



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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/jidelnickek-pri-stridani-smen.-jak-se-ubranit-nadbytecnym-kilogramum\\_\\_s10010x19363.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jidelnickek-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.

- Pořídte si malou chladicí tašku a vhodné krabičky, na trhu je obrovský výběr. S výhodou využijete i termohrnek, termosku a speciální nádobu s chladicí 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 skyrů
Oběd 12:30	250 g brambory, 150 g losos, 250 g zeleninový salát s olivovým olejem
Svačina 15:30	200 ml kefirové mléko, 200 g maliny



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)