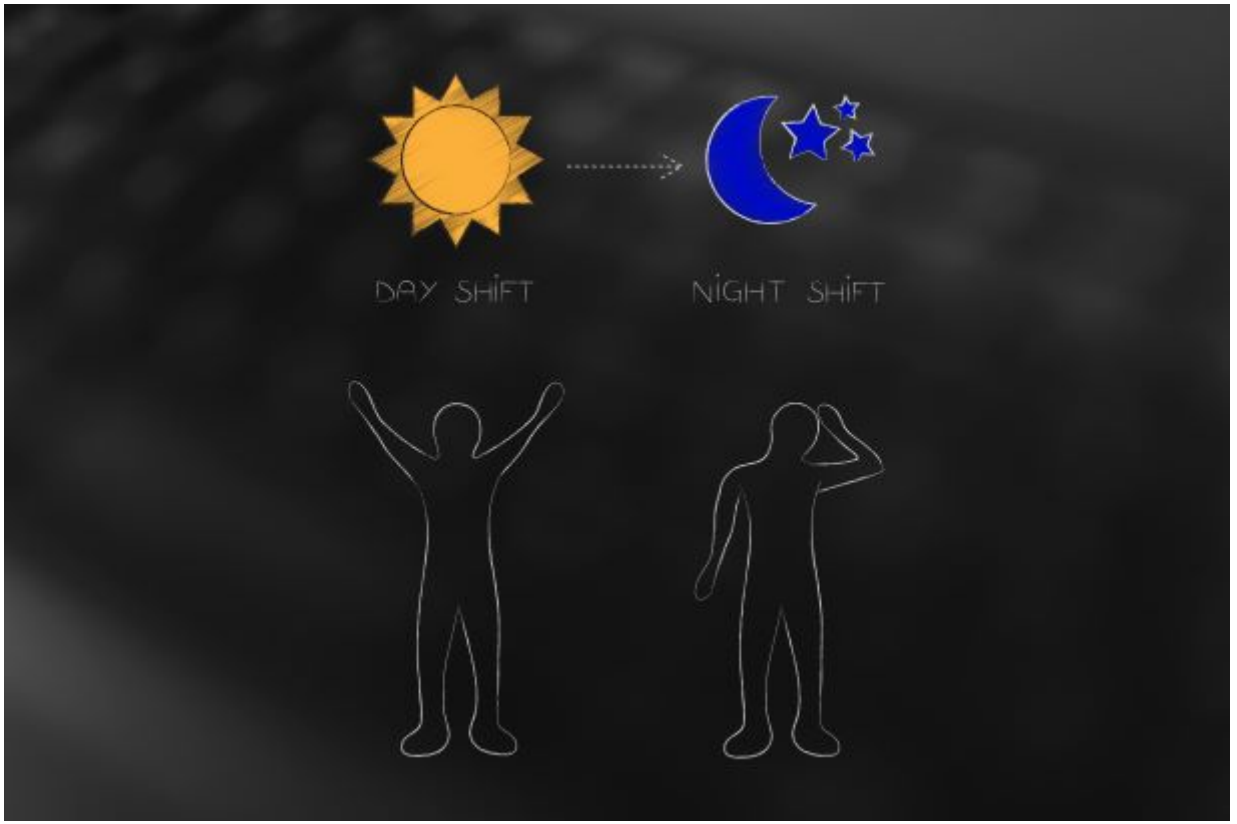
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

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**, obzvlášť 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz