**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 10. 9. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Jídelníček při střídání směn. Jak se ubránit nadbytečným kilogramům?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-pri-stridani-smen.-Jak-se-ubranit-nadbytecnym-kilogramum__s10010x19363.html

Lékaři, sestřičky, prodavačky nebo třeba noční hlídači. Všechny profese, které v sobě zahrnují směnný provoz, ztěžují svým vykonavatelům dodržování pravidelného režimu a s tím spojenou i kontrolu vlastní tělesné hmotnosti. Řada z nich rezignuje na veškeré snažení o váhový úbytek či jen o zdravý životní styl. Jak se směnným provozem poprat?

## Směnný provoz – zátěž pro celý organismus

Směnný provoz dokáže pořádně potrápit. Zabrat dostává celý organismus, protože je zásadním způsobem **narušen biologický rytmus člověka**.

Nepravidelný směnný provoz je dokonce od roku 2010 považován za pravděpodobný lidský karcinogen. Osoby, které pracují ve směnném provozu dlouhodobě, mají například **o 20 % vyšší riziko nádorů prsu**.

- Dalšími negativními důsledky mohou být bolesti hlavy, silné pocity únavy, vyšší riziko metabolických a kardiovaskulárních onemocnění a samozřejmě také obezity.

Směnný provoz a s ním spojený boj s únavou bývá doprovázen **častější konzumací slazených a energetických nápojů, zvýšeným příjmem sladkostí, fast foodu, pitím kávy a kouřením**.

## Jak se bránit nadbytečným kilogramům?

Směnný provoz a s ním spojený nepravidelný režim bývá častou příčinou vzestupu tělesné hmotnosti, popř. je důvodem, proč se nedaří hmotnost snižovat. Důvodů je řada - nemožnost se v práci najíst, **celkově narušený denní rytmus nebo opomíjení pitného režimu**.

Pokud se tomuto chcete vyhnout, ctěte jednoduché pravidlo - zaměřit se na sestavení takového jídelníčku, který bude co nejvíce odpovídat běžnému režimu.

- To znamená **jíst pravidelně každé 3 hodiny, včetně nočních**.

Např. pokud jdete na noční, měla by být večeře kolem 18-19 hodiny, v noci alespoň 2 svačiny – např. 1 ks celozrnného pečiva se sýrem a zeleninu, ke druhé svačině 1 ks ovoce a jogurt, plus si zabalit i snídani. Po příchodu domů by měl následovat **spánek**, poté se naváže obědem.

## Tipy a triky, jak to zvládnout

Jíst pravidelně vyžaduje **nosit si jídlo a vhodné nápoje s sebou**. Vhodnou svačinou je např. cottage sýr a zelenina, křehké chleby se žervé nebo tvarohovou pomazánkou, zelenina, ovocný salát s jogurtem, celozrnné pečivo pomazané margarínem, se šunkou a sýrem, zelenina, pudink s ovocem, müsli tyčinka s vysokým podílem ovoce a bílá káva.

Pokud pracujete např. jako prodavačka a nesmíte opustit své místo, je dobrou volbou jogurtový nebo jiný zakysaný mléčný nápoj.

Pro zvýšení nutriční hodnoty **můžete přisypat namleté vločky, ořechy nebo sušené pšeničné klíčky**. O pauze se rozhodně najezte a napijte. Ideální jsou ovocné nebo zelené čaje, stolní vody ochucené kapkou citrónu, občas ředěný džus s vodou.

- Pořiďte si malou chladící tašku a vhodné krabičky, na trhu je obrovský výběr. S výhodou využijete i termohrnek, termosku a speciální nádobu s chladící vložkou na jogurt. Do termosky můžete dát i vychlazený zakysaný nápoj nebo osvěžující čaj.

Nelitujte času, který věnujete přípravě jídla, mnohonásobně se vám to vyplatí. **Budete lépe regulovat svou tělesnou hmotnost, dodáte tělu potřebné živiny** i veškeré vitaminy a minerální látky, takže posílíte i svůj imunitní systém.

## Příklad jídelníčku při směnném provozu od 19:00–03:00

| | |
|---|---|
| Večeře 18:00 | 100 g celozrnné těstoviny, 100 g drůbeží maso, 250 g dušená zelenina |

| | |
|---|---|
| Svačina v noci 21:00 | jablko, 30 g směs ořechů a semen |
| Svačina v noci 24:00–01:00 | 50 g celozrnné pečivo, 100 g tvarohová pomazánka, zelenina |
| snídaně 04:00–05:00 | Ovesná kaše s mandlovým mlékem, borůvky, lžíce skyru |
| Oběd 12:30 | 250 g brambory, 150 g losos, 250 g zeleninový salát s olivovým olejem |
| Svačina 15:30 | 200 ml kefírové mléko, 200 g maliny |

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz