



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

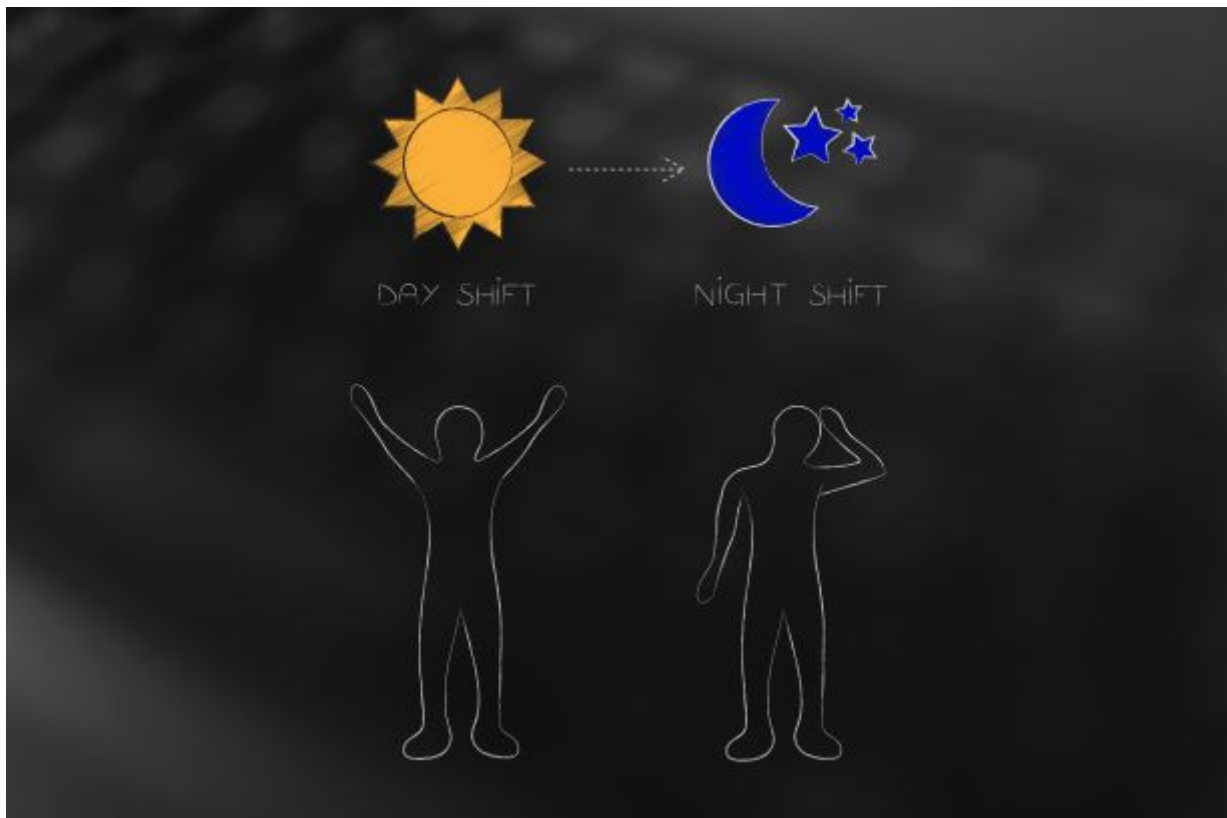
[O zdraví](#) 28. 6. 2021 |  Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Stravování během směn. Jak nastavit pravidla v chaosu

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Stravovani-behem-smen.-Jak-nastavit-pravidla-v-chaosu_s10012x19613.html

Střídání směn není pro lidské tělo zcela přirozené a může rozhodit přirozené biorytmy organismu. Správně poskládaný jídelníček a především pravidelná strava během jednotlivých směn pomůže k regeneraci organismu a zamezí nechtěnému přibírání na váze.



Pravidelnost je důležitá

Není snadné sjednotit pravidelnou stravu s nepravidelným rozvržením směn, kdy se střídají **denní, noční, případně ranní a odpolední směny**. Stejně

jako přes den, i během noční směny by měla být zachována pravidelnost stravy. Intervaly mezi jídly je vhodné natáhnout během noční směny na 4 hodiny.

- V případě, že se jedná o **fyzicky náročnou práci** (např. manuálně pracující lidé) není nutné vyhýbat se během nočních směn pečivu a přílohám, jak se někteří lidé mylně domnívají.
- Platí však, že **skladba by měla být vyvážená** s dostatečným zastoupením kvalitních bílkovin (libové maso, ryby, šunka, sýry, mléčné výrobky, vejce, luštěniny), komplexních sacharidů (celozrnné pečivo, obiloviny, brambory) zeleniny a ovoce.



Pokud je možné během směny spát nebo odpočívat, samozřejmostí je omezení energetického příjmu, tj. nebudit se kvůli jídlu a zkrátka nejíst.

- Po ránu, při návratu z noční směny, platí stejné pravidlo jako přes den, poslední jídlo by mělo být zařazeno **2-3 hodiny před plánovaným spánkem**.

Základem je správný plán

"Práce na směny rozhodně neznamená, že byste měli vzdávat svoji snahu žít zdravě nebo snahu redukovat hmotnost. Směnný režim a střídání různých typů služeb jsou samozřejmě pro organismus poměrně náročné, zejména noční směny dokážou s našimi biorytmy pořádně zacvičit, ale nic není ztraceno. **Základem je dobrý plán.** Sedněte si v klidu a napište si jak obvykle vypadají vaše směny - kdy vstáváte, jak dlouho pracujete, kdy přicházíte domů a jdete spát. Někomu se střídají třeba jen 2 typy služeb, někomu bohužel i více. **V době "bdění" byste měli jíst pravidelně**, nejdéle po cca 4-5 hodinách, poslední jídlo by mělo být cca 2-3 hodiny před ulehnutím (a

mělo by být již spíše lehčí).

Nezapomeňte ani na tekutiny - nejlepším základem je samotřejmě voda. Máte-li možnost ve službě více odpočívat nebo spát nebo je-li práce méně fyzicky náročná, bude vám stačit méně vydatné, lehčí jídlo. **Při více fyzicky náročné práci budete potřebovat více energie a tedy i živin.** Počet jídel a jejich složení také přizpůsobte možnostem čerpání přestávek pracoviště - i to se může výrazně lišit (máte-li k dispozici lednici nebo i možnost jídlo ohřát, máte velkou výhodu). Zkuste si vše jen rámcově "rozepsat" a pak v praxi vyzkoušet, zda plán dobře funguje," doporučuje nutriční terapeutka Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Časté chyby a jak se jim vyhnout

- [Nedostatek spánku](#) a nepravidelný denní režim v souvislosti se směnným provozem v práci často **zapříčiňuje vznik obezity** a redukce hmotnosti je pro pacienty daleko obtížnější.

Plánování a načasování jídel během směn opět vyžaduje trénink a přípravu. Protože směnný provoz narušuje běžný režim i během dne (po noční směně následuje často dopolední spánek apod.), je vhodné pokračovat vždy po probuzení jídlem, které je **v denní dobu na řadě**. To znamená, když se vzbudíte kolem oběda, do hodiny byste se měli opět najíst.

- Je důležité si uvědomit, že uzobávání drobných soust či porcí během nočních směn se počítá do celkového kalorického příjmu. A přestože má člověk pocit, že během noční směny nic nejí, průběžné uzobávání ovoce, sladkostí nebo oříšků může energeticky vydat za velkou porci večeře či oběda. Navíc se jedná o potraviny, které **nezasytí na dlouhou dobu**, obzvláště v případě jednoduchých sacharidů, alias cukrů obsažených v ovoci či sladkostech. Proto je lepší připravit si svačinu například v podobě skyru s banánem a případně pár oříšky.
- Uprostřed noční směny je na místě zařadit hlavní jídlo zahrnující i komplexní sacharidy, např. **těstovinový salát s tuňákem a zeleninou**. Místo majonézové zálivky je vhodnější variantou dresink z jogurtu či cottage sýru.



Častou chybou je vynechání posledního jídla a následné přejedení po příchodu domů těsně před ulehnutím.

Tři hodiny před tím, **než se člověk dostane do postele** je vhodné „posnídat“ například celozrnný chléb se šunkou či vařeným vejcem a obložit zeleninou.

"Mezi hlavní chyby při směnném režimu patří **hladověni v době služby (zejména v noci)** a následné přejedení se po návratu ze služby těsně před ulehnutím (zapomeňte tak na bohatou snídani těsně před "zapadnutím do peřin"). Pozor dejte i na větší množství kávy, silného čaje nebo jiné nápoje s obsahem kofeinu - ať pak nebojujete s problémy s usnutím. A na spánek také ve svém plánu nezapomínejte - je pro regeneraci našich sil i pro úspěšné hubnutí velmi důležitý," doplňuje Jitka Laštovičková.

Nezapomínejte na pitný režim

- Často opomíjenou částí zdravého jídelníčku je [dostatečný a správný pitný režim](#).

Během nočních směn je snadné udržet v bdělém stavu pomocí energetických nápojů, ale nejedná se o dobrý způsob. Energetické nápoje obsahují často koncentrované množství kofeinu, které v nadměrném množství může vést **k poruchám spánku, pozornosti, třesu rukou až srdečně cévním potížím**. Tím ovšem úskalí energetických nápojů nekončí, jsou totiž bohaté také na jednoduché cukry.

- **Jedna plechovka průměrně obsahuje kolem 8 kostek cukru.**

Přičemž energetický nápoj nás sice povzbudí, ale nezasytí na delší dobu. Pitný režim bychom během směn měli doplňovat nejlépe neslazenými nápoji, jako je

obyčejná voda či čaje. Pro zpestření můžeme přidat citronovou šťávu do vody a na povzbuzení zvolit lépe zelený čaj bez cukru.

Copyright © 2022

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