

Voeding en wisselende (nacht)diensten

Canan Ziylan

Hogeschooldocent Verpleegkunde
Onderzoeker Kenniscentrum
Zorginnovatie

Lof der Verpleegkunst
24 mei 2022



Iedereen heeft elke dag te maken met voeding:

in juiste mate – in overvloed – in gebreke



Voeding beïnvloedt de gehele levensloop

De basis: de Schijf van Vijf



3 grote eetmomenten en 3 tussendoortjes

☒ Vrouw ☐ Man

☐ Ja ☒ Nee **Zwanger**

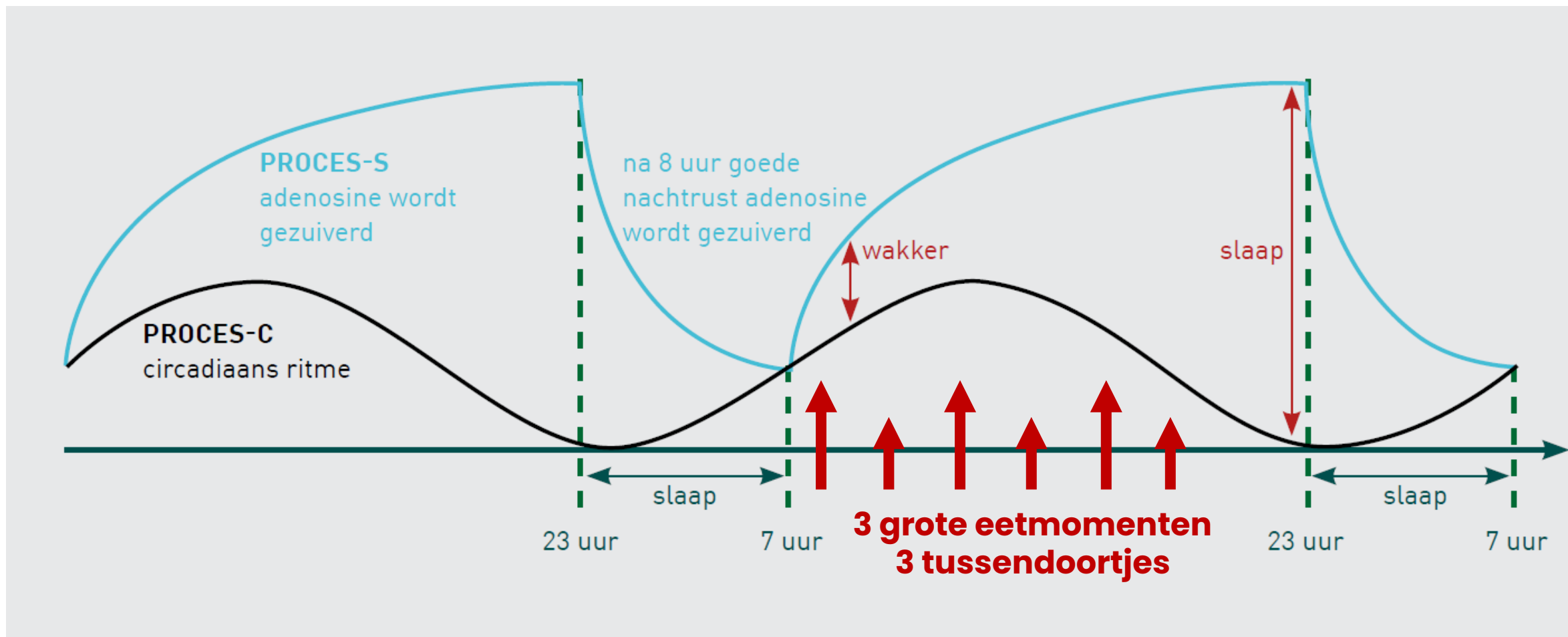
☐ Ja ☒ Nee **Borstvoeding**

Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  4-5 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen 
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei 
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht 

Een normaal dagritme met slaap tussen 23.00–7.00



HOW TO USE OXYGEN MASK ON PLANE



“Gezonde
leefstijl begint
bij jezelf”

Zelfzorg essentieel vóór zorg
voor anderen

Practice what you preach... mijn eigen vitaliteit

MYVITALITY SCORE

48

 Move



 Eat



 Mind



Dagelijkse praktijk bij veel professionals die overdag werken



Te druk om een echte lunchpauze te nemen

Combineren met overleg

Eten zonder echt stil te staan bij het eten (= mindfulness)

Overigens: óók bij ouders die niet werken!!

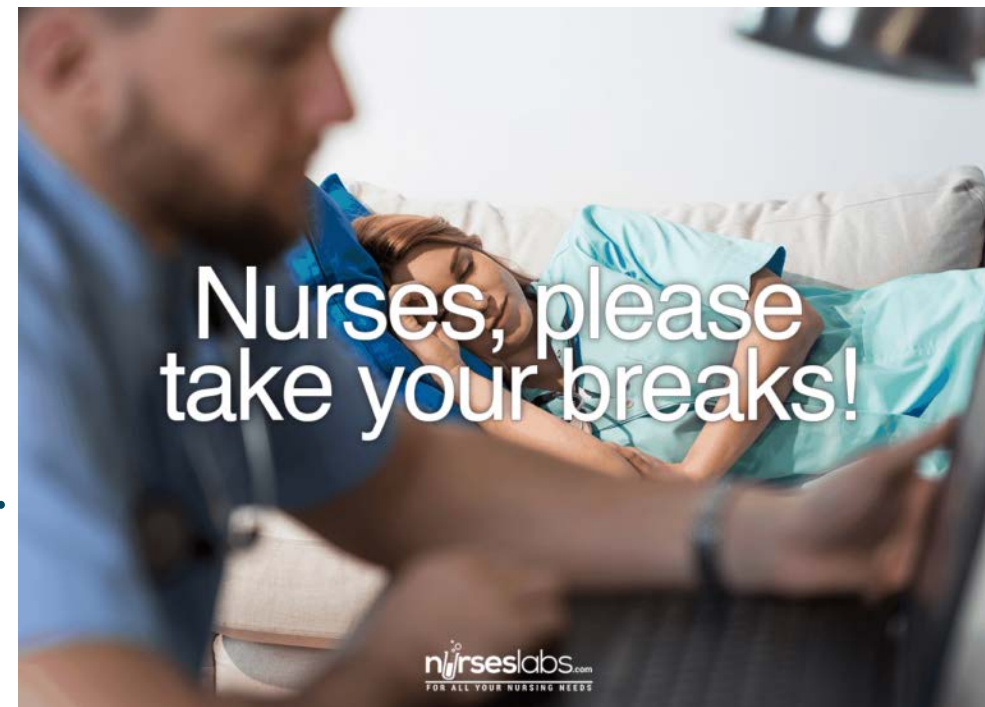
Wat dacht je van verpleegkundigen?

Verpleegkundigen en verzorgenden nemen vaak niet 'echte' pauzes, bijvoorbeeld in de thuiszorg en ziekenhuizen.

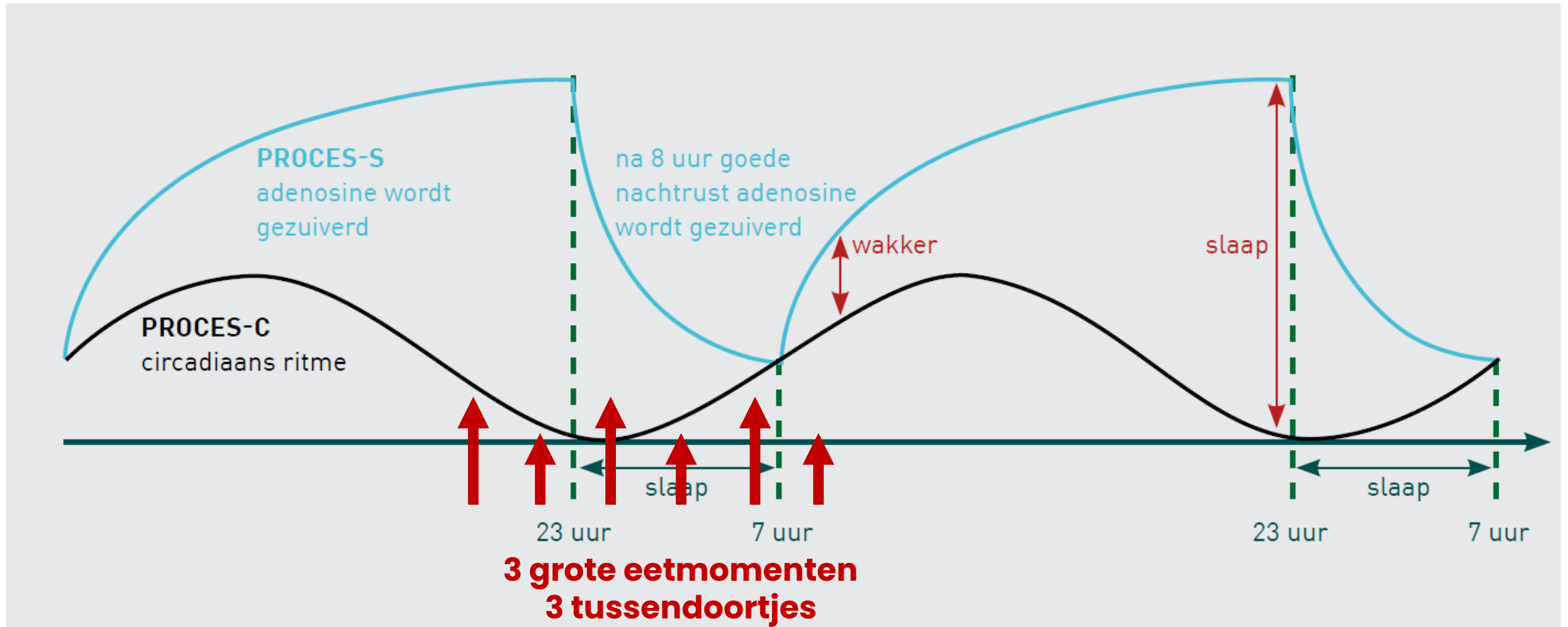
De 'tijdswinst' is maar van korte duur, terwijl de lange termijn effecten voor je eigen welzijn en functioneren groot zijn.

Weten ≠ Doen

Ook afhankelijk van persoonlijke omgeving en werkomgeving (inclusief collega's), motivatie, vaardigheden



Wisselende (nacht)diensten: verschuiving eetmomenten



Wisselende (nacht)diensten beïnvloeden slaap en voeding

Verpleegkundigen in wisselende diensten slapen gemiddeld 1 tot 4 uur minder per "nacht". Ook de slaapkwaliteit neemt af.

Verpleegkundigen in nachtdienst hebben vaker de neiging meer vet en energierijk te eten. Neigen ook meer naar "troostvoer" en ad hoc beschikbare snacks.

Over het algemeen: grotere kans op slaapproblemen, spijsverteringsproblemen en gewichtstoename.



Team Red Bull & vette hap of Team gezonde maaltijd?



Anonieme student ;)



[Instagram Maaïke van Sasse van IJsselt](#)



Standaard voedingsritme aanhouden

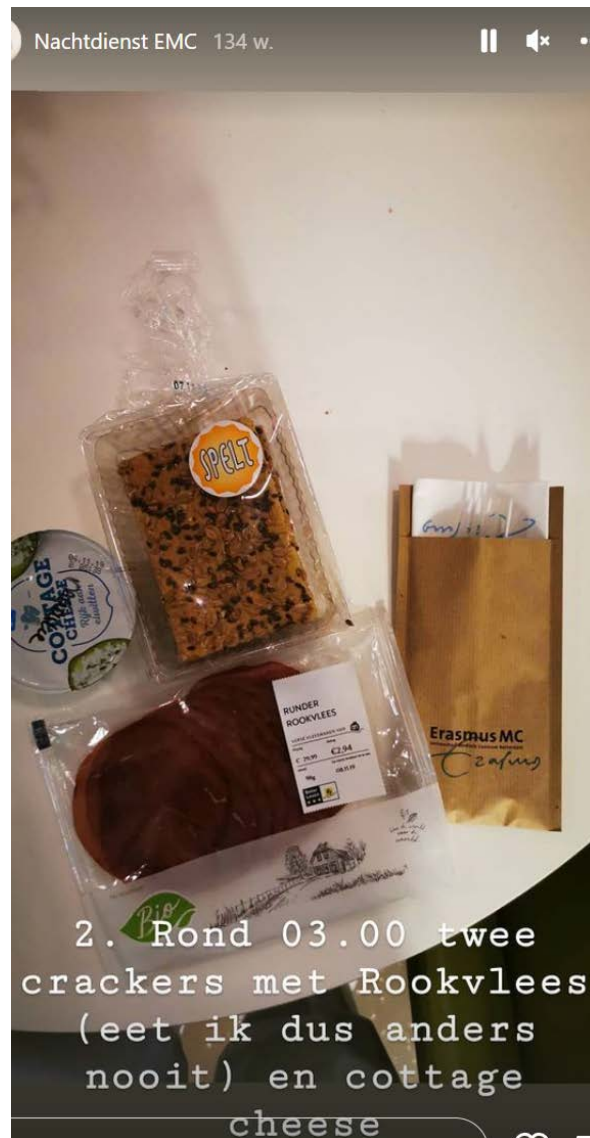
Zo veel mogelijk blijven aanhouden van een vast ritme, dus óók een driemaaltijdenritme.

Bijvoorbeeld bij nachtdienst:

- Warme avondmaaltijd als eerste echte maaltijd, rond 18:00.
- Gezond tussendoortje
- De tweede maaltijd eet je rond 1:00/2:00 ("lunch").
- Gezond tussendoortje
- Daarna je derde, lichtste maaltijd ("ontbijt"), voor je weer gaat slapen.



Voorbeeld Maaike

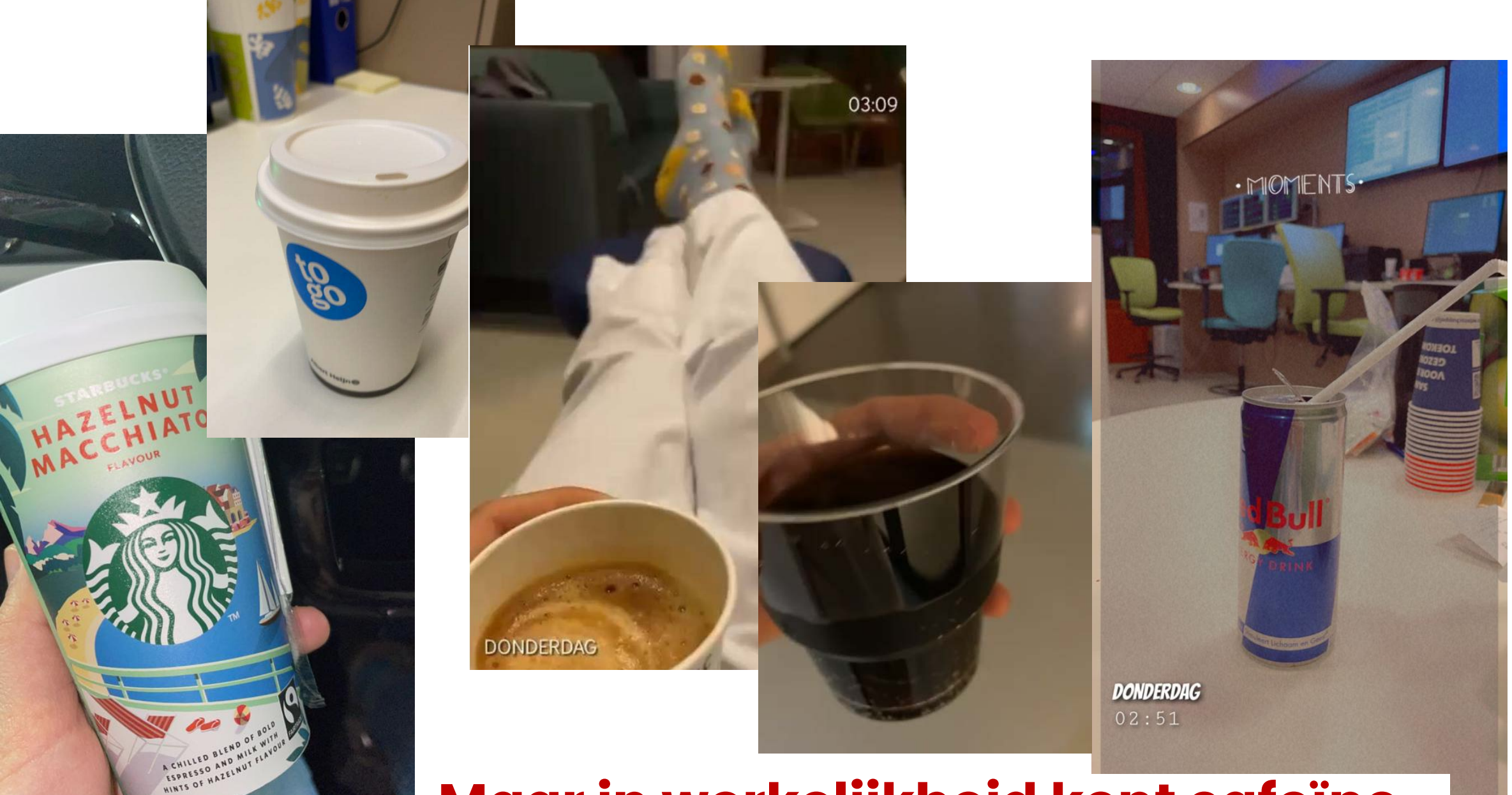


Plannen, plannen, plannen...

Eigenlijk zijn de adviezen niet heel anders dan voor mensen met reguliere werktijden, maar het toepassen van die adviezen vraagt meer vooruit plannen en eventuele meal preps:

- Regelmatig en gepland eten, en een paar gezonde tussendoortjes.
- Vezelrijk, veel eiwitten, niet te veel vet en suiker.
- Veel drinken, maar cafeïne beperken (in de regel: minimaal 8 uur tijd tussen je laatste kop cafeïnehoudende drank en je slaapmoment).





**Maar in werkelijkheid kent cafeïne
natuurlijk geen tijd ;)**





Collegas zorgen voor me



Voor nachtdienst collega's

Ik verwacht salarisverhoging asap

**En moet het ook een beetje
gezellig blijven!**

Meer tips en informatie om de juiste balans te vinden

<https://www.nursing.nl/tips-voor-goede-voeding-de-nachtdienst/>
<https://www.alliantievoeding.nl/nl/actueel/met-voeding-gezonder-een-nachtdienst-door>
<https://zustermaaike.com/2019/10/14/eten-in-je-nachtdienst/>
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/10/24/gezondheidsrisicos-door-nachtwerk>

nursing

Maaltijd 1: vlak voor of aan het begin van de dienst.

Wat: eiwitrijke voedingsmiddelen zoals melkproducten, eieren, vis, vlees, peulvruchten, noten en zaden, kleine portie koolhydraten, vetarm.

Waarom: eiwitrijke maaltijden helpen om wakker te blijven.

Maaltijd 2: midden in de nacht.

Wat: minder eiwitten, veel koolhydraten, zoals bruin brood, aardappelen, pasta, rijst en fruit.

Waarom: energierijk. Dat kun je midden in de nacht goed gebruiken.

Maaltijd 3: in de ochtend.

Wat: licht eten, vooral koolhydraten en melkproducten.

Waarom: zowel koolhydraten als de tryptofaan in de melkproducten werken slaapbevorderend.



Echt waar: de tijd is rijp.
Voed je lichaam goed, óók met slaap!
Help elkaar op weg!

