

Voeding

Wanneer u 's nachts werkt, wilt u ook 's nachts eten. Als de biologische klok is verstoord, kan dat er voor zorgen dat u soms helemaal geen trek heeft en op andere momenten juist enorme honger. In het laatste geval is het verleidelijk om snel iets te eten en dat zijn vaak de minder gezonde alternatieven. Het kan zowel lichamelijk als ook praktisch een uitdaging zijn om een gezond eetpatroon aan te houden.

Goed om te weten

- Mensen die in ploegdiensten werken hebben een verhoogde kans op overgewicht en op maag- en darmklachten.
- Mensen met onregelmatige diensten eten gemiddeld genomen meer verzadigde en minder onverzadigde vetten dan mensen die op regelmatige tijden werken.
- Wanneer mensen moe zijn, kiezen zij eerder voor een ongezond alternatief.
- Werken op onregelmatige tijden heeft invloed op de stofwisseling. Eten op momenten waarop men geen honger heeft, kan ertoe leiden dat vetten en suikers minder goed worden opgenomen.

Tips!

Zorg voor regelmaat

Het is een uitdaging, maar probeer zo veel mogelijk regelmaat te hebben in de tijden dat u eet. Door regelmatig te eten houdt u gedurende de nacht voldoende energie en dit kan voorkomen dat u gaat snacken.

Pas uw voeding aan aan de dienst

Wát u telkens eet, is afhankelijk van het soort dienst. Overdag is het lichaam ingesteld op het verwerken van voeding, maar 's nachts is de spijsvertering in rust en kan voeding moeilijker worden verwerkt. Het maakt daarbij niet uit of u slaapt of aan het werk bent. Daarom is het aan te raden om tijdens de nacht met name lichte, niet vette voeding te eten. Met aangepaste voeding is vermoeidheid tijdens de nacht te verminderen.

- Het is niet raar dat u tijdens de nacht zin heeft in warm en vet eten. Dat komt omdat de lichaamstemperatuur lager is dan overdag. Iets warmes drinken helpt ook!
- Suikerrijk eten (koekjes, chocola) kunt u beter vermijden, want dit laat de bloedsuikerspiegel snel stijgen, waardoor u in eerste instantie energie krijgt. Deze daalt echter ook weer snel, waardoor u in een dip kan komen en duf en slaperig kan worden.
- Vezels (bijvoorbeeld in volkorenbrood, zilvervliesrijst, peulvruchten, fruit) houden honger weg en zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel.
- Een licht ontbijt na de nachtdienst (voor het slapen gaan) helpt om niet door hongergevoelens wakker te worden. Zie ook de voorbeelden.

Zorg voor een gezonde, gevarieerde voeding

Het is belangrijk om voeding te gebruiken die energie geeft, niet kost. Zorg daarom voor een gevarieerde en gezonde voeding met weinig zout, veel groente en fruit, zoveel mogelijk volkoren producten, halfvolle of magere zuivelproducten, één keer per week (vette) vis en zoveel mogelijk onverzadigde in plaats van verzadigde vetten. Met name wanneer u weinig tijd heeft, is het verleidelijk om te kiezen voor ongezonde snacks en maaltijden.

Enkele tips om tóch gezond te eten:

- Zorg ervoor dat u altijd gezonde alternatieven in huis hebt (bijvoorbeeld fruit, ongezouten noten). Bewaar deze op een zichtbare plek, terwijl u ongezonde alternatieven juist op een minder toegankelijke plek plaatst. Zo maakt u het makkelijker voor uzelf om voor het gezonde alternatief te kiezen. Op de website van het voedingscentrum zijn tips te vinden over het omgaan met verleidingen:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-ga-ik-om-met-verleidingen.aspx>
- Neem u eigen eten mee naar het werk om te voorkomen dat u ongezond eet. Is er een magnetron op de werkvloer? Dan kunt u ook uw warme maaltijden meenemen en in de pauze eten. Zo niet, bespreek de mogelijkheden voor het aanschaffen van een magnetron.
- Na het werk weinig zin om te koken? Bereid dan uw maaltijden voor de dienst, zodat u kunt eten wanneer u thuis komt. Of kook in grotere hoeveelheden en vries porties in. Zo kunt u toch gezond eten, ook al heeft u geen zin en energie om uitgebreid te koken.
- Neem de tijd en eet bewust. Wanneer u tijdens het eten afgeleid bent (bijvoorbeeld door televisie kijken) eet u snel meer dan het lichaam nodig heeft. Zorg dat u voldoende tijd heeft om te eten en even te ontspannen.

Beginnen met gezonder eten

- Wilt u gezonder gaan eten? Op de site van het voedingscentrum zijn handige tips te vinden:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-begin-ik-met-gezonder-eten-.aspx>

Richtlijnen gezonde voeding (gezondheidsraad)

Op de website van de Gezondheidsraad is uitgebreide informatie te vinden over gezonde voeding. In 2015 heeft de Gezondheidsraad nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding gegeven. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten. Een samenvatting van de richtlijnen staat hieronder:

- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- Eet wekelijks peulvruchten.
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- Drink dagelijks drie koppen thee.
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Bron: https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/advies_in_kort_rgv2015.pdf

VOORBEELDEN

Voorbeeld eetpatroon

Maaltijd 1: rond 18:00 uur

Kies voor een warme maaltijd met voldoende groenten, eiwitten en voedingsvezels.



Maaltijd 2: rond 01:00 uur

Kies voor een lichte, eiwitrijke maaltijd, bijvoorbeeld een pastasalade of boerenomelet met volkoren brood.



Maaltijd 3: rond 07:00 uur

Kies voor een klein hapje (broodje, glas melk) zodat je niet met honger naar bed gaat.

