

Im Nachtdienst richtig essen und trinken

Schichtarbeit kann auch die Verdauung durcheinanderbringen. Mit der richtigen Ernährung lässt sich vorbeugen. Wichtig ist es, Essenszeiten auch bei wechselnden Diensten einzuhalten, nicht zu naschen und genügend zu trinken.

Text: Martina Camenzind

Da das Gesundheitswesen einer der Bereiche ist, die rund um die Uhr funktionieren müssen, kommen Pflegenden kaum um Nachtarbeit herum. Schichtdienste haben aber verschiedene negative Effekte – soziale, psychische und physische. Körperlich besteht z.B. ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Aber auch die Verdauung wird belastet. Um das zu vermeiden, ist es für Schichtarbeitende wichtig, sich richtig zu ernähren. Wie das geht, war Thema der Sendung «on en parle» des Westschweizer Radios RTS, wo die Ernährungsberaterin Amélie Salomon hilfreiche Tipps gab.

Dass Menschen am Tag wach sind und in der Nacht schlafen, hängt am zirkadianen Rhythmus, der nicht einfach verändert werden kann. Er führt dazu, dass, wenn die Sonne untergeht, der Melatoninspiegel steigt, die Körpertemperatur sinkt und der Metabolismus sich verlangsamt, wodurch das Einschlafen erleichtert wird. Auch die Verdauung funktioniert während der Nacht langsamer. Deshalb verträgt man schwere Mahlzeiten am Abend schlechter. Die Folge sind Magen- und Sodbrennen, Blähungen und weitere Verdauungsprobleme.

Essenszeiten einhalten

Wenn man in unterschiedlichen Schichten arbeiten muss, ist es schwieriger, wenn möglich immer etwa zur gleichen Zeit zu essen, gerade beim 3x8-Stunden-System. Versuchen sollte man es trotzdem. Das heisst, man isst das Frühstück nach dem Nachtdienst vor dem Schlafen oder vor der Frühschicht. Beim Spätdienst frühstückt man um den Mittag herum.

Vorsicht mit Snacks

Es besteht das Risiko, dass Schichtarbeitende eher zu Snacks greifen, in der Nacht etwa, um wach zu bleiben. Die Ernährungsberaterin warnt davor, diesem Drang nachzugeben. Insbesondere Süssigkeiten oder zuckerhaltige Getränke wie Energydrinks seien wenig hilf-

reich, da der Zuckerspiegel schnell ansteigt, aber auch schnell wieder sinkt. Besser ist es, vor dem Nachtdienst ein leichtes Abendessen zu essen, mit einer Stärkequelle, Gemüse und einer Eiweissquelle wie Fisch, Fleisch, Tofu oder Hülsenfrüchten. Frittiertes, schwere Saucen oder geschmolzenen Käse



Ein gutes Essen vor dem Nachtdienst enthält Stärke, Gemüse und eine Eiweissquelle.

Den Notfall neu denken

sollte man besser meiden. Gegen Mitternacht empfiehlt die Ernährungsberaterin eine weitere warme und leichte Mahlzeit, um den Körper mit Energie zu versorgen und das Absinken der Temperatur zu verhindern. Gegen vier Uhr morgens gibt es noch einmal eine kleine Mahlzeit, z. B. ein Birchermüesli oder ein Scheibe Brot mit Butter und Konfitüre.

Risiko Gewichtszunahme

Nacharbeitende haben ein höheres Risiko, Gewicht zuzulegen. Das hängt mit dem nächtlichen Naschen und unausgewogenen und unregelmässigen Mahlzeiten zusammen. Ein weiterer Faktor ist der Stoffwechsel: In der Nacht schüttet der Körper das Hormon Leptin aus, das das Hungergefühl dämpft und die Einlagerung von Fett in die Fettzellen bremst. Am Tag hingegen wird das Hormon Ghrelin produziert, das den Appetit anregt. Die Schichtarbeit stört diese Abläufe, was dazu führen kann, dass Nacharbeitende mehr Lust haben auf fettige und süsse Speisen. Obwohl man also in der Nacht tendenziell weniger Appetit hat, besteht Gefahr, an Gewicht zuzulegen als abzunehmen, zumindest längerfristig.

Genug und warm trinken

Ist es klug, viel Kaffee zu trinken, um wach zu bleiben? Eher weniger, sagt die Ernährungsberaterin. Ausreichend zu trinken sei aber auch in der Nacht wichtig. Dabei seien warme Getränke empfehlenswert, also ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees, damit die schon erwähnte Absenkung der Körpertemperatur nicht verstärkt wird. Wenn es Kaffee sein soll, dann besser die koffeinfreie Variante, da man sonst am Tag nicht schlafen kann. Es hänge aber von der Person ab, wieviel Kaffee sie verträgt. Eine oder zwei Tassen Kaffee pro Schicht können durchaus ok. sein. Es sollte aber nicht so sein, dass es nur dank viel Kaffee während der Nachtschicht gelingt, wach zu bleiben.

www.sbk-asi.ch/free4students
www.swissnursingstudents.ch



Profitiere von der
 Gratismitgliedschaft für
 Studierende bei SNS und SBK!



Leandra Kissling
 arbeitet als diplomierte
 Pflegefachfrau HF in
 einem Akutspital.
 Diese Kolumne wieder-
 spiegelt ihre persönliche
 Meinung rund um den
 Pflegeberuf und das
 Gesundheitswesen im
 Allgemeinen.

Egal wie wir es drehen und wenden: Wir sind zu wenige. Viel zu wenig Pflegefachpersonen für die stetig steigende Anzahl Patient:innen. Auf den Bettenstationen werden aufgrund von Personalmangel Betten geschlossen. Diese Möglichkeit haben wir auf der Notfallstation nicht. Doch es gäbe vielleicht Lösungsmöglichkeiten. Dazu drei Vorschläge: Viele Patienten kommen aus Angst oder Unwissen auf die Notfallstation, obwohl sie auch zum Hausarzt oder zur Hausärztin gehen könnten. Eine Übersichtstabelle, die beschreibt, welche Beschwerden auch von Hausärzt:innen beurteilt werden können, wäre hilfreich. Diese würde beim Notfalleingang ausgehängt und wäre auch online einsehbar. Darüber hinaus könnte man die Auslastung der Notfallstation mit verschiedenen Farben kennzeichnen, ähnlich der Triage-Farben. Blau steht für einen sehr entspannten Moment, in dem auch längere Gespräche mit Patienten möglich sind. Bei Grün herrscht Regelbetrieb, es werden alle wünschenswerten Massnahmen durchgeführt. Bei gelb können die meisten Massnahmen durchgeführt werden, jedoch mit weniger Zeit für Interaktion. Bei orange werden Massnahmen weggelassen, die eigentlich wichtig wären, aber nicht überlebensnotwendig sind. Und bei rot ist der Notfall so überlastet, dass es primär darum geht, dass die Patient:innen am Leben bleiben und keinen Schaden nehmen. Angehörige und Patient:innen könnten so die Wartezeiten besser verstehen, und die Rettungsdienste könnten die Patient:innen gerechter auf die Notfallstationen verteilen. Eine andere Idee: Alle Patient:innen füllen analog einer Patientenverfügung eine «Diagnostik-Verfügung» aus, in der sie festhalten, wie viel Diagnostik sie wollen. Vor allem ältere Patient:innen wollen nicht immer jedes bildgebende Verfahren oder jede Blut-Analyse über sich ergehen lassen. Weil danach aber nicht explizit gefragt wird, wird im Rahmen der Standard-Diagnostik oft zu viel gemacht, was unnötig Ressourcen in Anspruch nimmt. Sicher gäbe es weitere Lösungsansätze, und ich würde mir wünschen, dass neue Konzepte zur Entlastung der Notfallstationen entwickelt werden.