

Úprava stravovacího režimu při práci ve směnném provozu

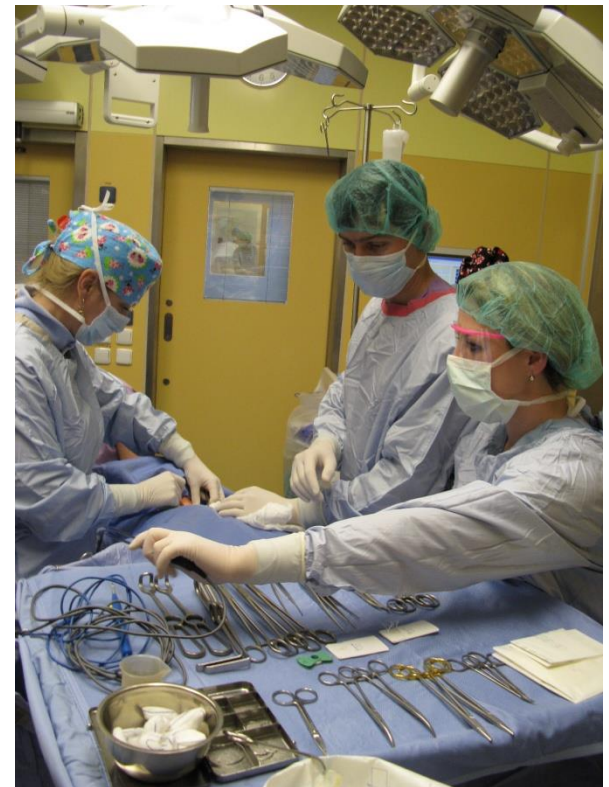
Mgr. Kamila Stýskalíková
Mgr. Kateřina Ondrušová

5.6.2015

Oddělení léčebné výživy
FN Brno

Obsah sdělení

- Charakteristika problematiky
- Chronobiologie
- Význam správného stravování
- Zásady správného stravování
- Denní směna
- Noční směna
- Pohybová aktivita



Práce ve směnném provozu

- Náročná fyzicky i psychicky
- Není vhodná pro každého, rizikové skupiny jsou:
 - Diabetici
 - Osoby s poruchami spánku
 - Osoby s poruchami trávení
- Je třeba vytvořit si svůj režim (70-80 % lidí si zvykne)
 - Možná už jej máte a vyhovuje...
- Rizika, někdy tendence k obezitě
-vhodný stravovací režim???

Chronobiologie



- Cirkadiální rytmy
- Spánek/bdění
- Hormonální hladiny, tělesná teplota
- Subjektivní noc vs. Skutečná noc
- Fyziologie: ve dne jíst, v noci nejíst
- Ale také: ve dne být aktivní, v noci spát
- => Když pracujeme, potřebujeme jíst! I v noci!

Zásady správné výživy

- Pestrost stravy
- Pravidelnost stravy (**á 3 hodiny**)
- Ovoce a zelenina 5x denně
- Snížit příjem soli
- Omezení spotřeby tuků => maso, mléčné výrobky, volné tuky
- Preference potravin a nápojů s nízkým obsahem cukru (**pozor na light výrobky!**)

Pitný režim

- 30 – 35 ml/kg
 - Tj. pro 70 kg člověka 2100 – 2450 ml/den
- Pravidelně během celého dne
- Preferujeme neslazené tekutiny

| Bez obav | Střídmě | Výjimečně |
|---|---------------------------------------|------------------------|
| Voda (s citronem, s mátou...) | Ředěný 100 % džus | Limonády |
| Slabě mineralizované vody (do 500 mg/l) | Alkoholické nápoje (max. 1 porce/den) | Slazené minerální vody |
| Neslazený čaj | | Sladký čaj |

Výživa ve směnném provozu

- Noste si s sebou jídlo do práce
- Využijte přestávku ke konzumaci jídla
- Stravu plánujte podle pracovních možností
(sníst si svíčkovou vs. vypít kefírové mléko)
- Může pomoci ujasnit si, kdy pracuji, bdím a tedy
jím – napsat
- Spánek

Význam výživy při práci na směny

- Přizpůsobení se jinému režimu
- Prevence obezity
- Předcházení zažívacím potížím

Výběr potravin

- **Bílkovinná potravina (50-100 g)**
 - Libová šunka, libové maso
 - Plátkový sýr (preferujeme do 30 % t.v.s.)
 - Tvaroh (nízkotučný, polotučný), čerstvý sýr
 - Vejce (na měkko, na tvrdo)
 - Pomazánka: masová, tvarohová, rybí....
- **Mléčný výrobek (200-250 ml)**
 - Jogurt, mléko, kefír, acidofilní mléko, jogurtový nápoj...
 - Preferujeme bílé, případně ochutíme ovocem, oříšky...

- Pečivo (60-80 g)
 - Cereální vs. celozrnné



| Vhodné | Střídmě | Výjimečně |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Chléb • Vícezrnné • S podílem celozrnné mouky • Žitné... | <ul style="list-style-type: none"> • Rohlíky • Bílé pečivo | <ul style="list-style-type: none"> • Jemné pečivo (buchty, koblihy, croissanty...) |

Denní směna - příklad

| Jídlo | Kdy | Co |
|------------|------------------------------|--|
| Snídaně | Do hodiny po probuzení (5 h) | Pečivo + bílkovinná potravina + zelenina/ovoce + nápoj |
| Svačina | 8 h | Ovoce nebo mléčný výrobek (+ obilovina) |
| Oběd | 11 h | Polévka + hlavní chod + salát |
| Svačina | 14 h | Mléčný výrobek + pečivo + zelenina/ovoce |
| Večere | 17 h | Bílkovinná potravina + pečivo + zelenina nebo obdoba oběda |
| II. večere | 20 hodin | Ovoce/zelenina |

- Tekutiny během celého dne

Noční směna

- Strava lehce stravitelná
- Opět cca po 3 hodinách
- Porce asi 2/3 obvyklé denní
- Ne sladkosti, spíše potraviny s nižším GI, bílkovinné potraviny, zeleninu
- Dostatek tekutin, zejm. při klimatizaci
- Poslední jídlo cca 2 hodiny před spaním
- Po směně spánek

Noční směna

| Jídlo | Kdy | Co |
|-------------|-----------------------|--|
| Večeře | 17-18 h (před směnou) | Vydatnější pokrm: bílkovinná potravina + příloha + salát |
| Svačina | 21 h | Mléčný výrobek + obilovina, příp. ovoce |
| Větší jídlo | 24 h | Pečivo + bílkovinná potravina + zelenina |
| Svačina | 3 h | Mléčný výrobek, ovoce |
| Snídaně | 6 h | Lehce stravitelná, méně tuků, např. jogurt |
| Oběd | Po probuzení | Menší porce běžného oběda |

- Nehladověť
- Tekutiny během celé směny

Pohybová aktivita

- Min. 2x týdně 30 minut intenzivnější aktivity
 - Posilovací cvičení, jóga, pilates
 - Rotoped
 - Jízda na kole, běh, svižná chůze
 - Badminton, stolní tenis...
 - Míčové hry...



Shrnutí

- Denní režim
- Plánování, příprava stravy
- Pravidelnost ve stravě
- Pestrost
- Pitný režim
- Pohybová aktivita
- Odpočinek

Děkujeme za pozornost!

Dobrou chuť!



FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO
řijeme pro Vaše zdraví

**PREVENTIVNÍ PROGRAM
PRO TY,
CO CHTĚJÍ SPRÁVNĚ JÍST**

Víte, že správnou výživou
můžete významně podpořit
kvalitu svého života ?

Pomůžeme Vám !

www.preventivni-programy.cz