



Tak na jídelníček

během noční směny

5 tipů, jak jíst během noční směny

1) Zamyslete se nad tím,

co jste konzumovala za celý před noční, ale obvykle je ideální mít před začátkem směny večeři, což je **klasické hlavní jídlo** – to se skládá z **porce sacharidů**, (1 J celozrnného pečiva, 1 J ovesných vloček, 1J žitného knackebrotu, 1 J ovoce, 1 J vařených brambor, 1 J vařené rýže či těstovin atd.)

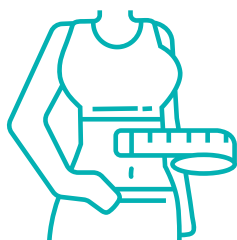
K tomu vždy **bílkoviny** (1 J tvrdého sýra nebo 1 J šunky, 1 J tvarohu, 1 J jogurtu, různé tvarohové pomazánky, vajíčková pomazánka apod.). Vhodné je i libové maso 1 J, 1 J ryby, vaječná omeleta z vejce a 2 bílků, šmakoun apod..

2) Pak následuje menší svačina

Doporučuji **nekonzumovat ovoce** během noční směny, to bohužel jen obvykle vyvolává pocit hladu, ale pokud přeci jen, tak zvolte raději než jablko či banán spíše vodnatější druhy ovoce: ananas, meloun apod. **Ideální je i např. zakysaný mléčný výrobek** (pokud máte alergii anebo intoleranci na laktózu, zvolte alternativu mléka, např. kokosový jogurt) případně můžete i kávu s mlékem, nemáte-li problémy s vysokým tlakem.

3) Následuje větší jídlo

Nyní ale **uberte na sacharidech**, můžete místo nich zvolit **větší porci zeleniny, poloviční porci – 0,5 J pečiva**, jen lžičci ovesných vloček do tvarohu atd.. A **2 hodiny před spaním už si dáte jen opravdu malé jídlo** (1 J bílkovinný + můžete ještě k tomu 1J zeleniny) tak, abyste nešla úplně hladová domů a spát, tzn. jogurt, Actimel, 2 plátky šunky, rajčátko, něco, co lehce strávíte během těch 2 hodin, ale ne do úplného hladu. Tedy tak, abyste nešla spát s plným žaludkem ani hladová. Vhodná je i např. teplá sklenice mléka či sklenice kefíru.



Uvidíte, že díky tomuto systému a nastavení jídla, budete mít během **noční směny energii a zároveň nebudete nabírat** ale hubnout.

4) Zásada pravidelnosti

Při střídání denních a nočních směn se **snažte dodržovat zásadu jíst pravidelně** kdykoli jste delší dobu vzhůru, není tím myšleno, pokud máte noční směnu, kde můžete pospávat, ale v případě že pracujete v náročném provozu, pak se **snažte jíst stejně tak jako přes den i na noční směně pravidelně**.

Častou chybou bývá najíst se po návratu z noční a jít si lehnout. Organismus by chtěl být v klidu a spát, ale musí přitom trávit. Má tendenci si tak tvořit zásoby.

5) Pravidelný režim jídla 2–3 h

Proto pokud máte noční směnu, je dobré stále **dodržovat pravidelný režim jídla každé 2-3 hodiny** s tou výjimkou oproti běžnému dni, kdy v noci můžete volit lehčí jídla s o něco nižším podílem sacharidů. Kdykoli je vaše tělo vzhůru **potřebuje pro svoji práci energii** a tu mu dodáváte v podobě pravidelného jídla. Důležité je pravidlo, že poslední jídlo na noční směně si dáte tak, aby bylo **přibližně 3 hodiny před spaním**, tedy až přijдете domů, půjdete **po noční směně spát bez snídane** (stejně tak jako si při běžném dni nedáte večeři těsně před spaním).

Po probuzení se nasnídáte, **nejlépe do 1 hodiny po probuzení** a opět začíná režim pravidelného jídla každé 2-3 hodiny. Je dobré dodržet **alespoň 6 hodin spánku**.

Držím palce,

Pavla

Příkladový jídelníček - noční směna

Vyzkoušej a zjisti, jak ti tento příjem vyhovuje, vycházej se svého energetického příjmu během normálního dne (ve dne). Tzn. pokud máš jídelníček nastavený na 6 800 kJ, neboj se přidat jednotky pro noční směnu tzn. třeba až na 14 J.

JÍDELNÍČEK sestavený na 4 800 kJ = 12 JEDNOTEK

20:00 VEČEŘE = 4 JEDNOTKY

1,5 JB + 2,5 JS

23:00 SVAČINA = 2 JEDNOTKY

1 JB + 1 JS

3:00 VELKÉ JÍDLO = 4 JEDNOTEK

2,5 JB + 0,5 JS + 1 JT

7:00 JÍDLO PŘED SPANÍM = 2 JEDNOTKY

1,5 JB + 0,5 JS

Celkem 12 JEDNOTEK + **200–250 g čerstvé zeleniny**
(ta se do jednotek/energie nepočítá).

Vypij cca **1,5–2 l čerstvé, vlažné vody** (kohoutková je OK).

Vysvětlivky:

J = JEDNOTKY

JB = JEDNOTKY **BÍLKOVIN**

JS = JEDNOTKY **SACHARIDŮ**

JT = JEDNOTKY **TUKŮ**