



## Einsatz rund um die Uhr Ernährungstipps für Einsatzkräfte (und Stäbe) in der Nachtschicht



Viele Einsatzkräfte und Stäbe sind in diesen Tagen und Wochen auch Nachts im Einsatz und vollbringen Höchstleistungen bei der Betreuung von Flüchtlingen. Doch gerade diese Nachtarbeit und die ständige Konzentration birgt für die Einsatzkräfte ein erhebliches Gefahrenpotenzial – nicht nur während der Arbeit sondern auch danach:

- Gefahr durch Schlafmangel und mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Gefahr durch das Arbeiten gegen die „innere Uhr“
- Gefahr durch soziale Probleme der Betroffenen (z.B. Reizbarkeit)
- Gefahr durch Wegeunfälle aufgrund von Übermüdung

Ein Teil der Probleme lässt sich durch eine auf diese spezielle Situation angepasste Verpflegung minimieren.

### **Tipp 1: Leicht bekömmliche, kohlenhydratreiche Ernährung!**

Optimal für die Ernährung bei Nachtarbeit sind Mahlzeiten mit hohem Anteil an Eiweiß (Milch- und Milchprodukte, mageres Fleisch oder Fisch) und Kohlenhydraten (Kartoffeln, Vollkornprodukte, Reis, Nudeln), ungünstig sind fettreiche, schwer verdauliche und frittierte Speisen (Pommes und Co.). Eine leichte Mahlzeit vor der Nachtschicht (gegen 18, 19 Uhr) ist von Vorteil. Verzichtet werden sollte auf „Fastfood“ und vor allem auf stark zuckerhaltige Speisen wie Kuchen, Torten, Schokolade und andere Süßigkeiten oder ähnliches. Diese sorgen zwar für einen Energieschub, das nachfolgende Tief ist aber umso heftiger.

### **Tipp 2: Warmverpflegung wenn möglich!**

In der Nacht gibt eine warme Mahlzeit das Gefühl innerer Erwärmung und Belebung und beugt dem „Müdigkeitsfrieren“ vor. Der optimale Zeitpunkt für diese „Hauptmahlzeit“ liegt zwischen 0 und 1 Uhr. Kann keine warme Mahlzeit gereicht werden, sind warme Getränke (bevorzugt Tee) eine Alternative. Zwischen 4 und 5 Uhr sollte eine leichte Zwischenmahlzeit eingeplant werden; bevorzugt Obst, Fruchtsalat, Kompott, Milchprodukte, ein leichter Salat, ein belegtes Brot/Brötchen, ein kleines Müsli oder eine warme Brühe/Suppe.

### **Tipp 3: Viel Trinken!**

Reichlich Trinken (mindestens 1,5 Liter) hilft gegen Müdigkeit. Gut geeignet sind Mineralwasser, Leitungswasser und Fruchtsaftschorlen. Warmer Kräuter- oder Früchtetee, Malzkaffee oder Gemüsebrühe tun in der Nachtschicht besonders gut, wenn die innere Uhr auf Schlaf programmiert ist und die Körpertemperatur absinkt. Kaffee, Schwarz- und Grüntee haben eine aufputschende Wirkung, sind also einige Stunden vor Dienstschluss nicht mehr angesagt. Auf Energy-Drinks, Limonaden und Cola sollte aufgrund des hohen Zuckergehaltes verzichtet werden, Cola und Limonaden mit Zuckerersatzstoffen belasten in größeren Mengen die Verdauung.

### **Tipp 4: Im Notfall ausklinken!**

Wenn es gar nicht mehr anders geht, sollte es möglich sein, dass sich die Einsatzkräfte für eine gewisse Zeit (ideal sind 20 Minuten, nicht länger!) zurückziehen können. Kein Lärm, Entspannen, die Augen schließen, ein kleiner Kurzschlaf können helfen, das Leistungstief zu überwinden. Hilft dies auch nicht, ist die Einsatzkraft abzulösen. Auf eine Autofahrt in diesem Zustand ist allerdings zu verzichten, ein Fahrdienst sollte deshalb in Anspruch genommen werden.



## Bewährte Rezeptvorschläge

### Hauptmahlzeiten

- Bunter Gemüsetopf mit Rindfleisch
- Graupeneintopf mit Putenwürstchen
- Fischfilet mit Paprikagemüse
- Bohnen-Tomatensuppe
- Kartoffelcremesuppe
- Gefüllte Paprikaschoten mit Reis
- Nudelauflauf
- Gefüllte Putenbrust mit Stampfkartoffeln
- Spaghetti mit Lachs-Zitronensauce
- Warmer Kartoffelsalat mit Würstchen, kaltem Braten oder Fleischkäse
- .....
- .....
- .....
- .....

Platz für eigene Ideen

### Zwischenmahlzeiten, Snacks

- Frisches Obst
- Vollkorn-Crêpes
- Quitten-Joghurt-Creme
- Radieschen auf Kräuter-Frischkäse-Schwarzbrot
- Quarkbrot mit Ei
- Vollkornbrot mit Schinken und Kohlrabi
- Kräuter-Reis-Salat mit Ei
- Bunter Maissalat
- Fenchelsalat
- Bunter Salat mit Croûtons und gerösteten Nüssen
- .....
- .....
- .....
- .....

Platz für eigene Ideen

Quellen:  
DGE info, Fachinformation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.: Ernährung bei Schichtarbeit. Bonn 11/2000  
J. Petschelt; et.al: Was Essen, wenn andere schlafen? Gesundheits- und Ernährungssituation bei Schichtarbeit. In: Ernährung 2007 1: 454-461

