

Tipps für die Pause



Anstatt fortwährend ungesunde Kleinigkeiten zu naschen, freuen Sie sich auf ein richtiges Frühstück, Mittagessen oder Nacht Mahl. Ob in Ruhe allein oder in angenehmer Gesellschaft ist Ihnen überlassen, nur stressige Tischgesellschaft sollten Sie tunlichst vermeiden.

- Ein ruhiger Ort ist zum Essen immer gut. Verlassen Sie dafür wenn möglich die Station.
- Halten Sie inne, schließen Sie die Augen, atmen Sie durch.
- Schlingen Sie Ihr Essen nicht herunter, versuchen Sie den Geschmack bewusst wahrzunehmen, die Auszeit zu genießen. Kauen Sie langsam, bevor Sie es herunterschlucken.
- Trinken Sie ausreichend (Wasser, ungesüßten Tee, verdünnte Fruchtsäfte) und gehen Sie nach dem Essen noch einmal kurz an die frische Luft.

Zum Abschluss

Auf unserem Blog können Sie attraktive Rezepte zum selber nachkochen finden.

Für „Samiras Energiebällchen“ scannen Sie einfach den folgenden QR-Code ein.



Für einen besonders schmackhaften „Fräulein Merrets Quinoazauber“ scannen Sie einfach den folgenden QR-Code:



Regelmäßige Informationen zum Thema und eine wissenschaftliche Einführung in die Thematik finden Sie auf unserem Weblog: <https://leckerpflege.blogspot.com>

Impressum: V.i.S.d.P. AG #LeckerPflege,
Ansprechpartner: Samira Bayat, Merret Jessen,
Daniel Kofahl, Ani Ramaliu

Gesunde Ernährung für Pflegekräfte – leckere Selbstpflege auf dem Teller



Pflegekräfte im Schichtdienst ernähren sich ungesünder als Beschäftigte anderer Branchen mit Regelarbeitszeit.

60 % aller Pflegekräfte geben an, keine regelmäßigen Essenspausen machen zu können.

Gesunde Ernährung –
Eine Herausforderung,
die schmecken kann.

Damit im Schichtdienst die ausgewogene Ernährung nicht aus dem Gleichgewicht gerät, können wir Pflegekräfte mit etwas Planung dagegen steuern.

Wer sich gesund und ausgewogen ernähren will, sollte zunächst einmal eine gewisse Regelmäßigkeit in seinen Ernährungsalltag bringen. Doch gerade für Pflegekräfte im Schichtdienst ist dies immer wieder eine Herausforderung.

Diese Unregelmäßigkeiten erfordern von einem Organismus jedoch fortlaufend hohe Anpassungsleistungen, die langfristig gesundheitlichen Beschwerden hervorrufen können.

Ein ungünstiges Ernährungsverhalten wird vielfach mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adiposität sowie Magen-Darm-Beschwerden assoziiert. Eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Ernährung kann dem wiederum entgegenwirken.

Guter Planung und Vorbereitung sind das A & O! Was benötigen Sie? Welche Infrastruktur ist vor Ort (Kantine, Mikrowelle, Kühlschrank)? Kann ich etwas auf Vorrat kochen und einfrieren? Ggf. kann eine App zur Planung der Ernährung und des Einkaufes unterstützen.

Powerfood für Powerpflege – Wann was auf dem Teller kommt

Frühdienst:

- 5 Uhr: ein kohlenhydratreiches Frühstück zu Hause
- 9 Uhr: Zwischenzeit, am besten Milchprodukte
- 12 Uhr: optimalerweise ein warmes Mittagessen

Spätdienst:

- Frühstück u. Mittag wie gewohnt
- 16 Uhr: kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeit
- 19 Uhr: leichtes Abendbrot

Nachtdienst

- 19 Uhr: leichtverdauliches Abendbrot vor Arbeitsbeginn
- 24 Uhr: warme Mahlzeit
- 4 Uhr: leichte oder fruchtige Zwischenmahlzeit
- leichtes Frühstück nach Schichtende



Welche Nahrung gibt mir Energie?



Schichtarbeitern wird eiweiß- und kohlenhydratreichen Mahlzeiten empfohlen.

• leichte Fisch- und Fleischgerichte mit großem Gemüse; bunte belegte Vollkornbrote mit frischem Gemüse, gemüsebetonter Aufstrich, Pesto und fettarmen Aufschnitt, Frischkäse; Nüsse.

• **Schmecken muss es auch!**

Generell sollten Menschen nicht hungrig ins Bett gehen, auf eine üppige Mahlzeit sollte jedoch verzichtet werden.

1 bis 1,5 Liter pro Schicht trinken (keine Softdrinks, keine gezuckerten Eistees oder puren Saft).

Auf schwer Verdauliches sollte man verzichten, etwa auf fettreiches oder frittiertes essen. Das gilt besonders für den Nachtdienst.