

## GESUNDE ERNÄHRUNG

# RICHTIG ESSEN IM SCHICHTDIENST

Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit

### ALLGEMEIN:



davor reichhaltiges Abendbrot und danach  
1-2 leichtere Mahlzeiten  
*ca. 0:00 Uhr – 1:00 Uhr*



leichte warme Mahlzeit (Suppen, mageres  
Fleisch oder Fisch)



schonend zubereitet (dünsten, kurz angrillen)  
→ nichts Frittiertes oder Schwerverdauliches!



lieber leichte Kost, wie Salate, Reis oder  
Kartoffeln mit Gemüse

*Zwischen 4 Uhr – 5 Uhr (Snacks gegen das Morgentief)*



heiße Brühe, frisches Obst, Müsli/Porridge,  
belegtes Vollkornbrot, Joghurt mit frischen Beeren



eine Handvoll Nüsse statt den Schokoriegel  
→ steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit



warme Getränke (Kräutertees, warmes Wasser  
mit Limette, verdünnte Gemüsesäfte)



ca.4h vor dem Schlafengehen keine  
aufputschenden Lebensmittel

