftigen

Schichtarbeit bedeutet ein Leben gegen die innere Uhr. Dadurch ist sie körperlich belastender als die gleiche Arbeit von 9 bis 17 Uhr. Ein von der Schichtarbeit geprägtes Leben kann mit einem dauerhaften Jetlag verglichen werden. Entweder wird zu kurz geschlafen (durch frühen Schichtbeginn) oder es muss gegen die äußeren Zeitgeber (Licht, soziales Umfeld) geschlafen werden. Außerdem sind die unregelmäßigen Essenszeiten eine extreme Herausforderung für unser Verdauungssystem.

Viele Studien zeigen, dass die Arbeit im Schichtbetrieb zu schweren gesundheitlichen Problemen führen kann. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, depressive Verstimmungen sowie erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko werden mit der Schichtarbeit in Zusammenhang gebracht.

DAS ERNÄHRUNGSVERHALTEN WIRD DURCH SCHICHTARBEIT BEEINFLUSST

Das Ernährungsverhalten wird durch Schichtarbeit beeinflusst

Neben dem Schlafrhythmus reagiert auch der Magen-Darm-Trakt sehr empfindlich auf ständige Veränderungen im Tag-Nacht-Rhythmus. Während des Nachtschlafs wird vor allem das Sättigungshormon Leptin freigesetzt, damit wir ungestört schlafen können; im Wachzustand dominiert hingegen das appetitanregende Hormon Ghrelin. Schlafmangel hat entsprechend zur Folge, dass der Organismus mehr Ghrelin ausschüttet und zusätzlich den Sättigungsmelder Leptin einspart. Der Körper reagiert auf zu wenig (tiefen) Schlaf also mit Hunger, Hunger, Hunger!

Dieses Bedürfnis richtet sich in der Nacht vor allem auf Süßes und Fettiges (z. B. Kuchen, Süßigkeiten) und tritt nach 2 Uhr besonders stark auf. Der Körper „giert" richtig nach dieser Kohlenhydrat-Fett-Mischung – und man isst schnell mehr als benötigt und auch als gewollt.

Zu wenig Schlaf steigert darüber hinaus das Hungergefühl am nächsten Tag um etwa 25 %. Gleichzeitig sinkt der Grundumsatz bei einem Schlafdefizit kurzzeitig ab. Und obwohl Arbeiten im Schichtdienst anstrengender und für den Körper belastender ist, benötigt er nicht mehr Energie in Form von Kalorien. Zahlreiche Studien bestätigen diese kausalen Zusammenhänge zwischen Schlafmangel, Müdigkeit, Essverhalten und – letztendlich – einem häufig zunehmenden Körpergewicht.

Gastrointestinale Beschwerden

Die häufigsten Beschwerden, mit denen Schichtarbeitende zu kämpfen haben, sind Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Unwohlsein, Sodbrennen, Bauchschmerzen, anomaler Stuhlgang und Obstipation (Verstopfung). Diese Probleme werden durch unregelmäßige Essenszeiten verschlimmert.

Wird ein für die Nacht ungeeignetes Essen verzehrt, sinken sowohl die Leistungs- als auch die Konzentrationsfähigkeit und die Wahrscheinlichkeit, dass diese Beschwerden

auftreten, nimmt zu. Der Grund: Unser Verdauungssystem arbeitet während der Nacht(schicht) nur mit eingeschränkter Aktivität. Kommt zu den reduzierten Darmbewegungen und der verlangsamten Magenentleerung noch eine unzureichende Ballaststoff- und Flüssigkeitsaufnahme hinzu, begünstigt das die Entstehung von Verstopfung, Völlegefühl und Blähungen.

Mahlzeitenrhythmus

Da sich der Energiebedarf trotz der höheren Beanspruchung durch die Nachtschichtarbeit nicht verändert, sollten relativ regelmäßige Essenszeiten eingehalten werden – auch an schichtfreien Tagen.

Wichtig ist, dass die Hauptmahlzeiten, egal in welchem Schichtrhythmus und auch am schichtfreien Tag, zur individuellen Lebenssituation passen. Schwankungen der Essenszeit von 1 ½ bis 2 Stunden werden gut toleriert. Versuchen Sie, diese Zeiten möglichst einzuhalten (dies gelingt auch leichter mit dem Meal Prep, dazu später mehr).

Haben Sie Verpflichtungen, die keinen festen Mahlzeitenrhythmus zulassen, müssen Sie Ihre Mahlzeiten (notgedrungen) flexibel daran anpassen. Versuchen Sie aber, diese Empfehlungen möglichst weitgehend umzusetzen, auch wenn es sich dabei nicht um „in Stein gemeißelte" Gesetze handelt.

Während die folgende Abbildung 2 (siehe Seite 10) einen beispielhaften Mahlzeitenrhythmus für Schichtarbeitende darstellt, können Sie in Abbildung 3 (siehe Seite 11) Ihre eigenen individuellen Schichtarbeitszeiten und die daran angelehnten möglichen Essenszeiten eintragen, die einen möglichst gleichmäßigen Mahlzeitenrhythmus ergeben sollten.

Abbildung 2: **Beispielhafter Arbeits- und Mahlzeitenrhythmus**

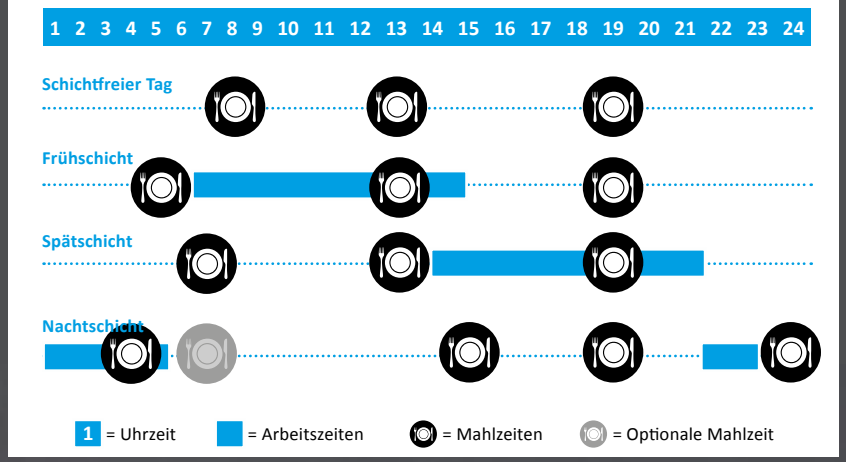


Abbildung 2: Beispielhafter Arbeits- und Mahlzeitenrhythmus

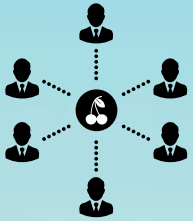
Abbildung 3:

IHR PERSÖNLICHER ARBEITS- UND MAHLZEITENRHYTHMUS

Markieren Sie hier Ihre individuellen Arbeitszeiten und fügen Sie realistische Zeitpunkte für Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) hinzu.

Uhrzeit	Schichtfreier Tag	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				

WAS KÖNNEN ARBEITGEBER FÜR SCHICHTARBEITENDE TUN?



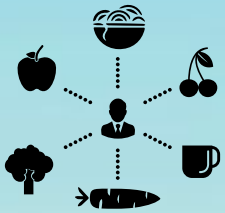
Was können Arbeitgeber für Schichtarbeitende tun?

Arbeitgeber haben einen großen Einfluss auf die gesunde Gestaltung der Schichtarbeit. Neben der Bereitstellung von Informationen zur gesunden Schichtarbeit sollte der Dienstplan nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen gestaltet sein. Die „gesunde Ernährung“ sollte Teil eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements sein und u. a. folgende Punkte beinhalten:

- Pausenräume z. B. mit Wasserkocher, Kühlschrank, Mikrowelle oder Herd sowie Tisch(en) mit Sitzgelegenheiten ausstatten
- Positive Atmosphäre in den Pausenräumen schaffen
- Automaten mit einem ausgewogenen Speisenangebot und Obst aufstellen
- Wasserspender aufstellen
- Öffnungszeiten der Kantine für Nacht- und Schichtarbeiter anpassen
- Reservierung von Gerichten in der Kantine ermöglichen
- Kühlmöglichkeiten für Kantinengerichte anbieten
- DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung berücksichtigen
- Regelmäßige Mahlzeitengewohnheiten durch feste Pausenzeiten und Pausenregelungen ermöglichen bzw. sicherstellen

Die BKK Diakonie unterstützt Arbeitgeber gerne bei der Implementierung und/oder Ausarbeitung bestehender BGM-Konzepte. Kommen Sie gerne direkt auf uns zu: 0521.329876-120 oder gesundesarbeiten@bkk-diakonie.de

WAS KÖNNEN SCHICHTARBEITENDE SELBST TUN?



Was können Schichtarbeitende selbst tun?

Allgemeine Tipps für eine gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

- Fordern Sie Ihr Recht auf Pausen ein.
- Versuchen Sie, die Essenszeiten einzuhalten, also weder Mahlzeiten ausfallen zu lassen noch durchgehend zu „snacken“ oder häufig in die Süßigkeitenschale zu greifen.
- Informieren Sie sich über das Essensangebot der Kantine – am besten bevor Sie diese zum Essen aufsuchen.
- Planen Sie vorausschauend, erstellen Sie einen Wochenplan für Mahlzeiten, planen Sie Zeit für den Einkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten ein.
- Mindestens eine Mahlzeit am Tag sollte warm sein.
- Meal Prep: Nutzen Sie die Möglichkeit vorzukochen, doppelte Portionen herzustellen und diese einzufrieren (siehe Seite 62).
- Nehmen Sie Essen von zu Hause zur Arbeit mit. So sparen Sie in Ihrer Pause Zeit und können besser kontrollieren, was Sie essen. Oft kann Essen mit wenig Aufwand vorbereitet werden (z. B. Bulgursalat, Eintopf, Quark mit Früchten).
- Für Zwischenmahlzeiten eignen sich Trockenfrüchte, Joghurt, Nüsse, Gemüsesticks und Ähnliches.

Exkurs: Zwischenmahlzeiten

Worauf Sie achten sollten:
- Hoher Eiweißanteil
- Gute Fettqualität
- Wenige/langsam abbauende Kohlenhydrate

Geeignet: Milchprodukte (Quark, Joghurt, Käse, Milch), Vollkornbrot mit Frischkäse, Nüsse, Eier, ggf. Eiweißriegel oder Eiweißshakes

- Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie auf die individuelle Bekömmlichkeit der Speisen Rücksicht.
- Essen ist auch soziale Interaktion. Nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Zelebrieren Sie es – auch zu Hause mit Ihrem Partner und Ihrer Familie. Versuchen Sie, mindestens eine Mahlzeit nicht allein einzunehmen.
- Eine ausreichende Trinkmenge, mindestens 1,5 Liter (ungesüßt, ohne Koffein), hält den Kreislauf in Schwung und die Konzentration hoch. Tipp: Die Menge sollte während der ersten zwei Drittel der (Nacht-)Schicht getrunken werden.
- Genießen Sie das Essen!
- Bewegung an der frischen Luft sorgt neben dem wichtigen Aufbau von Vitamin D auch für eine bessere Fitness, eine bessere Stressverarbeitung und einen besseren Schlaf. Tipp: Lesen Sie zum Thema „Schlaf“ unseren Ratgeber „Zeit für einen gesunden Schlaf – Wer einschläft, muss auch ausschlafen“.

Exkurs: Vitamin D und seine Funktionen

- Vitamin D kann nur zu einem kleinen Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist u. a. in Butter, Käse, Lachs und Eigelb enthalten.
- Der Körper kann Vitamin D mithilfe der UV-Strahlen des Sonnenlichts aus Cholesterin selbst herstellen.
- Vitamin D erfüllt viele wichtige Aufgaben in unserem Körper. Es ist u. a. in den Knochen für die Aufnahme von Kalzium notwendig und fördert somit eine gesunde Knochendichte (Osteoporoseprävention).
- Auch deshalb gilt: Ausreichend Bewegung an der frischen Luft!
- Die UV-Strahlen aus dem Sonnenlicht sind im Winter weniger stark, deshalb kann in dieser Jahreszeit der Bedarf an Vitamin D nicht allein mit dem Sonnenlicht abgedeckt werden. Eine Supplementierung kann hier sinnvoll sein. Sorgen Sie im Sommer vor. Unser Körper kann Vitamin D speichern.

Zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung*

Auch für in Schicht arbeitende Menschen gelten die zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die verfügbare Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Treffen Sie eine bunte Auswahl. So gelingt es Ihnen leicht, vollwertig zu essen und zu trinken.

Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln liefern viele Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – bei gleichzeitig wenigen Kalorien. Pflanzenöle und Nüsse sind zwar kalorienreich, aber auch wertvolle Nährstofflieferanten.

Um die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen.

*Quelle: Für den vorliegenden Ratgeber wurden die auf www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/ (eingesehen am 26.4.2020) zu findenden zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geringfügig modifiziert und um Lektüre-Tipps ergänzt.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Viel Gemüse und Obst zu essen senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

Gemüse und Obst ist die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in der vollwertigen Ernährung und bringt viel Farbe und Abwechslung in den Speiseplan. Die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe machen die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Gemüse und Obst aus.

Empfehlenswert sind täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. drei Portionen) und 250 g Obst (ca. zwei Portionen). Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen entspricht eine Portion ca. 70 g roh bzw. 125 g gegart. Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte können eine Portion Obst am Tag ersetzen. Allerdings ist die Portionsgröße kleiner, weil der Kaloriengehalt höher ist: Eine Portion Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte entspricht 25 g.

Unser Tipp: Obst und Gemüse mal anders. In unserem Flyer „Fresh Smoothies“ finden Sie abwechslungsreiche Rezepte für leckere Smoothies.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Zudem senken Ballaststoffe aus Vollkorn das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate und als Vollkornvariante zudem reichlich Ballaststoffe sowie ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Getreideprodukte aus Vollkorn sättigen und haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen.

Die DGE empfiehlt, pro Tag mindestens 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst aufzunehmen. Auch Kartoffeln zählen zu den Kohlenhydraten. Als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln zubereitet, sind sie eine gute Wahl, die wenig Kalorien enthält.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Trinken und essen Sie täglich Milch bzw. Milchprodukte wie Joghurt und Käse, Fisch können Sie sich ein- bis zweimal pro Woche gönnen. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Eier sollten Sie sehr bewusst als Nahrungsergänzung einsetzen.

Milch und Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse) liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Kalzium, unterstützen die Knochengesundheit und werden darüber hinaus mit einem verringerten Risiko für Dickdarmkrebs in Verbindung gebracht. Aktuelle Erkenntnisse legen zudem nahe, dass der tägliche Verzehr einer Portion fermentierter Milchprodukte (ca. 150 g) wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 senken kann.

Seefisch (Kabeljau oder Rotbarsch) versorgt Sie mit Jod und **fetter Fisch** (Lachs, Makrele und Hering) mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fetter Fisch ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und vermindert das Risiko für Schlaganfälle.

Fleisch (300 bis 600 g pro Woche) enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zudem beinhalten nur tierische Lebensmittel in nennenswerten Mengen verfügbares Vitamin B12. Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B12 zusätzlich zu sich zu nehmen. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

Zur Einordnung: Eine Portion Fleisch kann 100 bis 150 g wiegen. Eine Scheibe Wurstaufschnitt oder Schinken kann zwischen 15 und 25 g wiegen.

Bei Fleisch ist zudem die Unterscheidung zwischen rotem und weißem Fleisch von Bedeutung:

- **Rotes Fleisch** ist das Fleisch von Rind, Schwein, Lamm bzw. Schaf und Ziege.
- **Weißes Fleisch** ist das Fleisch von Geflügel wie Huhn oder Pute.

Wer viel rotes Fleisch und Wurst isst, hat ein höheres Risiko für Darmkrebs. Für weißes Fleisch besteht nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.

Eier sind eine gute Quelle für biologisch hochwertiges Protein sowie eine Reihe von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. fettlösliche Vitamine). Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Aktuelle Studien, die den Zusammenhang zwischen der Anzahl gegessener Eier und den Risiken für verschiedene Erkrankungen untersucht haben, sind zu widersprüchlichen Ergebnissen gekommen. Daher können Eier Ihren Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein – planen Sie ihren Verzehr jedoch bewusst.

Unser Tipp: Wenn Sie sich über alternative Ernährungsformen informieren möchten, lesen Sie unseren Flyer „Vegan/Vegetarisch“.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE QUELLEN FÜR HOCHWERTIGES BIO-LOGISCHES PROTEIN!

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Oliven-, Lein-, Raps- und Hanföl. Vermeiden Sie versteckte Fette in Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie verfügen aber auch über lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Positiv wirkt es sich aus, weniger gesättigte Fettsäuren (meist aus tierischen Lebensmitteln) und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Letztere finden sich **in pflanzlichen Ölen, Margarine, Nüssen** und **fetten Fischen**. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

Rapsöl ist das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche. Es hat den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren, einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel von der lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist zudem das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Rapsöl. Olivenöl ist mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ebenfalls eine gute Wahl. Es enthält darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe, was besonders für natives Olivenöl zutrifft. Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind **Walnuss- und Leinöl**.

Achten Sie darauf, dass bei **Margarine** keine Transfettsäuren oder gehärteten Fette in der Zutatenliste auftauchen. Margarine hat im Vergleich zu Butter einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung. Sie müssen aber nicht auf Butter verzichten, denn ihr Genuss kann nicht alleine für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht werden. Lassen Sie also Ihren Geschmack entscheiden.

Verwenden Sie **Sonnenblumenöl** und **Sojaöl** nur in Maßen. **Kokosfett**, **Palmöl** und **Palmkernöl** sowie **tierische Schmalze** sollten Sie vermeiden.

Unser Tipp: Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, schauen Sie gerne auch in unseren Ratgeber „Fit durch Fett“.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker nur sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und **Getränke** sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Ihr süßer Geschmack kann aus ganz unterschiedlichen Quellen kommen. Weitverbreitet ist der allgemein bekannte Haushaltszucker (Saccharose). Er wird bei Lebensmitteln häufig als „zugesetzter Zucker“ verwendet. Auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirupe sowie die Süße aus Früchten, die zum Süßen eingesetzt wird, sind wie Haushaltszucker zu bewerten.

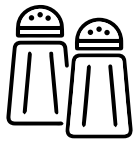
Oft steckt sehr viel Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln, z. B. in Milchprodukten wie Fruchtjoghurt, Fruchtquark oder Milchmischgetränken (z. B. Kakao). Zucker ist auch Lebensmitteln zugesetzt, in denen wir ihn nicht gleich vermuten, wie z. B. Ketchup, (Grill-)Soßen, Dressings und Fertigmahlzeiten wie Tiefkühlpizza.

Nektare, Fruchtsaftgetränke sowie insbesondere zuckergesüßte Erfrischungsgetränke sind nicht empfehlenswert, da sie viele Kalorien enthalten, nicht sättigen und in der Regel keine lebensnotwendigen Nährstoffe liefern. Zu den zuckergesüßten Erfrischungsgetränken gehören z. B. Cola-Getränke, Eistees, „Energydrinks“ und Limonaden. Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2. Zudem fördern sie, genauso wie zuckergesüßte Lebensmittel, die Entstehung von Karies. Auch Obstsäfte sind sehr zucker- und kalorienreich und daher keine Durstlöscher.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

Salz braucht unser Körper auf jeden Fall, aber zu viel davon im Essen kann den Blutdruck und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

Über verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst, Fertigprodukte und Fast Food nehmen wir viel Salz auf. Aber auch beim Zubereiten von Mahlzeiten zu Hause bzw. beim Salzen am Tisch gelangt viel Salz ins Essen. Versuchen Sie, Ihren Salzverbrauch zu reduzieren. Unsere Geschmacksempfindungen sind zu einem guten Teil eine Frage der Gewöhnung. Nach einer Umgewöhnungsphase werden Sie schwächer gesalzene Speisen als genauso schmackhaft erleben wie bei der früheren Zubereitung – und vielleicht sogar neue Geschmacksnuancen entdecken, die das Salz vorher verdeckt hat.



7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie jeden Tag rund 1,5 Liter. Am besten Wasser oder andere kalorienfreien Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Ihr Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls äußerst kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden. Ideale Durstlöscher sind Wasser sowie ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Auch Kaffee kann zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden. Saftschorlen mit drei Teilen Wasser und einem Teil Saft eignen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten.

Lightgetränke sind kalorienfrei oder kalorienreduziert. Sie enthalten allerdings weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert. Als Durstlöscher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaft-Getränke, Brausen, Nektare, Obstsäfte, Eistees oder Milchmischgetränke (z. B. Eiskaffee). Sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien. Auch sogenanntes aromatisiertes Wasser kann mit Zucker gesüßt sein.

Das Trinken von **alkoholhaltigen Getränken** ist mit einer hohen Kalorienzufuhr und einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen verbunden. Ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum kann zu einer Fettleber und weiteren Lebererkrankungen führen. Außerdem können die Bauchspeicheldrüse und der Herzmuskel geschädigt werden. Die von Alkohol ausgehende Suchtgefahr ist ein weiteres gesundheitliches Risiko.

Bei vorsichtiger Abwägung des derzeitigen Wissensstandes zur Wirkung verschiedener Alkoholmengen werden für gesunde Frauen maximal 10 g pro Tag und für gesunde Männer maximal 20 g pro Tag als tolerierbare Alkoholmenge angesehen. 20 g Alkohol sind z. B. in etwa einem halben Liter Bier, in 250 ml Wein oder in 6 cl Weinbrand enthalten. Diese Werte sind jedoch nicht als Aufforderung zu täglichem Alkoholgenuss anzusehen – keine regelmäßig konsumierte Alkoholmenge kann als gesundheitlich unbedenklich bezeichnet werden.

Unser Tipp: Rezepte für leckere zuckerfreie Getränke finden Sie in unserem Flyer „Getränkeideen – zum Ausprobieren und Selbermachen“.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich – mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Bei der Zubereitung können die Lebensmittel Hitze und Wasser ausgesetzt sein. Je weniger Hitze und Wasser Sie einsetzen, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten. Für eine nährstoffschonende Zubereitung von Speisen bieten sich Garmethoden wie Dünsten oder Dampfgaren an. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie vor allem tierische Lebensmittel ausreichend durchgaren. Dies ist insbesondere bei der Zubereitung von Speisen für Kleinkinder, ältere Menschen und Schwangere zu beachten, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden.

Das Braten, Grillen, Backen oder Frittieren bei zu hohen Temperaturen kann dazu führen, dass Teile des Essens verbrennen oder verkohlen. In den dabei entstehenden braunschwarzen Flächen entwickeln sich krebserregende Stoffe. Diese Bereiche des Gerichts sollten nicht mitgegessen werden.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames und bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden. Dieses tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat. Langsames und bewusstes Essen sowie gründliches Kauen fördern zudem den Genuss, entspannen und helfen dabei, das Körpergewicht zu regulieren.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. häufig zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag fördern Ihre Gesundheit. Körperliche Bewegung und Sport regen den Muskelaufbau an und erhöhen den Kalorienverbrauch. Damit hilft Bewegung dabei, das Körpergewicht zu regulieren, denn sowohl Über- als auch Untergewicht bringen Beeinträchtigungen des Körpers mit sich:

- **Übergewicht** belastet den Kreislauf, den Bewegungsapparat und den Stoffwechsel. Die Folgen können z. B. Bandscheiben- und Gelenkschäden sein. Außerdem steigt das Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Untergewicht** und zu niedrige Nahrungsaufnahme können im Laufe der Zeit zu Mangelerscheinungen führen. Die Folge: verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit, Gesundheitsstörungen wie Herz-Kreislauf-Probleme.

Zudem senkt regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust-/Darmkrebs und Depressionen und ist gut für die Knochengesundheit.

Unser Tipp: Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, schauen Sie gerne in unseren Ratgeber „Zeit für gute Vorsätze – Mehr Bewegung“.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

EIWEISS

3 Portionen am Tag, Milchprodukte

EIWEISS

1 Portion am Tag, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu ...

STÄRKEBEILAGE

zu jeder Hauptmahlzeit
3 Portionen am Tag, davon 2 Portionen aus Vollkorn

GEMÜSE

3 Portionen am Tag, davon 1 Rohvariante, z. B. Salat

SÜSSES

1 kleine Süßigkeit oder salzige Knabberei

UNGESÜSSTE GETRÄNKE

1 bis 2 Liter am Tag

NÜSSE UND MANDELN

1 kleine Handvoll am Tag (20–30 g)

ÖLE UND FETTE

3 EL (30 g) hochwertige Öle/Fette am Tag

FRÜCHTE

2 Portionen am Tag

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Wenn Sie sich noch weiter über das Thema „Gesunde Ernährung“ informieren möchten, können Sie an einer Ernährungsberatung der BKK Diakonie in Kooperation mit dem RICHTIG ESSEN INSTITUT teilnehmen. Wir bezuschussen jährlich bis zu zwei Gesundheitskurse (z. B. die Ernährungsberatung) mit 80 % der Kosten, max. 100 Euro je Kurs.

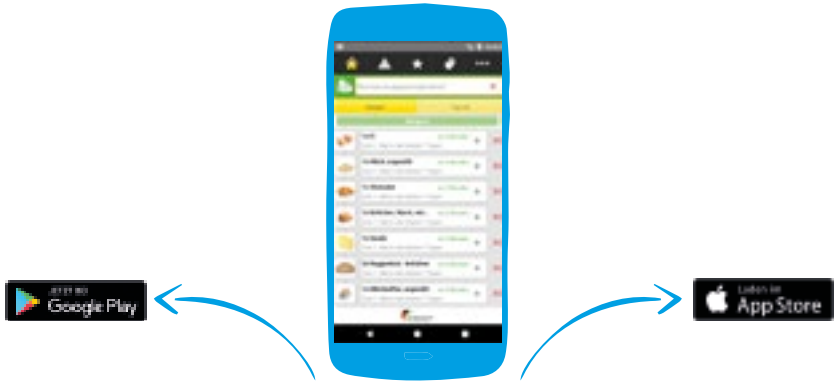
Weitere Informationen dazu finden Sie unter:
www.bkk-diakonie.de/blog/leistung/ernaehrungsberatung

DAS EIGENE ERNÄHRUNGSVERHALTEN KONTROLLIEREN

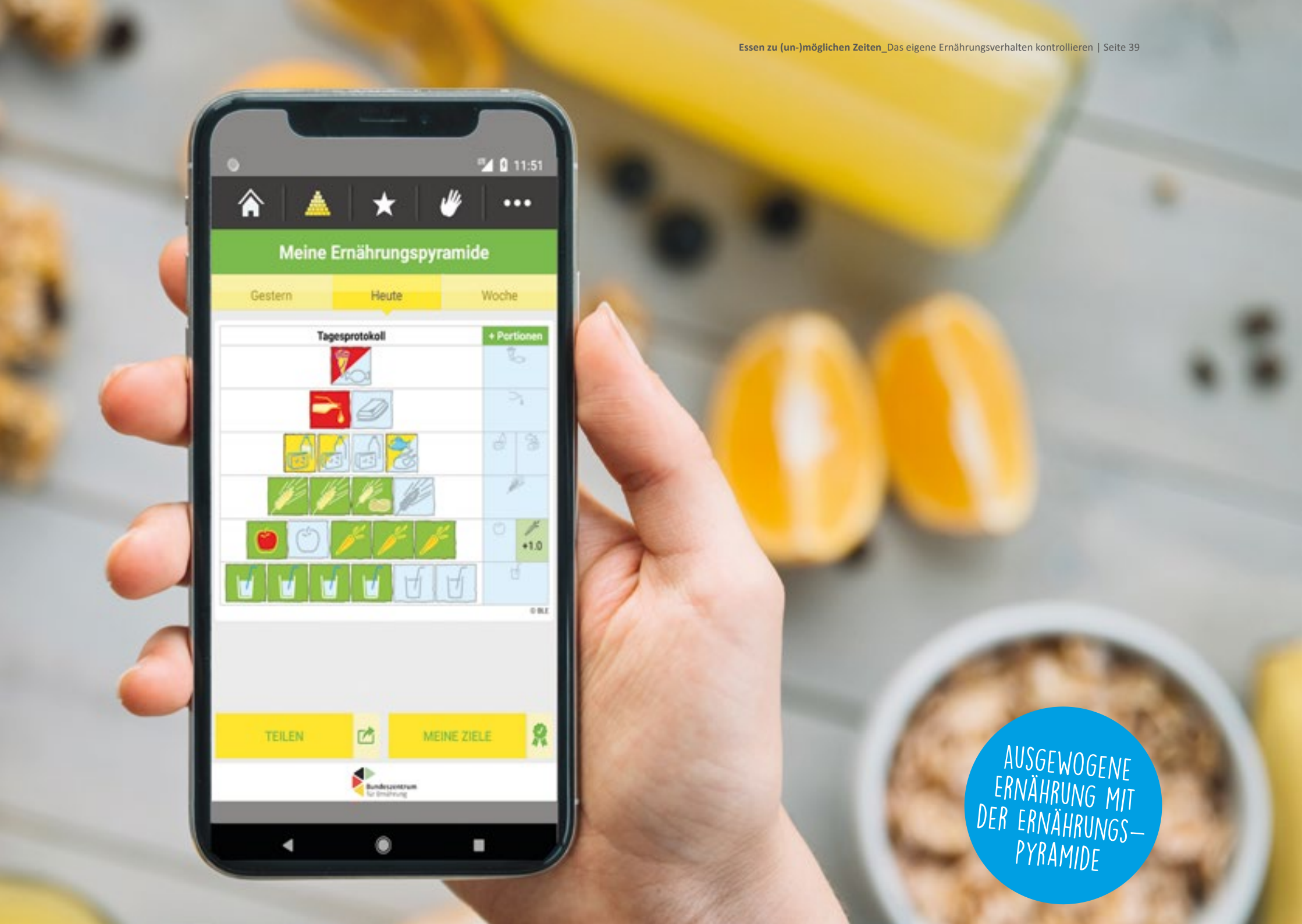
Das eigene Ernährungsverhalten kontrollieren

Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide hilft dabei, eine Übersicht über die an einem Tag tatsächlich gegessenen Nahrungsmittel zu erhalten. Dazu werden einfach die Hauptbestandteile des bereits verzehrten Essens in der Pyramide (siehe Seite 38/39) durchgestrichen. So ist leicht erkennbar, welche „Ernährungsbausteinen“ noch fehlen, also noch gegessen werden sollten, und von welchen „Ernährungsbausteine“ man nichts mehr zu sich nehmen sollte. Sind alle Felder der Ernährungspyramide durchgestrichen, ist die Ernährungsbilanz des Tages ausgeglichen. Gerade Menschen, die häufig in wechselnden Schichten arbeiten, können sich auf der Grundlage der Ernährungspyramide gleichbleibend gesund ernähren, da sie sich stets vor Augen führen können, wie der Ernährungsstatus des Tages ist.



Die App „Was ich esse“ der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (erhältlich im Google Play Store und im Apple App Store) macht den Umgang mit der Lebensmittelpyramide ganz leicht. Hier können Sie einfach eingeben, was Sie am Tag essen und trinken – die Einsortierung der Lebensmittel in die Lebensmittelpyramide erfolgt automatisch. Probieren Sie es aus!


11:51
Meine Ernährungspyramide
Gestern
Heute
Woche
Tagesprotokoll
+ Portionen
+1.0
TEILEN
MEINE ZIELE
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG MIT DER ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

Selbsttest

Ein Selbsttest ist eine weitere Möglichkeit, sich zunächst einmal Klarheit über das eigene Ernährungsverhalten zu verschaffen und es darauf aufbauend eventuell zu verbessern. Füllen Sie den folgenden beispielhaften Selbsttest doch einmal aus und überlegen Sie, wie Sie Ihr Ernährungsverhalten verbessern können.

Selbsttest „Ernährungsverhalten“

1. Welche Mahlzeiten essen Sie am Tag? Wann?

2. Wie viel Zeit nehmen Sie sich für die Vorbereitung der Hauptmahlzeiten?
   Wie viel Zeit nehmen Sie sich zum Essen der Hauptmahlzeiten?

3. Welche Getränke trinken Sie hauptsächlich?

4. Warum essen Sie, was Sie essen?

5. Wie unterscheiden sich Ihre Ernährungsgewohnheiten von denen Ihrer Familie?

6. Wie ist Ihr Essverhalten, wenn Sie alleine sind?

7. Wie ist Ihr Sättigungsgefühl, wenn Sie in Gesellschaft essen?

8. Welche Rituale haben Sie bzw. Ihre Familie beim Essen?

MAHLZEITENMUSTER FÜR FRÜHSCHICHT, SPÄTSCHICHT UND NACHTSCHICHT

Mahlzeitenmuster für Frühschicht, Spätschicht und Nachtschicht

Zu unserem klassischen Mahlzeitenmuster gehören die drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Wie sie in der Früh-, Spät- und Nachtschicht samt Zwischenmahlzeiten gesundheitsfördernd gestaltet werden können, zeigen die folgenden Empfehlungen.

Empfehlenswertes Mahlzeitenmuster für die Frühschicht

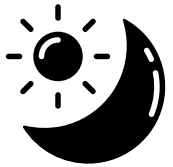
Frühstück: Auch wenn Sie noch keinen Hunger haben, sollten Sie vor Schichtbeginn eine Kleinigkeit essen, um den Körper mit der nötigen „Startenergie“ zu versorgen. Dieses „Frühstückchen“ sollte leicht bekömmlich sein. Ein Schmelzflockenshake mit Milch oder Fruchtsaft ist schnell gemacht und in der Regel gut verträglich.

Das zweite Frühstück (in der Arbeit) sollte ausgewogen und reichhaltig sein, z. B. ein Vollkornbrot mit Belag (z. B. Honig, Marmelade, Käse) und Obst oder Joghurt mit ein paar Nüssen sind geeignet.

Mittagessen: möglichst vollwertig und warm, viel Gemüse, wenig fette Soße (z. B. Reis, Gemüse, Hähnchenbrust, Salat, kleine Nachspeise)

Zwischenmahlzeit: möglichst knackig, frisches Gemüse in Sticks geschnitten

Abendessen: ähnlich wie das Mittagessen (z. B. Kartoffeln mit Quark), aber auch eine kalte Mahlzeit mit Vollkornbrot mit fettarmem Belag ist möglich



Empfehlenswertes Mahlzeitenmuster für die Spätschicht

Das Frühstück sollte ausgewogen und reichhaltig sein (z. B. Haferflocken, frisches Obst und Nüsse/Samen oder Brötchen mit Belag) und nicht zu spät eingenommen werden.

Mittagessen: möglichst noch zu Hause, möglichst vollwertig und warm, viel Gemüse, wenig fette Soße (z. B. Omelette mit Spinatfüllung, frischer Salat mit Kräutern)

Zwischenmahlzeit (bei der Arbeit): möglichst frisch

Abendessen (in der Arbeit): ähnlich wie das Mittagessen (z. B. Gemüseeintopf oder auch belegtes Brötchen mit magerem Belag und viel Salatbelag)

Falls gegen 22 Uhr eine **Zwischenmahlzeit** gegessen wird, sollte diese unbedingt leicht und bekömmlich sein (z. B. Haferflocken mit Honig).

Empfehlenswerte Mahlzeitenmuster für die Nachtschicht

Einmal schlafen

Falls Sie nach der Nachtschicht zu Hause frühstücken wollen und es vertragen: Tun Sie es. Am besten essen Sie dann Milch(produkte) mit Haferflocken, Banane und Honig. Das darin enthaltene L-Tryptophan wird in Melatonin, das Schlafhormon, umgewandelt. Wenn Sie es nicht vertragen, sollten Sie die **zweite Nachtmahlzeit** (gegen 4 Uhr) etwas üppiger ausgestalten. Wird das **„Frühstück“** gegen 4 Uhr nachts eingenommen, reicht dies aus, um nicht aufgrund eines Hungergefühls zu frühzeitig aufzuwachen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut!

Nach dem Aufstehen kann ein **Mittagessen** eingenommen werden. Vollwertig und frisch ist hier die Devise.

Als **Zwischenmahlzeit** gegen 18 Uhr sollte Knackiges und Frisches, am besten Obst und Gemüse oder ein leichter Salat, auf dem Speiseplan stehen.

Das **Abendessen** findet zwischen 20 und 21 Uhr statt und darf sehr eiweißbetont sein. Gut geeignet sind fettarmes Fleisch, Fisch, Eier mit Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Reis, Gemüse und Salat als Beilage, wobei stets auf eine fettarme Zubereitung geachtet werden sollte. Mit dem hohen Eiweißgehalt bei dieser Mahlzeit können Sie Heißhungerattacken in der Nacht verhindern.

Die **erste Nachtmahlzeit** während der Arbeit zwischen 0 und 1 Uhr sollte warm sein. Perfekt zum Mitnehmen und Aufwärmen ist ein dicker Eintopf oder eine nahrhafte Suppe (Graupen oder Nudeln und Gemüse mit etwas magerem Fleisch), jedoch nicht zu viel und nicht zu fett, sonst ist die Gefahr groß, dass Sie schläfrig werden.

Die **zweite Nachtmahlzeit** bzw. das **„Frühstück“** gegen 4 Uhr besteht am besten aus Joghurt mit Früchten, Kompott oder Nüssen und ein paar Haferflocken oder aus Milch mit ungesüßten Cornflakes. Das enthaltene L-Tryptophan baut das Schlafhormon Melatonin und das Glückshormon Serotonin auf. Möglich ist auch Vollkornbrot mit etwas Butter und Marmelade oder Honig.

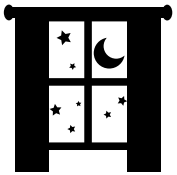
Zweimal schlafen | Schlafen in Etappen

Versuchen Sie, in Zyklen zu schlafen (ein Zyklus = 90 Minuten). So optimieren Sie die Erholungszeit und das Aufstehen fällt Ihnen leichter. (Mehr lesenswerte Infos dazu finden Sie in unserem Ratgeber „Zeit für einen gesunden Schlaf – Wer einschläft, muss auch ausschlafen“.)

Falls Sie in zwei Etappen schlafen, verteilen Sie Ihre Mahlzeiten einfach um diese herum. Versuchen Sie, nicht direkt vor dem Schlafengehen zu essen, sondern halten Sie eine etwa zweistündige Pause ein. Wichtig ist hier, nicht in dauerndes Essen zu verfallen, was häufig der Fall ist, da die „Benennung“ der Mahlzeiten schwerfällt.

Es gibt Schichtler, die erst schlafen, sich dann um ihr(e) Kind(er) kümmern, deswegen um 11 Uhr (nach drei Zyklen Schlaf, also 270 Minuten) aufstehen und erst wieder um 17 Uhr für einen Zyklus (90 Minuten) oder zwei Zyklen (180 Minuten) ins Bett können.

Andere, die auch zweimal schlafen, schlafen erst 4,5 Stunden (drei Zyklen), essen etwas Kleines und gehen im Anschluss daran relativ zügig wieder schlafen (ein bis zwei Zyklen), weil es ihre Lebensumstände so besser zulassen und sie z. B. ab 16 Uhr fit sein müssen.



Essensplan mit 1 x schlafen

Mahlzeit	Zeitpunkt	Was
Frühstück (Nur bei Verträglichkeit!)	ca. 06:30 Uhr	Möglichst leicht, Milch mit Haferflocken, Banane und Honig
Mittagessen	nach dem Aufstehen	Möglichst vollwertig und frisch
Zwischenmahlzeit	17:00–18:00 Uhr	Irgendetwas Knackiges
Abendessen	20:00–21:00 Uhr	Eiweißbetont (z. B. Omelett, Quark mit Kartoffeln, Bohnen mit Kartoffeln, Geschnetzeltes)
1. Nachtmahlzeit	00:00–01:00 Uhr	Gemüse und Getreide, Eintöpfe, unbedingt etwas Warmes
2. Nachtmahlzeit/Frühstück	04:00–05:00 Uhr	Joghurt mit Nüssen und Haferflocken

Essensplan mit 2 x schlafen

Mahlzeit	Zeitpunkt	Was
Frühstück (Nur bei Verträglichkeit!)	ca. 06:30 Uhr	Möglichst leicht, Milch mit Haferflocken, Banane und Honig
Mittagessen nach dem ersten Aufstehen Schlaf hier möglich	nach 3 oder besser 4,5 Stunden (auch 6 Stunden möglich)	Möglichst vollwertig und frisch
Zwischenmahlzeit Schlaf hier möglich	flexibel	Irgendetwas Knackiges
Abendbrot (zu Hause)	20:00–21:00 Uh	Eiweißbetont (z. B. Omelett, Quark mit Kartoffeln, Bohnen mit Kartoffeln, Geschnetzeltes)
1. Nachtmahlzeit	00:00–01:00 Uhr	Gemüse und Getreide, Eintöpfe, unbedingt etwas Warmes
2. Nachtmahlzeit/Frühstück	04:00–05:00 Uhr	Joghurt mit Nüssen und Haferflocken

Besonderheiten in der Nachtschicht

Auswirkungen von „falscher“ Ernährung während der Nachtschicht

Zu späte Nahrungsaufnahme: Es entsteht ein Leistungstief und Konzentrationsmangel. Ein bis zwei Stunden vor dem absoluten Leistungstief sollte gegessen werden, um die Müdigkeit und den Konzentrationsabfall abzufedern.

Fettreiche Speisen: Durch die deutlich längere Verdauungszeit sollten diese während der Nacht gemieden werden, da es sonst zu Blähungen und Völlegefühl kommt.

Zuckerhaltige Speisen: Ein hoher glykämischer Index provoziert eine hohe Insulinausschüttung und dadurch reaktive Hungergefühle und zusätzliche Heißhungerattacken.

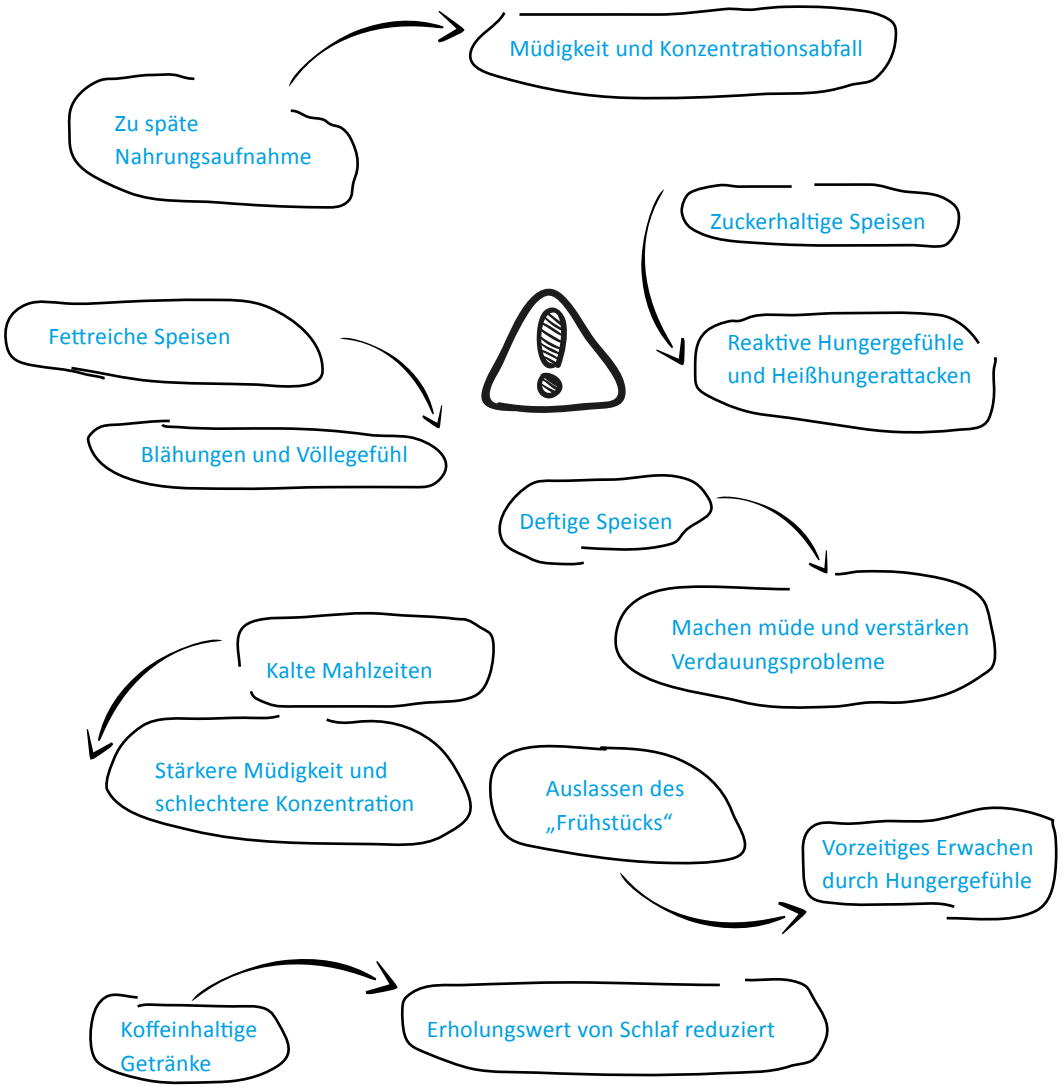
Kalte Mahlzeiten: Diese wirken sich ungünstig aus, da sie das Absinken der Körperkerntemperatur, des wichtigsten Einschlafsignals, schlechter ausgleichen als warme Mahlzeiten. Dadurch entsteht eine stärkere Müdigkeit und die Konzentration lässt nach.

Deftige Speisen: Sie machen müde und verstärken Verdauungsprobleme.

Koffeinhaltige Getränke: Zu viel Koffein macht unruhig und ängstlich. Es kann zu Herzrasen und Kopfschmerzen kommen. Die Bitterstoffe im Kaffee können den Magen reizen und Magenschmerzen verstärken. Außerdem kann der Erholungswert des Schlafes durch den Genuss koffeinhaltiger Getränke reduziert werden, wenn diese zu spät getrunken werden. Hierbei wird sowohl die Einschlaf- als auch die Tiefschlafphase beeinträchtigt.

Auslassen des „Frühstücks“ nach dem Nachtdienst: Hungergefühle führen zu einem vorzeitigen Erwachen aus dem Tagschlaf. Häufig reicht schon ein Frühstück bzw. eine Zwischenmahlzeit gegen 4 Uhr morgens aus, um das zu verhindern. Direkt vor dem Einschlafen zu frühstücken (ohne Kaffee), wird zwar häufig empfohlen, sehr viele Schichtarbeitende raten aber davon ab.

Übersicht: Auswirkungen von „falscher“ Ernährung während der Nachtschicht



Spezialtipps für die Nachtarbeit

- Warme Getränke wirken dem nächtlichen Kälteempfinden entgegen und machen einen angenehmen Magen. (Ingwerwasser aber nur bis etwa 4 Uhr nachts trinken, da es darmanregend und harntreibend wirkt.)
- Reine Kaltverpflegung ist in der Nacht nicht geeignet. Warme Speisen beleben und wärmen bei Kältegefühlen.
- Gedämpftes Gemüse ist besser als Rohgemüse.
- Das Essen sollte möglichst leicht und bekömmlich sein, z. B. kleine Portionen, keine Mayonnaise und nichts Frittiertes.
- Zwischenmahlzeiten verhindern ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels. Dadurch werden Leistungsfähigkeit und Konzentration erhalten.
- Je höher die Arbeitsbelastung, desto feiner zerkleinert sollte die Speise zubereitet sein.
- Kaffee oder Ähnliches kann zu Beginn der Nachtschicht einem Leistungsabfall vorbeugen. Aber je nach individuellem Empfindlichkeit sollten vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine aufputschenden Getränke – wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Guarana, Energydrinks oder Cola – mehr konsumiert werden.
- Auch Softdrinks erschweren das Einschlafen durch einen „Zuckerflash“.
- Das Rauchen sollte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen eingestellt werden, da es die Gehirnleistung anregt und Sie dadurch schlechter einschlafen.

Geeignete Lebensmittelkombinationen für die Nacht

Gut geeignete Lebensmittel und Lebensmittelkombinationen für die warme Nachtmahlzeit sind fettarmes Fleisch, Fisch, Eier mit Kartoffeln, Reis sowie Gemüse und Salat als Beilage, wobei stets auf eine fettarme Zubereitung geachtet werden sollte. Als Zwischenmahlzeit eignen sich nachts Obst und fettarme Milchprodukte.

Generell kontraproduktiv für das Einschlafen sind:

- Koffeinhaltige Nahrungsmittel
- Alkohol
- Fett- und zuckerreiche Lebensmittel
- Ingwer (bis etwa zwei Stunden vor dem Schlafen geeignet; wirkt darmanregend und harntreibend)
- Zitrusfrüchte und Vitamin C (nur bis etwa zwei Stunden vor dem Schlafen geeignet, stimulieren den Kreislauf)
- Schweres Essen
- Nikotin (regt den Kreislauf an)

Alkoholische Getränke sollten generell **nicht** zum „besseren" Einschlafen benutzt werden. Auch wenn geringe Mengen (150 ml Wein oder 300 ml Bier) einschlafördernd wirken können: Alkohol stört die Tiefschlafphase, wodurch der Schlaf weniger erholsam ist. Zusätzlich erhöht Alkohol die Unfallgefahr, er kann zu einer Abhängigkeit führen und aufgrund einer hohen Energiedichte eine Gewichtszunahme mit sich bringen.

Schlaffördernde Nahrungs(ergänzungs)mittel:

- **Magnesium** ist an sehr vielen Körpervorgängen beteiligt. Durch Stress oder einseitige Ernährung kann ein Mangel vorliegen. Schichtarbeit ist für den Körper Stress. Durch Magnesiumzufuhr kann die Schlafqualität deutlich positiv beeinflusst werden. Substitutionsmöglichkeiten sind Tabletten, Magnesiumöl (zum Einreiben) oder eine angepasste Ernährung (Weizenkleie, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, geschroteter Leinsamen, Mandeln, Walnüsse, Haferflocken, Vollkorn, Bananen).

- **L-Tryptophan** ist ein Proteinbaustein, der sehr großen Einfluss auf den Aufbau von Hormonen hat, vor allem auf das „Schlafhormon" Melatonin und das „Glückshormon" Serotonin. L-Tryptophan ist in Sojabohnen, Cashewnüssen, Kakao, Haferflocken, Milch, Eiern, Erbsen und Walnüssen enthalten.
- Ein halbes Glas **Sauerkirschsaft** vor dem Schlafengehen hilft durch seinen hohen Melatoningehalt, länger und gleichmäßiger zu schlafen. (Achtung! Auf die Qualität achten, möglichst keinen Nektar!)
- 500 mg **Baldrian** direkt vor dem Schlafengehen hilft dabei, schneller einzuschlafen.

Schlaftees sind in vielfältiger Hinsicht wirkungsvolle Helfer für einen guten Schlaf. Wichtig: Der Genuss einer Tasse reicht meistens aus!

Schlaftee-Rezept bei Einschlafschwierigkeiten

Vorbereitung: Erstellen einer Trockenmischung aus folgenden trockenen Heilkräutern:

- 20 g Melisse
- 10 g Hopfen
- 10 g Lavendel
- 10 g Kamille
- 10 g Anis

Zubereitung: Einen Teelöffel der Teemischung mit 200 ml (eine Tasse) kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abgießen und schluckweise trinken.

Empfehlung: Eine Stunde vor dem Schlafengehen eine Tasse Schlaftee trinken.

Rezepte

Schlaftee-Rezept für einen besseren Schlaf

Vorbereitung: Erstellen einer Trockenmischung aus folgenden trockenen Heilkräutern:

- 20 g Baldrianwurzel
- 10 g Hopfenzapfen
- 10 g Lavendelblüten
- 10 g Melissenblätter

Zubereitung: Einen Teelöffel der Teemischung mit 200 ml (eine Tasse) kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abgießen und schluckweise trinken.

Empfehlung: Eine Stunde vor dem Schlafengehen eine Tasse Schlaftee trinken.

Schlaftee-Rezept bei Durchschlafschwierigkeiten

Vorbereitung: Erstellen einer Trockenmischung aus folgenden trockenen Heilkräutern:

- 20 g Baldrian
- 10 g Hopfenzapfen
- 10 g Melisse
- 10 g Passionsblume

Zubereitung: Einen Teelöffel der Teemischung mit 200 ml (eine Tasse) kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abgießen und schluckweise trinken.

Empfehlung: Direkt vor dem Schlafengehen eine Tasse Schlaftee trinken.

Unser Tipp: Wenn Sie sich zum Thema „Schlaf“ ausführlicher informieren möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Ratgeber „Zeit für einen gesunden Schlaf – Wer einschläft, muss auch ausschlafen“ – mit wertvollen Tipps für Schichtarbeitende.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

Tipps für einen „guten“ Magen

Häufig leidet auch der Magen unter den besonderen Strapazen der Schichtarbeit. Heilkräuter bzw. Heilkräutertees können folgendermaßen helfen:

- Kamille wirkt magenberuhigend.
- Fenchel wirkt krampflösend.
- Salbei besitzt eine antibakterielle Wirkung.
- Pfefferminze mildert nervliche Anspannung und wirkt entkrampfend.
- Melisse mildert nervliche Anspannung.
- Anis und Kümmel lindern Blähungen.
- Ingwer neutralisiert Magensäure.
- Koriander (Blätter und Samen geeignet) wirken krampflösend und verdauungsfördernd.

Je nach Geschmack können Sie die Zutaten auch mischen.

REZEPT

Magentee-Rezept bei Blähungen und Völlegefühl

Vorbereitung: Erstellen einer Trockenmischung aus folgenden trockenen Heilkräutern:

- 25 g Kümmel-Samen
- 25 g Koriander-Samen
- 25 g Fenchel-Samen
- 25 g Anis-Samen

Zubereitung: Einen Teelöffel der Teemischung mit 200 ml (eine Tasse) kaltem Wasser ansetzen. Langsam aufkochen. Sofort vom Herd nehmen und noch ein paar Minuten ziehen lassen. Abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Weitere Tipps für einen „guten“ Magen:

- Zum Essen hinsetzen
- Langsam essen und sich Zeit dafür nehmen
- Das Essen genießen
- Gut kauen, nicht schlingen
- Leichtes Essen, kein fettiges Essen
- Kartoffeln machen einen „guten Magen“
- Nichts Blähendes wie Kraut, Bohnen, Hülsenfrüchte, Zwiebeln
- Sehr süße Lebensmittel, aber auch Zuckeraustauschstoffe vermeiden
- Keinen Kaffee trinken (als Alternative: z. B. das koffeinhaltige Guarana)
- Alkohol und Zigaretten meiden
- Kamillen- und Kümmelöl einnehmen oder damit aromatisieren
- Richtige Getränke wählen: stilles Wasser und ungesüßte Tees (kein Früchtetee), keine Schorle oder Fruchtsäfte, keine Softdrinks
- Stress vermeiden
- Richtig atmen

Exkurs: Richtig atmen

Richtig zu atmen, ist eine Kunst für sich. Dabei ist die richtige Atmung enorm wichtig für unser Wohlbefinden. Wenn Sie Ihren Atem eine Zeit lang bewusst beobachten, können Sie dies unmittelbar spüren:

- Setzen oder legen Sie sich entspannt hin.
- Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch.
- Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.
- Atmen Sie so gut es geht ruhig ein und wieder aus. Beobachten Sie dabei nur, was passiert. Verändern Sie nichts.
- Sie atmen ein, der Bauch wölbt sich nach außen. Sie atmen wieder aus, Ihre Bauchdecke sinkt nach unten.
- Atmen Sie normal weiter und spüren Sie, wie die Bewegung ganz automatisch erfolgt.

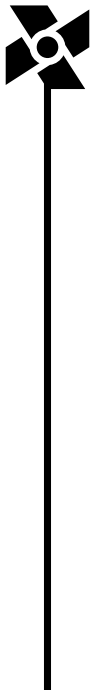
Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal. Sie werden merken, wie Sie sich mehr und mehr entspannen und Ihr Körper regelrecht frischen Sauerstoff und neue Energie tankt.

Stress vermeiden

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwierig es ist, in der Schicht und generell beim Arbeiten Stress zu vermeiden. Jedoch ist niemandem geholfen, wenn Sie dabei „schlappmachen".

Fangen Sie in kleinen Schritten an, Ihren Stress zu reduzieren. Zum Beispiel damit, dass Sie nur im Sitzen essen. Auch wenn die Zeit während der Arbeit knapp ist: Üben Sie ein, sich bewusst auf das Essen und nur auf das Essen zu konzentrieren. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – genießen Sie es!

Machen Sie vor dem Essen eine kleine Atemübung: Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch (zählen Sie bis fünf) – kleine Atempause. Dann atmen Sie bewusst ganz langsam aus (zählen Sie bis zehn). Ab der dritten Atmung werden Sie bemerken, dass Sie ruhiger geworden sind.



ACHTSAM UND GEMEINSAM GENIESSEN

Achtsam und gemeinsam genießen

Noch einmal: Essen ist mehr als nur Energiezufuhr. Essen hat eine starke emotionale Komponente: Mit Essen trösten und belohnen wir uns. Vergessen Sie darüber aber nicht den sozialen Mehrwert. Ihr Ziel sollte es sein, mindestens **einmal täglich** gemeinsam mit anderen zu essen. Die besten und tiefsten Gespräche, das Gefühl der Zusammengehörigkeit und auch eine gewisse Leichtigkeit können beim gemeinsamen Essen erlebt werden. Schaffen Sie sich dafür Raum in Ihrem Leben! Falls Sie alleine leben: Finden Sie gemeinsame Essenszeiten mit Freunden, Gleichgesinnten oder Nachbarn.

Die acht Genussregeln (Koppenhöfer und Kaluza)

1 Genuss und Genießen muss erlaubt sein – Gönne dir Genuss

Verbieten Sie sich nichts, außer Sie haben tatsächlich Allergien oder Unverträglichkeiten. Sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte nicht mit einem schlechten Gewissen verbunden sein. Genuss ist Lebensfreude!

2 Genuss braucht Zeit – Nimm dir Zeit zum Genießen

Wenn Sie wirklich genießen und schmecken wollen, müssen Sie sich und Ihrem Körper Zeit geben. Zeitdruck und Genuss sind absolut unvereinbar.

3 Genuss geht nicht nebenbei – Genieße bewusst

Genuss kann nicht gleichzeitig mit anderen Tätigkeiten erfolgen. Nebenbei genießen geht nicht. Zum Genießen muss die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gerichtet werden. Durch Ablenkung geht die Gaumenfreude verloren.

4 Ohne Erfahrung kein Genuss – Schule deine Sinne

Bereichern Sie Ihr Leben mit Genusserfahrungen – so lernen Sie sich selbst besser kennen. Beim Genießen kommt es auf die Wahrnehmung von einzelnen Nuancen an. Um die feinen Unterschiede zu erkennen, brauchen Sie Erfahrung damit. Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig unterschiedliche Erfahrungen des Genusses.

5 Aussuchen, was einem guttut – Genieße auf deine eigene Art

Finden Sie heraus, was Ihnen Genussmomente verschafft. Genuss ist für jeden etwas anderes und jeder hat andere Vorstellungen vom Genießen. Bleiben Sie trotzdem neugierig, um Neues zu entdecken. Sie wissen ganz genau, was Ihnen wann guttut.

6 Weniger ist mehr – Genieße lieber wenig, dafür aber richtig

Der erste Schluck bzw. Bissen ist immer der beste! Jedes Lieblingsessen wird langweilig und fad, wenn es täglich gegessen wird. Für den Genuss zählt nicht die Masse, sondern die Qualität. Genießen Sie deshalb gezielt und bewusst. Gönnen Sie sich immer wieder einmal „das Beste“.

7 Nicht (nur) auf den Zufall warten – Planen schafft Vorfreude

Natürlich soll das Unerwartete und Spontane genossen werden. Setzen Sie aber ausschließlich auf den Zufall, fällt das Genießen im Alltag nahezu flach. Deshalb: Planen Sie Verabredungen, planen Sie Genuss. So können Sie sicher sein, dass er tatsächlich passiert, und zugleich können Sie sich länger darauf freuen.

8 Genuss ist alltäglich – Genieße die kleinen Dinge des Alltags

Genuss ist nicht nur auf besondere Situationen beschränkt – Genuss sollte ein Bestandteil Ihres Alltags sein. Entdecken Sie Kleinigkeiten in einem neuen Licht.

Quelle: Angelehnt an das Genusstraining von Koppenhöfer und Kaluza

Meal Prep

Der Ausdruck Meal Prep stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten“. Beim Meal Prep geht es insbesondere darum, für einige Tage oder sogar eine Woche gesunde Gerichte aus frischen Zutaten vorzubereiten, die Sie auch zur Arbeit mitnehmen können.

Welche Vorteile bietet Meal Prep?

- Sie haben immer eine leckere und gesunde Mahlzeit zur Verfügung, auch wenn der Alltag stressig ist.
- Sie kochen nur ein- bis zweimal pro Woche und sparen sich das Kochen an den anderen Tagen.
- Sie kaufen gezielt, saisonal und frisch ein und verarbeiten die Lebensmittel direkt.
- Sie wissen genau, welche Zutaten Sie benutzen.
- Sie umgehen die versteckten Fett- oder Zuckerfallen.
- Sie schonen den Geldbeutel und die Umwelt.
- Sie müssen weniger oft in der Küche sauber machen.

How to Meal Prep

1. Vorplanung

Sammeln Sie Ihre Lieblingsgerichte bzw. Lieblingsrezepte.

2. Planung

Wählen Sie die Gerichte aus, die Sie in den nächsten Tagen mit zur Arbeit nehmen möchten. Suchen Sie geeignete Rezepte heraus. Am sinnvollsten ist es, Gerichte mit ähnlichen Zutaten zu wählen:

- z. B. Reis: als Beilage zum warmen Gerichten, in Pfannengerichten, als Salat, in Eintöpfen als Einlage
- z. B. klein geschnittener Paprika: am ersten Tag für einen Salat, am nächsten Tag für eine Gemüsepfanne

Planen Sie als Anfänger nicht mehr als drei Tage im Voraus. So ist es leichter, die Übersicht zu behalten. Wenn Sie größere Portionen vorbereiten oder für mehr als drei Tage kochen, sollten die kompletten Mahlzeiten eingefroren werden (z. B. Chili con Carne, Eintöpfe). Möglich ist auch ein Einfrieren der einzelnen Komponenten in passenden Portionen.

3. Einkaufen

Kaufen Sie die Lebensmittel entsprechend ein. Auf Frische und Qualität achten und wenn möglich regionale und saisonale (Bio-)Produkte kaufen. Hier können Sie viel Geld sparen, wenn Sie im Angebot kaufen können.

4. Vorkochen

Für das Vorkochen brauchen Sie natürlich etwas Zeit, insgesamt sparen Sie aber Zeit, da sie weniger oft Mahlzeiten zubereiten müssen:

- Kochen, dämpfen, dünsten oder braten Sie verschiedene Gemüsesorten.
- Kochen Sie unterschiedliche Beilagen wie Reis, Quinoa, Graupen, Couscous, Nudeln oder Kartoffeln.
- Bereiten Sie Soßen oder Dips zu.
- Eiweiß liefern Fisch oder Fleisch, Tofu oder Hülsenfrüchte.
- Natürlich kann auch alles in einer Suppe oder einem Auflauf kombiniert werden.
- Für den Hunger zwischendurch eignen sich Müsliriegel oder Energiebällchen.

5. Verpacken

Damit Ihr Essen das Aroma und die Vitamine behält, sollten Sie alle Komponenten getrennt voneinander in luftdicht verschließbaren Glas- oder Plastikdosen im Kühlschrank aufbewahren. Alles, was nicht innerhalb von drei Tagen gegessen werden kann, wird eingefroren.

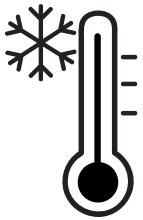
6. Zum Genießen mitnehmen

Am Morgen vor der Arbeit: Packen Sie die einzelnen Komponenten nach Wahl bzw. nach Rezept in verschließbare Dosen, Lunchboxen mit Trennwänden oder Gläser mit Schraubdeckeln (z. B. Gurkengläser). Hierbei gilt es zu beachten:

- Das Essen muss sich gut transportieren lassen. Es darf nichts auslaufen.
- Das Essen soll auch nach dem Transport und dem Auspacken lecker und appetitlich aussehen.

Weitere Meal-Prep-Tipps:

- Kochen Sie Suppen, Eintöpfe und Aufläufe in großen Portionen und frieren Sie diese ein.
- Nutzen Sie Croûtons, Kerne, Nüsse, frische Kräuter oder Crème fraîche als Topping, um die Mahlzeit nach dem Auftauen aufzupeppen.
- Nehmen Sie Soßen separat mit, so bleibt das Essen länger frisch.
- Jede Woche ist unterschiedlich, nehmen Sie Rücksicht darauf.
- Planen Sie das Vorkochen trotz Schichtdienst fest ein.
- Garen Sie Gemüse immer bissfest, damit es auch beim erneuten Erwärmen nicht matschig wird.
- Lassen Sie gefrorene Gerichte am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen.



Faustregeln für eine gesunde Ernährung mit vollwertigen Meal-Prep-Gerichten

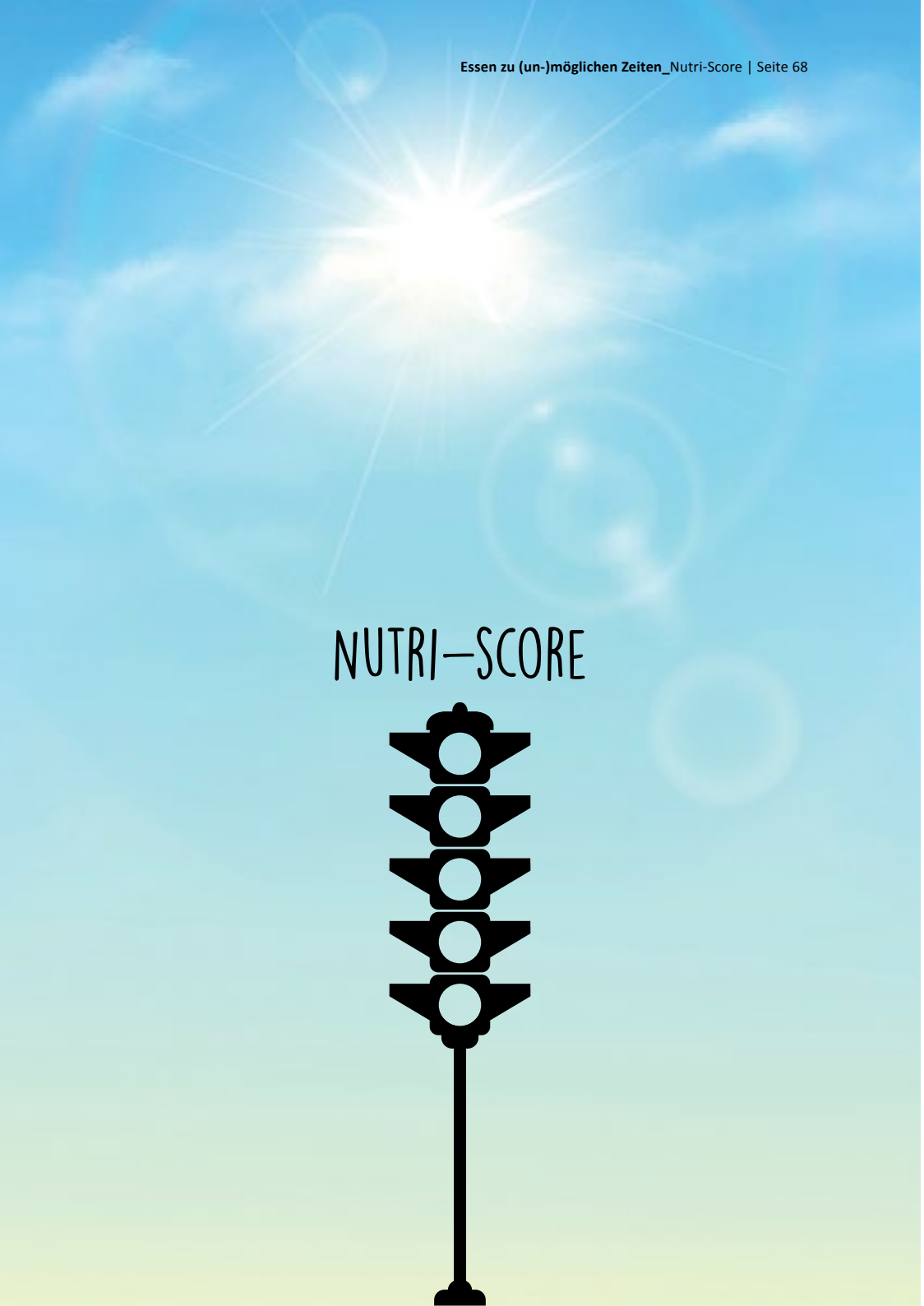
Auch beim Meal Prepping gilt: Der ideale Speiseplan sollte ausgewogen, bunt und abwechslungsreich sein.

Verwenden Sie möglichst

- **vielfältiges Gemüse:** Nutzen Sie möglichst viele unterschiedliche Gemüsesorten, z. B. Möhren, Paprika, Erbsen, Brokkoli oder Auberginen.
- **die richtigen Eiweißquellen:** Fisch, Geflügel, Eier, fettarmer Quark und Hüttenkäse, aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu und Nüsse gehören zu den hochwertigen Eiweißquellen.
- **wertvolle Kohlenhydrate:** Mit Vollkornbrot, Vollkornnudeln und -reis, Quinoa, Kartoffeln und Hülsenfrüchten machen Sie alles richtig.
- **hochwertige Fette:** Pflanzliche Speiseöle wie Rapsöl, Olivenöl oder Nuss- und Saatenöle versorgen den Körper mit einfach und mehrfach ungesättigten Fetten.
- **viele Vitamine:** Einfach zum Schluss mit frischen Kräutern „aufpimpen“.

Unser Tipp: Leckere Rezepte zum Nachkochen finden Sie auch in unserem Flyer „Meal Prep: Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen“.

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben



Nutri-Score

Was ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist eine farbliche Nährwertkennzeichnung, die die verschiedenen Eigenschaften eines Lebensmittels zusammenfasst und auf einer fünfstufigen Skala bewertet. Dabei werden

- Nährstoffe und Eigenschaften einbezogen, die **negative** Auswirkungen auf die Gesundheit haben können: Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz sowie der Gesamtenergiegehalt.
- Eigenschaften berücksichtigt, die **positive** gesundheitliche Wirkung haben können: Ballaststoff- und Eiweißgehalt sowie der Anteil an Obst, Gemüse und Nüssen.

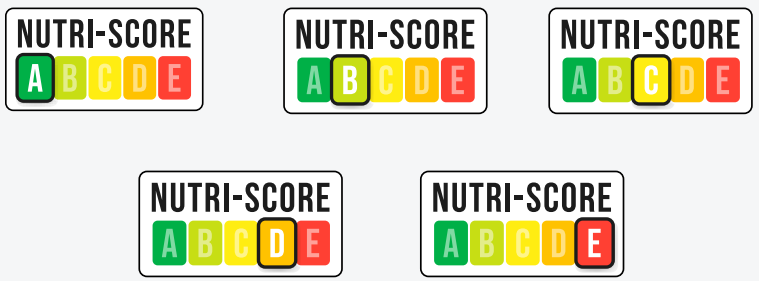
Der Nutri-Score bewertet also nicht die Zutaten im Einzelnen, sondern das gesamte Lebensmittel.

Wie wird der Nutri-Score berechnet?

Um den Nutri-Score eines Lebensmittels zu berechnen, werden die Inhaltsstoffe in 100 g bzw. 100 ml des Produktes ermittelt. Für jeden Inhaltsstoff gibt es Punkte, die zusammen eine Gesamtpunktzahl ergeben. Diese ist ausschlaggebend für die Bewertung auf der fünfstufigen Skala, wo das A (dunkelgrün) für den besten und das E (rot) für den schlechtesten Nutri-Score steht (siehe Abbildung 4 auf Seite 70).

Der Nutri-Score wird immer vorne auf die Verpackung eines Lebensmittels gedruckt. Die Zutatenliste und gegebenenfalls die Nährwertkennzeichnung sind weiterhin auf der Rückseite zu finden. Die Informationen beziehen sich jeweils auf 100 g bzw. 100 ml.

Abbildung 4: **Fünf unterschiedliche Nutri-Scores**



Quelle:, www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score (eingesehen am 26.4.2020)

Welche Schwächen hat der Nutri-Score?

Alles in allem ist der Nutri-Score eine gute und einfache Möglichkeit, Produkte leichter miteinander zu vergleichen und sich dann für das bessere Produkt zu entscheiden. Allerdings hat er auch einige Schwachstellen:

- Es werden nicht alle wertgebenden Inhaltsstoffe, z. B. Vitamine, Mineralstoffe oder ungesättigte Fettsäuren, berücksichtigt.
- Es werden zahlreiche Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker, Süßstoffe oder Aromen, nicht berücksichtigt. Unsere Empfehlung: Kaufen Sie nichts, was aus mehr als zehn Zutaten besteht.
- Faktoren wie regionale Herkunft, ökologischer Anbau oder Gentechnikfreiheit werden nicht bewertet.
- Die Kennzeichnung ist in der EU (noch) nicht verpflichtend.

FAQ

Was kann ich tun, wenn mir im Nachtdienst immer kalt ist?

Mit wärmenden Lebensmitteln, wie z. B. Ingwer und Chili, kochen. Und unbedingt eine warme Mahlzeit in der Nacht essen, am besten die um Mitternacht.

Welche Nahrungsmittel soll ich im Nachtdienst vermeiden?

Alles, was bläht und schwer im Magen liegt. Essen Sie keine mit Käse überbackenen Gerichte, keine gekochten Eier, keine Süßigkeiten. Greifen Sie nachts stattdessen zu leichter Kost wie Milch und (mageren) Milchprodukten, Obst (am besten in Form von Kompott), Gemüse (am besten gegart in Suppen oder Eintöpfen) sowie etwas Eiweiß in Form von Fisch, magerem Fleisch oder Tofu. Vollkorn ist vorzuziehen.

Wie schaffe ich es, meine Ernährung regelmäßiger zu gestalten?

Führen Sie ein Ernährungstagebuch – und seien Sie dabei ehrlich zu sich. Welche Möglichkeiten gibt es, Dinge oder Situationen zu ändern, die Ihre Ernährung beeinflussen? Woran liegt es, dass es Ihnen schwerfällt, diese zu ändern?

Ich habe viele Allergien. Kann ich trotzdem nach den Empfehlungen für Schichtarbeitende leben?

Menschen mit echten Allergien müssen die Allergene natürlich meiden. Jedoch bringt es ungemeine Entspannung, wenn die Regelmäßigkeit beim Essen eingehalten wird. Meal-Prep-Gerichte sind speziell für Allergiker sehr sinnvoll, da die Allergene hierbei besonders gut vermieden werden können.

Ich bin Vegetarier. Wie sind da die Empfehlungen?

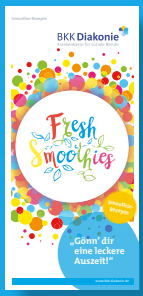
Versuchen Sie, eine ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen. Nehmen Sie als Abendmahlzeit vor dem Nachtdienst unbedingt ein eiweißbetontes Gericht zu sich, das reduziert den Hunger während der Nacht.

Was mache ich, wenn ich meine Ernährung wirklich umstellen will?

Falls Sie sich fest dazu entschlossen haben, aber Unterstützung brauchen, kann Ihnen unser Ratgeber „Zeit für gute Vorsätze – Mehr Bewegung“ helfen, da er sehr gute Ansätze bietet, die auch auf die Ernährung passen.

Fangen Sie in kleinen Schritten an, Ihr Ernährungsverhalten zu verbessern. Zum Beispiel indem Sie nur noch im Sitzen essen. Auch wenn die Zeit während der Arbeit knapp ist: Üben Sie ein, sich bewusst auf das Essen und nur auf das Essen zu konzentrieren. Denn Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – genießen Sie es!

BKK Diakonie –
Krankenkasse für soziale Berufe



Lernen Sie auch unsere anderen Broschüren und Flyer kennen:

www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben

Social Media

BKK Diakonie
Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120
Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de
www.bkk-diakonie.de