IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

JOB&FIT Mit Genuss zum Erfolg!
STUDY&FIT Mit Genuss zum Erfolg!

DGE-PRAXISWISSEN

© Sir_Oliver – stock.adobe.com

Essen, wenn andere schlafen

Tipps für eine gesunde und nachhaltige Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit

www.in-form.de | www.jobundfit.de

Inhalt

Einleitung 3

Mögliche Folgen von Wechselschichten 5

Sich ausgewogen ernähren:
Was heißt das im Alltag? 6

Essen und Trinken für das Wohlbefinden 8

Mahlzeiten je nach Schichtart. 9

Tipps für die Schicht 9

Früh- und Spätschicht 9

Nachtschicht. 10

Rezeptvorschläge zum Mitnehmen 11

Hauptmahlzeit:
Süßkartoffelsuppe mit Orange und Ingwer 11

Herzhafter Snack:
Gemüsewraps 12

Süßer Snack:
Müsli to go 13

Notizen 14

Informationen 15

Einleitung

© iStock.com/dusanpetkovic

Schichtarbeit ist ein häufig praktiziertes Arbeitsmodell und wird in verschiedenen Branchen eingesetzt. Laut Eurostat arbeiteten in Deutschland 2023 rund 14,8 % der Erwerbstätigen im Alter von 15 bis 64 Jahre im Schichtsystem. Ob als Beschäftigte im Gesundheitswesen, im öffentlichen Nahverkehr, in der Industrie oder im Dienstleistungsgewerbe, für alle, die im Schichtbetrieb tätig sind, gilt:

Schichtarbeit, insbesondere die Nachtschicht, bringt den Körper aus dem Takt

© iStock.com/Minerva Studio

Die Arbeit in Wechselschichten birgt gesundheitliche Risiken und hat Auswirkungen auf das Sozialleben. Das Arbeiten in einem Wechselschichtsystem ist eine besondere Belastung für

die Beschäftigten. Sie leben und arbeiten gegen ihre innere Uhr und damit auch zeitverschoben zu wichtigen Körperfunktionen, es stellt sich eine Art chronischer Jetlag ein, wie man es beispielsweise von Fernreisen kennt.

Das Schlafverhalten und die Nahrungsaufnahme werden verändert und an die Arbeitsbedingungen in der Nacht angepasst. Diese Vorgänge nehmen auch unmittelbar Einfluss auf unser Verdauungssystem.

Da der Mensch normalerweise tagaktiv ist, schränkt unser Körper nachts viele Funktionen ein:

- Körpertemperatur und Blutdruck sinken,
- Puls, Herzschlag und Atmung werden langsamer,
- die Verdauungs- und Entgiftungsleistung der Organe nehmen ab.

Deshalb ist es ratsam, die Nahrungsaufnahme in Spät- und Nachtschicht auf leichte, energiearme Mahlzeiten zu beschränken.

© iStock.com/MadVector

Selbst bei Menschen, die über einen langen Zeitraum in Wechselschicht oder Dauernachtschicht arbeiten. erfolgt keine komplette Anpassung des Organismus, da die äußeren Zeitgeber wie Hell-Dunkel-Phasen, Temperatur, Lärm und Licht, anders als bei einer Fernreise, in ihrer ursprünglichen Lage bleiben. Außerdem vollziehen die meisten Menschen, die nachts arbeiten, an ihren freien Tagen einen erneuten „Schichtwechsel“, um ihre Freizeit am Tage mit Freunden und Familie zu verbringen.

Mögliche Folgen von Wechselschichten

Das dauerhafte Leben und Arbeiten gegen die innere Uhr kann sich langfristig auf die Gesundheit auswirken, indem der Stoffwechsel und das Immunsystem beeinflusst werden.

So klagen viele Beschäftigte über:

- Schlafstörungen und Müdigkeit,
- verminderte Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Fehleranfälligkeit,
- Appetitlosigkeit,
- Völlegefühl sowie Verstopfung.

Studien zeigen zudem, dass das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas, Metabolisches Syndrom und weitere Erkrankungen steigt. Die Erhöhung des Krebsrisikos ist wahrscheinlich bzw. wird diskutiert.

Als mögliche Ursache werden unter anderem ein ungünstigeres Ernährungsverhalten und Ernährungsmuster in der Nachtschicht, eine andere zeitliche Verteilung oder Auslassen von Mahlzeiten innerhalb des Tages sowie Verzehrmengen und eine andere Lebensmittelauswahl aufgeführt.

Aber auch Schlafmangel, die Störung der inneren Uhr und psychosoziale Belastungen sind eine mögliche Ursache für die negativen gesundheitlichen Auswirkungen.

Eine ausgewogene Ernährung kann zur Verbesserung der genannten Symptome beitragen, gesundheitliche Probleme teilweise vorbeugen sowie die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit während der Arbeit fördern.

Sich ausgewogen ernähren: Was heißt das im Alltag?

Auch bei der Ernährung im Nacht- und Schichtdienst gilt es sich ausgewogen zu ernähren. Sich ausgewogen und gesundheitsfördernd zu ernähren heißt, bunt und vielfältig zu essen. Die DGE-Empfehlungen – www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken – geben geben dazu eine wichtige Hilfestellung.

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit ein Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl.

Jede Lebensmittelgruppe ist in einem Kreisabschnitt dargestellt. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden.

Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen. Eine gesunde und nachhaltige Ernährung setzt sich aus ¾ pflanzlichen und ¼ tierischen Lebensmitteln zusammen.

Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht, ist das nicht schlimm – wichtig ist die Wochenbilanz. Ausreichend Bewegung ist ebenso wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die **Getränke** in der Mitte des Kreises bilden mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe. Der Körper braucht regelmäßig Wasser in ausreichender Menge. Die Empfehlung liegt bei rund 1,5 Liter am Tag, bei schwerer körperlicher Arbeit, hohen Temperaturen oder Arbeit in trockener, kalter Luft auch mehr. Geeignet sind Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßter Tee, egal ob warm oder kalt.

Der Verzicht auf abgefülltes Wasser liefert einen Beitrag zum Klimaschutz. Leitungswasser ist in Deutschland streng kontrolliert und kostengünstig.

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind die Basis einer gesunden und nachhaltigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Bei Getreide und Getreideprodukten sind besonders die Vollkornvarianten die beste Wahl für die Gesundheit.

Bei der Gruppe Öle und Fette ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Empfehlenswert sind beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette.

Tierische Lebensmittel aus der Gruppe Milch und Milchprodukte sowie der Gruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten jedoch auch ungünstige Inhaltsstoffe und verursachen bei der Produktion hohe Treibhausgasemissionen.

Essen und Trinken für das Wohlbefinden

Eine ausgewogene Ernährung kann gerade bei Schichtarbeit zum Wohlbefinden beitragen. Kleine bekömmliche Mahlzeiten beugen zum Beispiel Leistungseinbrüchen vor und belasten den Magen-Darm-Trakt weniger als üppige, schwer verdauliche Mahlzeiten.

Eine ausreichende Aufnahme von Lebensmitteln, die reich an Ballaststoffen sind, helfen – sofern diese Lebensmittel zusammen mit ausreichend Flüssigkeit verzehrt werden – gegen Verstopfung und Verdauungsprobleme.

Ballaststoffreiche Snacks, die sich leicht vorbereiten lassen:

- Joghurt mit Beeren,
- Müsli mit Obst und Nüssen,
- Salat mit Hülsenfrüchten und Nusstopping,
- belegtes Vollkornbrot oder -brötchen,
- Gemüse-Wrap.

Mahlzeiten je nach Schichtart

Tipps für die Schicht

- täglichen Mahlzeitenrhythmus beibehalten,
- für den sozialen Austausch und die Kommunikation: mindestens eine Mahlzeit in Gemeinschaft einnehmen,
- rund 1,5 Liter Flüssigkeit trinken,
- Mahlzeiten planen und Meal Prep-Methode anwenden,
- so oft es geht Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte einbauen,
- in der Nacht nur einen kleinen, leichten Snack essen,
- soweit möglich von 1 Uhr nachts bis 6 Uhr morgens auf Essen verzichten,
- 4 Stunden vor der Schlafenszeit auf koffeinhaltige Getränke verzichten,
- nach der Schicht auf Alkohol verzichten, gerade bei Einschlafschwierigkeiten auf ausreichend Schlaf achten,
- genügend Bewegung in den Alltag einbauen.

Früh- und Spätschicht

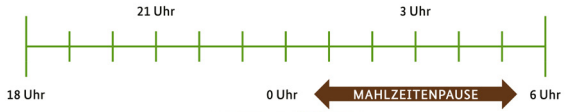
Bei der Früh- und Spätschicht sollte das Frühstück, Mittag- und Abendessen regelmäßig zu den dafür üblichen Zeiten eingenommen werden. Vormittags und nachmittags kann eine kleine, gut bekömmliche Zwischenmahlzeit dabei helfen, Leistungseinbrüchen vorzubeugen. Dieser feste Mahlzeitenrhythmus sollte auch an arbeitsfreien Tagen beibehalten werden.

links: © iStock.com/PumpizoldA
Mitte: © DGE/JOB&FIT
rechts: © iStock.com/AnnaPustynnikova

Nachtschicht

Vor Beginn der Nachtschicht bietet sich ein ausgewogenes Abendessen an. Um einem möglichen Leistungstief während der Schicht entgegenzuwirken, kann ein leichter Snack gegen Mitternacht eingebaut werden. Hier ist zu beachten: Die Nachtverpflegung sollte möglichst leicht und gut bekömmlich sein, da der gesamte Verdauungstrakt sich üblicherweise nachts im Ruhezustand befindet und nicht darauf vorbereitet ist, größere Mengen schwer verdaulicher Nahrung zu verarbeiten.

Gut geeignet sind beispielsweise leichte Gemüsesuppen, Sandwiches, Wraps oder ähnliches. Die Mahlzeiten sollten sich von der Portionsgröße her an einem Snack orientieren. Vorteilhaft ist es, in der zweiten Nachthälfte, etwa zwischen 1 und 6 Uhr nachts nichts zu verzehren bzw. die Nahrungszufuhr stark einzuschränken. Ein Frühstück nach der Nachtschicht hilft, einem möglichen Hungergefühl während des Schlafens entgegenzuwirken.



links: © iStock.com/Anna Pustynnikova
Mitte: © Fahrwasser – stock.adobe.com
rechts: © iStock.com/Olga Lepeshkina

Rezeptvorschläge zum Mitnehmen

Hauptmahlzeit

Süßkartoffelsuppe mit Orange und Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Süßkartoffeln
- 120 g Kartoffeln
- 160 g Karotten
- 10 g Ingwer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosdrink
- 60 ml Orangensaft
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer

Nährwerte pro Portion

- Energie 238 kcal
- Eiweiß (Protein) 4 g
- Kohlenhydrate 47 g
- Fett 1 g
- Ballaststoffe 7 g

Zubereitung

1. Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Das Gemüse und den Ingwer mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Wenn Kartoffel- und Karottenwürfel nach etwa 15 Minuten weich sind, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
3. Anschließend Kokosdrink zugeben und die Suppe mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe in ein dicht verschließbares Gefäß füllen, abkühlen lassen und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern. Die Suppe kann auch in größerer Menge vorgekocht und in einzelnen Portionen eingefroren werden.

Herzhafter Snack

Gemüse-Wraps

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Vollkorn Tortilla-Wraps
- 80 g Kräuter-Frischkäse, mind. 45 % Fett i. Tr.
- 4 kleine Karotten
- 8 Blatt Kopfsalat
- 4 kleine Tomaten
- 1 Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 2 kleine rote Zwiebeln

Nährwerte pro Portion

- Energie 232 kcal
- Eiweiß (Protein) 9 g
- Kohlenhydrate 7 g
- Fett 30 g
- Ballaststoffe 8 g

Zubereitung

1. Tortilla-Wraps mit Frischkäse bestreichen.
2. Karotten waschen, putzen und fein raspeln. Kopfsalatblätter waschen, putzen und trocken schütteln. Tomaten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
3. Gemüse auf den Wraps verteilen, übrige Gemüsereste können als Rohkost geknabbert werden. Wraps unten einschlagen und von der Seite her aufrollen. Für einen besseren Halt können die Wraps mit Küchengarn fixiert werden. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Süßer Snack

Müsli to go

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel
- 40 g Cranberries, getrocknet
- 2 TL Zimt
- 100 g Haferflocken
- 200 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett

Nährwerte pro Portion

- Energie 240 kcal
- Eiweiß (Protein) 6 g
- Fett 3 g
- Kohlenhydrate 43 g
- Ballaststoffe 5 g

Zubereitung

1. Äpfel waschen, Gehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit Cranberries und Zimt mischen.
2. Haferflocken, Joghurt und Milch in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Haferflocken-Apfel-Gemisch in ein verschließbares Glas geben und bis zum Verzehr kühl stellen.

Notizen

Informationen

Zusätzliche Informationen zum „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen“, zum Thema Ernährung im Berufs- und Studienalltag allgemein sowie weitere Tipps für verschiedene Berufsgruppen befinden sich auf unserer Homepage **www.jobundfit.de**. Dort sowie unter **www.inform-rezepte.de** stehen auch weitere Rezeptanregungen zur Verfügung.

Kontakt
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
Telefon: 0228 3776-873
Fax: 0228 3776-78-873
E-Mail: info@jobundfit.de
www.jobundfit.de, www.dge.de

Gestaltung:
GDE | Kommunikation gestalten
Verlagsdruckerei Schmidt GmbH

Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre sowie weiterer Medien: www.jobundfit.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeberin gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© DGE 01/2025

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:

DGE

www.dge.de

Artikelnummer.: 300309

Über IN FORM:
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de