

Das Wichtigste in Kürze!

Nacharbeiter und Schichtarbeiter sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Insbesondere ihr Verdauungssystem wird durch den wechselnden Tag- und Nacht-Rhythmus beansprucht. Essen muss zu Zeiten verdaut werden, in denen das Verdauungssystem eigentlich auf Sparflamme läuft. Darauf sollte der Nacharbeiter Rücksicht nehmen.

Prinzipiell gilt, dass die Mahlzeiten vielseitig und ausgewogen sowie leicht verdaulich sein sollten. Demnach sind besonders fettreiche Speisen, wie fettes Fleisch und fette Wurst, zu vermeiden. Eine leichte, warme Mahlzeit um Mitternacht wirkt sich günstig auf die Leistungsfähigkeit aus. Die Müdigkeit wird vertrieben und die Konzentrationsfähigkeit erhalten. Zwischen vier und fünf Uhr morgens ist dann eine Zwischenmahlzeit angesagt, um ein größeres Leistungstief zu verhindern. Hier bietet sich z. B. ein dünn belegtes Brot, Obst oder ein Milchprodukt an.

Eine wichtige Voraussetzung für eine konstante Leistungsfähigkeit ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche und regelmäßige Ernährung. Dazu gehören nicht nur das tägliche Frühstück und Abendessen, sondern auch ein ausgewogenes Mittagessen, attraktive Zwischenmahlzeiten und die Auswahl der richtigen Getränke.

Welche Lebensmittel im Verpflegungsangebot von Betrieben enthalten sein sollten, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) basierend auf der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide formuliert:

Mittagsverpflegung

- **pflanzliche Lebensmittel** (Obst und Gemüse)

frisches Stückobst, Gemüse als Rohkost z.B. als Bestandteil des Salatbuffets, gegartes Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Nüsse und Samen, z.B. als Topping für Salate, Kartoffeln, z.B. als Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln und Vollkorngetreideprodukte wie z.B. Vollkornreis und Vollkornteigwaren

- **tierische Lebensmittel**

Fleisch und Fleischprodukte: magere Fleischteile (Rind, z.B. Hüfte oder Oberschale; Schwein, z.B. Nuß oder Oberschale; Geflügel, z.B. Hähnchenbrust oder Putenschnitzel)
Milch und Milchprodukte: Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Quark mit max. 20% Fett i. Tr., Hart- bzw. Schnittkäse mit max. 45% Fett i. Tr.
Fisch aus nicht überfischten Beständen

- **Fette und Öle**

Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl zur Speisezubereitung

- **Getränke**

Trinkwasser und/ oder Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser), energiearme Erfrischungsgetränke).

Weiterhin sind regionale und saisonale Produkte zu bevorzugen. Täglich frische oder tiefgekühlte Kräuter zum Würzen und Garnieren einsetzen wie jodiertes Speisesalz.

Zwischenverpflegung

Neben der Mittagsmahlzeit bietet die **Zwischenverpflegung** eine wichtige Ergänzung in Form eines zweiten Frühstücks und/oder Nachmittagsnacks. Die Lebensmittelauswahl für die Zwischenverpflegung basieren ebenfalls auf der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide:

- **pflanzliche Lebensmittel**

frisches Stückobst, frisches geschnittenes Obst und Gemüse, Nüsse und Samen z.B. als Topping für Salate,
bei Getreide 50 % aus Vollkorn, Müsli z.B. zuckerfreie Müslimischungen mit Getreideflocken, Sesam, Leinsamen, gehackten Nüssen, am besten mit frischem Obst

- **tierische Lebensmittel**

als Belag magerer Schinken, Geflügel- und Bratenaufschnitt
Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Quark mit max. 20% Fett i. Tr., Hart- bzw. Schnittkäse mit max. 45% Fett i. Tr.
als Belag oder Salatzutat Fisch aus nicht überfischten Beständen

- **Fette und Öle**

Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl

- **Getränke**

Trinkwasser und/ oder Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser), energiearme Erfrischungsgetränke).

Weiterhin können Butter und Margarine als Streichfett sparsam eingesetzt werden. Frische oder tiefgekühlte Kräuter zum Würzen und Garnieren sind täglich einzusetzen wie auch jodiertes Speisesalz.