

# Rund um die Uhr gesund ernährt!

UNSERE TIPPS ZUR ERNÄHRUNG IM  
SCHICHTALLTAG.

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE



# Rundum gesund ernährt.

Fit und gesund zu sein ist bei Schichtarbeit besonders wichtig. Täglich steht der menschliche Körper vor einem Missverhältnis zwischen seiner inneren Uhr und der Arbeitszeit. Neben der psychischen Belastung können auch Appetit-, Magen-Darm- und Verdauungsstörungen die Folgen einer Arbeit im Schichtsystem sein. Durch eine richtige Lebensmittelauswahl und eine angepasste Mahlzeitenstruktur kann solchen Problemen entgegengewirkt werden.

Mit diesem Flyer erhalten Sie zahlreiche Informationen sowie praxisorientierte Tipps, wie sich wechselnde Arbeitszeiten mit einem gesunden Ernährungs- und Lebensstil vereinbaren lassen.

## Ernährung im Schichtalltag.

Egal, ob Arbeiter\*innen, Ärzt\*innen, Krankenpfleger\*innen, Callcenter-Mitarbeitende oder Berufskraftfahrer\*innen: Alle kennen die Probleme, mit denen sie bei wechselnden Tagesabläufen zu kämpfen haben. Schichtarbeit bringt ihren Körper aus dem Takt und ist anstrengender und belastender als eine regelmäßige Tagesschicht.

Folgen können veränderter Mahlzeitenrhythmus, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Nervosität und innere

Unruhe, Appetitlosigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden sein. Mit einer gesunden und regelmäßigen Ernährung bleiben Sie fit, leistungsfähig und können sich den Herausforderungen des Schichtdienstes ohne Leistungseinbrüche jeden Tag und jede Nacht stellen. Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst dabei nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit. Sie kann auch Gewichtsprobleme verhindern und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Diabetes Typ 2 vorbeugen.

## Gut zu wissen:

- Der individuelle Bedarf an Kalorien und Nährstoffen bleibt gleich – unabhängig von Arbeitszeiten. Nur die Verteilung der Energiezufuhr und die Mahlzeiten müssen an die jeweilige Arbeitszeit angepasst werden.
- Legen Sie Essenszeiten fest, die in jeder Schicht gleich sind. So bleibt beim Essen ein bekannter Rhythmus erhalten. Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit werden so vorgebeugt und Heißhungerattacken sowie überflüssige Pfunde verhindert.
- Planen Sie die beiden Hauptmahlzeiten mittags und abends fest ein, egal welche Schicht auf dem Tagesplan steht.
- Trinken hält fit. Mindestens 1,5-2 Liter Flüssigkeit sollten Sie täglich zu sich nehmen. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Energydrinks. Die bessere Wahl sind Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

## Unser Tipp

Achten Sie immer auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.



### Der frühe Vogel: die Frühschicht.

Die Frühschicht entspricht am ehesten dem „normalen“ Tagesrhythmus. Das erste Frühstück, eine kleine Zwischenmahlzeit (ZWM) sowie das Abendbrot können zu Hause gegessen werden. Nur ein zweites Frühstück sowie das Mittagessen fallen in die Schichtzeit.

#### Beispielhafte Mahlzeitenverteilung in der Frühschicht

Frühschicht	1. Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	ZWM	Abendessen
6:00-14:00 Uhr	5:00 Uhr	8:30 Uhr	12:00 Uhr	15:00 Uhr	19:00 Uhr
Portion	klein	normal	normal	klein	normal

### Fit in der Frühschicht:

- Egal, ob Hunger oder nicht: Versorgen Sie Ihren Körper am Morgen mit Energie. Zum Beispiel mit einem Good-Morning-Shake oder einem Glas Fruchtsaft.
- Für ein zweites Frühstück eignen sich Vollkornbrötchen mit einem fettarmen Belag (Kochschinken oder Käse). Dazu ein Stück Obst oder einen Joghurtdrink.
- Für die zusätzliche Ration Vitamine und Mineralstoffe zur Zwischenmahlzeit: Gemüse-Sticks (Paprika, Kohlrabi oder Möhren, Naturjoghurt mit Nüssen oder Obst)
- Das Mittagessen sollte normal portioniert sein. Meiden Sie frittierte und fettreiche Speisen sowie dicke Soßen.
- Neben dem klassischen Abendbrot können Sie auch Omelett, Salat mit Thunfisch oder Tomaten und Mozzarella essen.

### Mitten am Tag: die Spätschicht.

Mitten am Tag starten Sie zumeist mit Ihrer Spätschicht, dadurch haben Sie die Möglichkeit, noch mit Ihrer Familie oder Ihrer/Ihrem Partner\*in zu frühstücken oder gemeinsam zu Mittag zu essen. Während der Schicht essen Sie eine kleine Zwischenmahlzeit sowie das Abendessen. Auch nach Arbeitsende können Sie sich noch einen kleinen Snack gönnen.

#### Beispielhafte Mahlzeitenverteilung in der Spätschicht

Spätschicht	Frühstück	Mittagessen	ZWM	Abendessen	ZWM
14:00-22:00 Uhr	9:00 Uhr	12:30 Uhr	16:00 Uhr	19:00 Uhr	22:00 Uhr
Portion	normal	normal	klein	normal	klein

### Fit in der Spätschicht:

- Versuchen Sie Ihre innere Uhr beizubehalten: Schlafen Sie nicht zu lang und frühstücken Sie zu einer „normalen“ Uhrzeit.
- Gehen Sie nicht ohne ein Mittagessen zur Arbeit. Dieses sollte, egal zu welcher Schicht, immer ungefähr im selben Zeitraum gegessen werden.
- Deftiges Essen wie Pizza, Frikadellen oder Gyros zur falschen Zeit fördert Müdigkeit, Trägheit und Verdauungsprobleme. Gerade das führt zu Unwohlsein und Leistungseinschränkungen.
- Wählen Sie leichte Zwischenmahlzeiten. Das kann z. B. ein selbstbelegtes Brötchen sein. Aber aufgepasst: Auch ein Brötchen kann zu einer Fettbombe werden, wählen Sie deshalb leichten Belag wie Lachsschinken, Kochschinken oder Frischkäse. Verwenden Sie doch auch mal Tomatenmark oder Senf als Butter-/Margarineersatz, so sparen Sie bei der Fettaufnahme.

## Essen, wenn andere schlafen: die Nachtschicht.

Bei der Nachtschicht arbeiten Sie gegen Ihre innere Uhr. Im Gegensatz zu Ihnen arbeitet Ihr Magen ausschließlich in Tagesschicht. In der Nacht ist der Magen, so wie der gesamte Körper, auf Ruhe und Erholung programmiert und arbeitet auf Sparflamme. Er produziert weniger Verdauungssäfte und ist nicht darauf vorbereitet, größere Mengen schwer verdaulicher Lebensmittel zu verarbeiten. Achten Sie deshalb besonders nachts auf eine leichte Kost.

### Beispielhafte Mahlzeitenverteilung in der Nachtschicht

Nachtschicht	Frühstück	Schlaf	Mittagessen	ZWM	Abendessen	Nachtmahlzeit	ZWM
22:00-6:00 Uhr	7:00 Uhr	8:30-13:30 Uhr	14:00 Uhr	17:00 Uhr	20:00 Uhr	24:00 Uhr	3:00 Uhr
Portion	klein		normal	klein	normal	klein (warm)	klein (warm)

### Fit in der Nachtschicht

- In der Nachtschicht erhöht sich die Anzahl der Mahlzeiten von fünf auf sechs, da noch eine Nachtmahlzeit dazukommt.
- Nachts steigt das Wärmebedürfnis, da die Körpertemperatur leicht absinkt. Eine heiße Suppe oder Getränke wie Tee wärmen so den Körper von innen.
- Vermeiden Sie deftige und fettreiche Zwischenmahlzeiten wie z.B. Pommes frites, Hot Dogs oder Frikadellen. Diese liegen schwer im Magen und überfordern Ihre Verdauung.
- Frühstücken Sie eine Kleinigkeit, bevor Sie zu Bett gehen. Am besten eignet sich leichte Nahrung wie ein Naturjoghurt mit Früchten, Müsli oder ein belegtes Brot mit leichtem Belag wie Lachsschinken oder Frischkäse.



### Unser Tipp

Einfach eine Thermoskanne mit Brühe mitnehmen.

### Gut zu wissen:

Da Sie normalerweise nachts, wenn Sie schlafen, kaum ein Durstempfinden haben, ist es besonders wichtig, während der Nachtschicht ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. So verhindern Sie Dehydratation, beugen Müdigkeit vor und bringen die träge Verdauung in Schwung. Selbstverständlich darf es auch mal eine Tasse Kaffee sein. Aber aufgepasst: Der letzte Kaffee sollte ca. 4-5 Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden, damit ein erholsamer Schlaf nicht gestört wird.

### Good-Morning-Shake

Zutaten für 1-2 Personen

- 300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 3 EL Haferflocken
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL Honig

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer bzw. Shaker und genießen Sie dann Ihren Good-Morning-Shake.



## Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **[mobil-krankenkasse.de/termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)**

### Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

---

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

**0800 255 0800**

---



[mobil-krankenkasse.de](https://mobil-krankenkasse.de)