

Die 6 praktischen Tipps für den Essalltag im Schichtdienst

1. Planen Sie voraus:

- ▶ Strukturieren Sie Ihren Essalltag und planen Sie bewusst die Zeiträume ein, in denen Sie die Hauptmahlzeiten essen möchten.
- ▶ Durchlaufen Sie gedanklich jeweils Ihren Essalltag anhand der unterschiedlichen Schichtdienstzeiten und auch an freien Tagen. Entscheiden Sie bewusst, wann Sie die drei Hauptmahlzeiten essen können.
- ▶ Entstehen zu lange Essensabstände zwischen den Hauptmahlzeiten, dann essen Sie einen gesunden Notfall-Snack dazwischen.

2. Vorbereitung ist (fast) alles:

- ▶ Planen Sie im nächsten Schritt die nächsten Tage voraus, was Sie zu den Hauptmahlzeiten essen möchten. Eine Liste an konkreten Ideen kann eine Orientierungshilfe sein.
- ▶ Voraussetzung für die Umsetzung einer ausgewogenen Mahlzeit ist das Vorhandensein der Zutaten. Diverse Apps bieten hierfür Checklisten zum Abhaken an oder Sie nutzen einen einfachen Notizblock und listen die Lebensmittel auf, die Sie benötigen.
- ▶ Planen Sie ausreichend Zeit für einen Lebensmitteleinkauf ein. Wählen Sie geeignete Zeitfenster für den Lebensmitteleinkauf und vermeiden Sie die Supermarkt-Stoßzeiten. Nach Bedarf können kleinere Lebensmitteleinkäufe während der Woche erledigt werden, wenn Sie frisches Obst, Gemüse bzw. Salate benötigen. Nutzen Sie auch Bauernmärkte, wenn diese in Ihrer Nähe angeboten werden.
- ▶ Halten Sie einen Lebensmittelvorrat an bestimmten Grundnahrungsmitteln, damit Sie aus diesen Lebensmitteln jederzeit eine Mahlzeit zubereiten können, unabhängig davon, wann Sie einkaufen gehen. Folgende Lebensmittel können Sie auf Vorrat kaufen: Pasta, Reis, Quinoa, Reismudeln, Kartoffeln, Haferflocken, Leinsamen (oder andere ballaststoffreiche Samen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen oder Linsen in der Dose/roh), Tomatendosen, Naturjoghurt, Topfen (Quark), Käseaufschnitt, Schafskäse, Mozzarella, Eier, Milch, Buttermilch, pflanzliche Drinks (z. B. Sojadrink), Tee.
- ▶ Einen Vorrat an gesunden Notfall-Snacks aufzubauen, hilft Ihnen, trotz langer Schichtdienste nährstoffreich zu essen. Die Notfall-Snack-Liste finden Sie bei den einfachen Rezepten angeführt. Insbesondere Nüsse, Vollkornkräcker, Trockenfrüchte, Müsliriegel sowie Haferflockenkekse sind lange haltbar.

3. Bauen Sie hilfreiche Gewohnheiten auf:

- ▶ Strukturieren Sie Ihren Essalltag in regelmäßigen Abständen. Gleichen Sie hierbei die Essenszeiten während Ihrer Schichtdienste mit denen an Ihren freien Tagen ab.
- ▶ Wählen Sie bewusst in jeder Woche aus, an welchen Tagen Sie einkaufen gehen möchten. Finden Sie eine Routine, an welchen Wochentagen (vor- oder nachmittags, je nach Schichtdienst) sich das Einkaufen gut einplanen lässt.
- ▶ Kontrollieren Sie 1–2-mal in der Woche Ihren Vorrat an Lebensmitteln, die länger haltbar sind, und passen Sie Ihre Einkaufsliste an.

4. Nutzen Sie Möglichkeiten, um in Gesellschaft zu essen:

- ▶ Genießen Sie die Mahlzeiten im privaten Umfeld in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre. Wenn Sie in der Arbeit mit Arbeitskolleg:innen gemeinsam essen können, dann nutzen Sie diese Gelegenheiten.
- ▶ In der Regel lassen wir uns mehr Zeit beim Essen, wenn wir dabei in Gesellschaft sind.

5. Nehmen Sie Ihr Recht auf Pausen wahr:

- ▶ Im Dienst können Sie teamintern hinsichtlich der Pausenregelung Absprachen treffen. Insbesondere arbeitsintensive und stressige Arbeitstage bzw. -nächte machen das Einhalten der Pausen herausfordernd. Klare Absprachen im Team, wann die kurzen sowie langen Pausen im pflegerischen Alltag eingeplant werden können, ermöglichen eine gesunde Struktur im Dienst.

6. Wählen Sie bewusst Rezepte aus, die wenig zeitintensiv sind:

- ▶ Nährstoffreiche und ausgewogene Mahlzeiten müssen in der Zubereitung nicht zeitintensiv sein. Rezepte, die einen zeitlichen Aufwand von weniger als 30 Minuten benötigen, sind besonders geeignet.
- ▶ Mahlzeiten, die in einem Dampfgarer oder im Backofen zubereitet werden können, sind kaum zeitaufwendig. Vor allem kann die Zeit, während der das Gericht zubereitet wird, anderweitig genutzt werden.
- ▶ Darüber hinaus kann das Zubereiten der Mahlzeiten eine geeignete Strategie zur Stressregulation im Kontrast zum arbeitsintensiven Alltag in der Pflege sein.
- ▶ Suchen Sie Personen in Ihrem Umfeld, denen eine ausgewogene Lebensführung genauso wichtig ist. Gemeinsam zu kochen und das Essen zu genießen, kann Sie in der langfristigen Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung unterstützen.