

Ernährung bei Nachtarbeit in Spitälern

Kenntnisse zu den Ernährungsempfehlungen und Schwierigkeiten bei deren Umsetzung

Alice Habermacher

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB15

Einleitung

Etwas mehr als eine halbe Million Menschen in der Schweiz sind von Nachtarbeit betroffen. [1] Jene Personen sind einem erhöhten gesundheitlichen Risiko ausgesetzt. Krankheiten wie Adipositas oder das Metabolische Syndrom treten bei dieser Population gehäuft auf. [2,3] Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wie sie in den Ernährungsempfehlungen bei Nachtarbeit beschrieben ist, kann diesen Krankheiten entgegengewirkt werden. [4,5]

Fragestellung

Kennen Pflegefachpersonen die Ernährungsempfehlungen bei Nachtarbeit des SECO und welche Schwierigkeiten entstehen bei deren Umsetzung?

Methode

In dieser Studie wurden Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner in zentralschweizer Spitälern mittels eines quantitativen Fragebogens zu den Kenntnissen der Ernährungsempfehlungen bei Nachtarbeit des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) und dessen Umsetzungsschwierigkeiten im Alltag befragt. Grundlage dieses Fragebogens bietet die Bachelorarbeit von Imhof (2017), welche bereits eine qualitative Studie zu diesem Thema durchgeführt hat.

Ergebnisse

129 Fragebögen konnten ausgewertet werden. 93% der Befragten kennen die Ernährungsempfehlungen des SECO nicht. Jene Personen, welche die Ernährungsempfehlungen kennen, wurden aufgrund folgender Punkte an einer langfristigen Umsetzung gehindert:

- unregelmäßige Pausen
- hohe Arbeitsintensität
- gastrointestinale Probleme
- Öffnungszeiten der Mensa oder Cafeteria

Literaturverzeichnis:

[1] Bundesamt für Statistik. (2017). Schweizerische Arbeitskräfteerhebung SAKE. Abgerufen am 07.11.2017 von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeiterwerb/erwerbstaetigErnaehrung%20bei%20Nachtarbeit31eitarbeitszeit/erwerbstaetige/arbeitsbedingungen/arbeitszeiten.assetdetail.3022420.html>[2] Huang, Paul L. (2009). A comprehensive definition for metabolic syndrome. In: *Disease models & mechanisms* 2 (5-6), S. 231–237. DOI: 10.1242/dmm.001180.[3] Wang, F., Zhang, L., Zhang, Y., Zhang, B., He, Y., Xie, S. et al. (2014). Meta-analysis on night shift work and risk of metabolic syndrome. In: *Obesity reviews* : an official journal of the International Association for the Study of Obesity 15 (9), S. 709–720. DOI: 10.1111/obr.12194.[4] DeClercq, Vanessa., Cui, Yunsong., Forbes, Cynthia., Grandy, Scott A., Keats, Melanie., Parker, Louise et al. (2017). Association between Diet Quality and Adiposity in the Atlantic PATH Cohort. In: *Nutrients* 9 (10). DOI: 10.3390/nu9101155.[5] Pérez-Martínez, Pablo., Mikhailidis, Dimitri P., Athyros, Vasilios G., Bullo, Mónica., Couture, Patrick., Covas, María I. et al. (2017). Lifestyle recommendations for the prevention and management of metabolic syndrome: an international panel recommendation. In: *Nutrition reviews* 75 (5), S. 307–326. DOI: 10.1093/nutrit/nux014. [6] Bonnell, Emily K., Huggins, Catherine E., Huggins, Chris T., McCaffrey, Tracy A., Palermo, Claire., Bonham, Maxine P. (2017). Influences on Dietary Choices during Day versus Night Shift in Shift Workers: A Mixed Methods Study. In: *Nutrients* 9 (3). DOI: 10.3390/nu9030193.[7] Winston, James., Johnson, Carol., Wilson, Sue. (2008). Barriers to healthy eating by National Health Service (NHS) hospital doctors in the hospital setting: results of a cross-sectional survey. In: *BMC research notes* 1, S. 69. DOI: 10.1186/1756-0500-1-69. [8] Eigene Abbildung

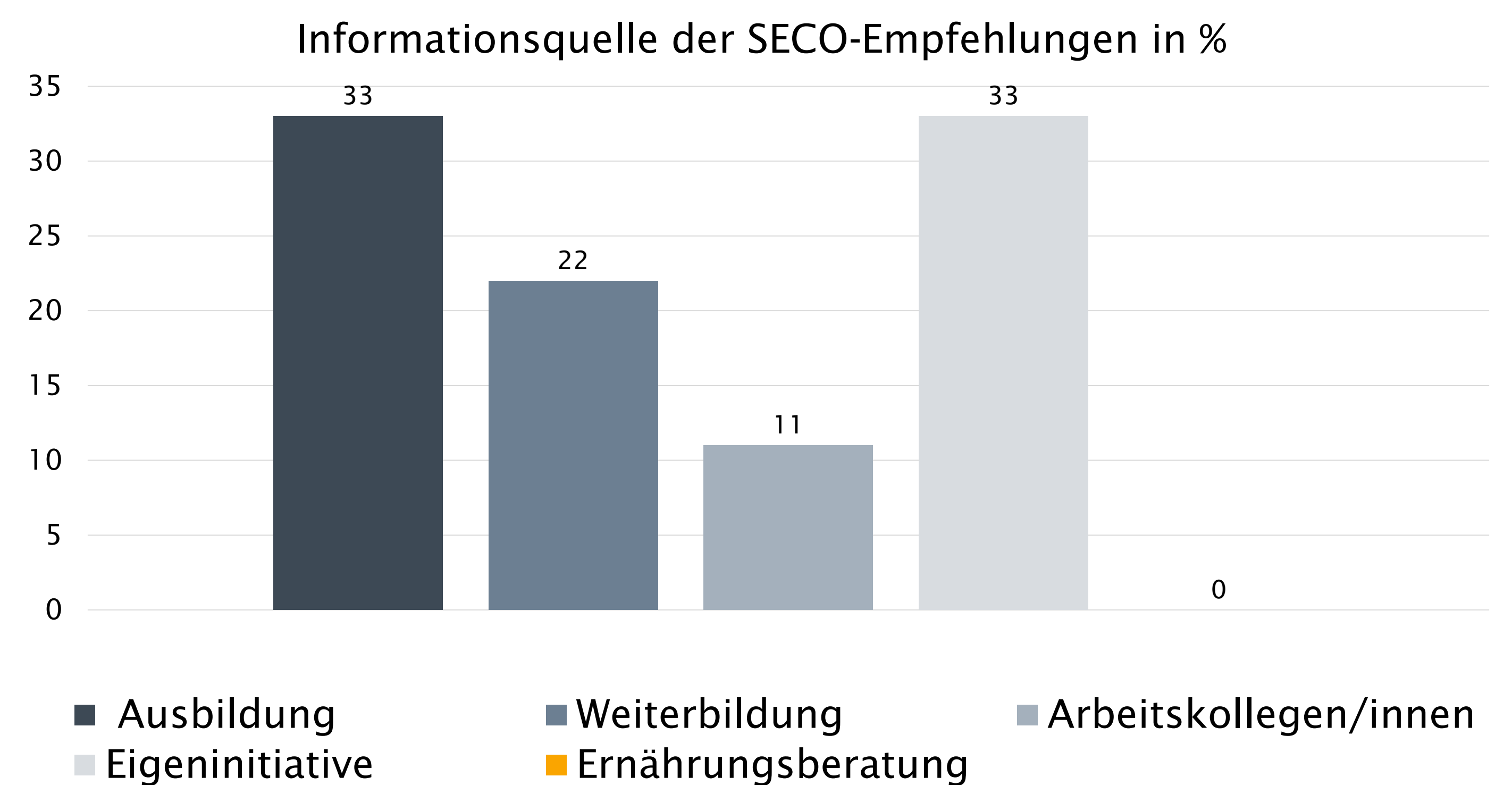


Abbildung 1: Informationsquelle der SECO-Empfehlungen in %, n=9 [8]

Aus der Darstellung ist zu entnehmen woher die Probanden von den Ernährungsempfehlungen des SECO erfahren haben.

Diskussion

Die Studienlage zur Verbreitung der Ernährungsempfehlungen ist sehr dünn. Deshalb kann keine abschliessende Beurteilung dieser Resultate vorgenommen werden. Die unregelmäßigen Pausen, die hohe Arbeitsintensität und die Öffnungszeiten der Mensa oder Cafeteria waren auch in anderen Studien eine genannte Schwierigkeit, welche eine ausgewogene Ernährung während der Nachtarbeit erschwerte. [6,7]

Schlussfolgerung

Die grösste Schwierigkeit bei der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen ist die nicht vorhandenen Kenntnisse über deren Existenz. Entscheidend ist, dass die Pflegefachpersonen und auch andere Nachtdienst Arbeitende von den Ernährungsempfehlungen des SECO erfahren. Nur so kann eine Basis für die Umsetzung im Berufsalltag geschaffen werden. Ausserdem sollen in künftigen Ernährungsberatungen mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung thematisiert werden. Unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Risiken, denen Personen bei Nachtarbeit ausgesetzt sind, ist es umso wichtiger, dass eine weiterführende schweizweite Studie durchgeführt wird.