

Ernährungsempfehlungen bei Nachtarbeit: Schwierigkeiten und Strategien

Jasmine Imhof

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB14

Einleitung

Schichtarbeit kommt in der Schweiz immer häufiger vor [1]. Sie ist ein Risikofaktor für eine erhöhte Gewichtszunahme [2] oder Diabetes Mellitus Typ 2 [3]. Dadurch, dass die Ernährung einen Einfluss auf diese Erkrankungen hat, wurde folgende Fragestellung untersucht:

Welche Schwierigkeiten und Strategien treten bei der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen bei Nachtarbeit auf?

Methode

Es wurden neun Interviews, mit Pflegefachfrauen und Hebammen aus vier verschiedenen Spitälern, durchgeführt. Der teilstrukturierte Interviewleitfaden war anhand der Ernährungsempfehlungen der SECO [4] aufgebaut. Acht Pflegefachfrauen und Hebammen arbeiten durchschnittlich zwei bis vier und eine Teilnehmerin 5-17 Nachtschichten pro Monat.

Ergebnisse

Die Ernährungsempfehlungen der SECO [4] waren nur bei sehr wenigen Interviewpartnerinnen bekannt. Während der Ausbildung oder in der Schule wurde das Thema nicht angesprochen.

Die Teilnehmerinnen nannten folgende Schwierigkeiten und Strategien bezüglich der Ernährungsempfehlungen bei Nachtarbeit:

Tabelle 1: Zusammenfassung der Ergebnisse

Schwierigkeiten	Strategien
Ernährung am Tag <ul style="list-style-type: none">Kein HungerNoch am Schlafen	Ernährung am Tag <ul style="list-style-type: none">Auf dem Nachhauseweg frühstückenAm Nachmittag eine frühstücksähnliche Mahlzeit zu sich nehmenMit Angehörigen zu Abend essen
Ernährung während der Nacht <ul style="list-style-type: none">Ungeregelte PausenZu wenig Hunger	Ernährung während der Nacht <ul style="list-style-type: none">Mahlzeit aufwärmenSuppe essenTee trinkenPausen sicherstellen, z.B. durch das Weitergeben des Piepsers
Koffeinkonsum <ul style="list-style-type: none">GewohnheitWachbleiben nach der Arbeit	Koffeinkonsum <ul style="list-style-type: none">Sich ein Limit setzenSich ablenken um wachzubleibenEin guter Schlaf ist wichtig

Diskussion

Obwohl nur eine kleine Anzahl Frauen und nur eine kleine Berufsgruppe befragt wurden, konnten ähnliche Ergebnisse aufgezeigt werden wie in anderen Studien. Auch in diesen Forschungsarbeiten waren immer wieder die unregelmässigen Pausen ein Thema, wodurch die Pflegefachfrauen nie wissen, wann eine nächste Pause machbar ist. Auch das Thema Snacking und die individuellen Gewohnheiten wurden vermehrt erwähnt [5,6,7].

Hypothesen

- Das Essverhalten und die Umsetzung der Ernährungsempfehlungen hängen von verschiedenen Faktoren ab: Dem Zeitmanagement und dem damit verbundenen Zeitdruck, den eigenen Gewohnheiten und dem Schlaf.
- Die Empfehlungen sollten in Spitälern bekannt gemacht werden, da grosses Interesse besteht.

Schlussfolgerung

Trotz verschiedenen methodischen Vor- und Nachteilen konnten in dieser qualitativen Forschungsarbeit relevante Ergebnisse rausgefiltert und Hypothesen aufgestellt werden. Die genannten Schwierigkeiten und Strategien sind sehr individuell und je nach Arbeitsbelastung und -umfeld anders. Um diese Ergebnisse zu vertiefen wären weitere Studien mit einer grösseren Teilnehmerzahl und mit Dauernachtschichtarbeitenden interessant. Es wäre wichtig, dass die Pflegefachpersonen wenigstens eine geregelte Pause pro Nachtschicht sichergestellt bekommen.

Für die Praxis ist folgendes zu beachten:

- Die Ernährungsempfehlungen sollten bekannt gemacht werden.
- Die Empfehlungen der SECO sollten als Basis genutzt und anhand der individuellen Gewohnheiten und Möglichkeiten angepasst werden.
- Wichtige Themen sind das Zeitmanagement, der Schlaf und die Verdauung.

Literatur:

- [1] Bundesamt für Statistik (2016). Schichtarbeit nach Geschlecht, Nationalität, Altersgruppen, Familientyp. Abgerufen am 25.07.2017 von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeiterwerb/erhebungen/sake.assetdetail.335926.html>.
- [2] Geliebter, A., Gluck, M. E., Tanowitz, M., Aronoff, N. J., & Zammit, G. K. (2000). Workshift period and weight change. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 16(1), 27-29. [3] Gan, Y., Yang, C., Tong, X., Sun, H., Cong, Y., Yin, X., ... Lu, Z. (2015). Shift work and diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies. *Occupational and environmental medicine*, 72(1), 72-78. <https://doi.org/10.1136/oemed-2014-102150>. [4] Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2005). Pausen und Ernährung: Nacht- und Schichtarbeit : Ratschläge für Arbeitnehmende (2., überarb. Aufl.). SECO-Publikation. Arbeitsbedingungen. Bern: SECO Staatssekretariat für Wirtschaft Direktion für Arbeit Arbeitsbedingungen. Abgerufen am 25.07.2017 von <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-9540.html>. [5] Torquati, L., Kolbe-Alexander, T., Pavey, T., Persson, C., & Leveritt, M. (2016). Diet and physical activity behaviour in nurses: A qualitative study. *International Journal of Health Promotion and Education*, 54(6), 268-282. <https://doi.org/10.1080/14635240.2016.1169943>. [6] Winston, J., Johnson, C., & Wilson, S. (2008). Barriers to healthy eating by National Health Service (NHS) hospital doctors in the hospital setting: results of a cross-sectional survey. *BMC research notes*, 1, 69. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-1-69>. [7] Persson, M., & Mårtensson, J. (2006). Situations influencing habits in diet and exercise among nurses working night shift. *Journal of nursing management*, 14(5), 414-423. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2934.2006.00601.x>