

Opskrift på natsuppe

1 skvæt olie
150 g hakket bacon
Et par løg
Et par porrer
Et par gulerødder
1 knoldselleri
Et par kartofler
1 dåse hakkede tomater
ca. 2 l bouillon
salt og peber
Evt. kikærter

Sådan gør du:

Svits hakket bacon i olie i en gryde.
Skræl grøntsagerne og skær dem i små stykker.
Kom dem i gryden sammen med tomater og bouillon og lad dem koge ca. 20 min.
Lav suppen på forhånd og frys ned i portioner som du kan tage med på arbejde.
Varm suppen i gryde, eller mikroovn og spis suppen midt på natten når kroppen har brug for noget let og varmt.

På www.altomkost.dk kan du finde mange flere opskrifter og viden om kost og sundhed.

GIMKs medlemmer er i høj grad udsat for natarbejdets plager. Det gælder både helbredet og det sociale liv. I GIMK er vi optaget af hvordan vi kan dæmme op for disse plager og være med til at give natarbejdere en god tilværelse. Derfor ønsker vi arbejdstidens længde og placering sat i centrum, når der forhandles overenskomster. Den enkelte skal have større indflydelse på tilrettelæggelsen af arbejdstiden og aftaler om helbredstjek med henblik på kollektiv forebyggelse skal styrkes. Fritvalgsordningen har medført flere fleksible muligheder for den enkelte.

Der findes også en del råd til hvad du kan gøre for at få en god nattesøvn. Det kan du læse om i pjecen "Sov godt – og nok" fra GIMK.

Meget tyder på at kosten kan have en positiv indvirkning på hvordan du trives med natarbejdet.

"Natarbejdet kræver sin mad" tager fat på den problemstilling. Folderen indeholder en række råd om hvordan man kan sammensætte sin kost, så det er lidt lettere at komme gennem nattens trængsler og bagefter komme hjem og være klar til en god søvn.

Måske trives du problemfrit med natarbejdet. Men kan du genkende problemerne om søvn, sukkertrang, tung mave og kaffe så kig i pjecen. Pluk i de råd den giver og se om det hjælper dig.

Det kan være svært det med kosten om natten. Tag en snak med din arbejdsgiver. Måske kan I aftale noget der gør det nemmere at få god mad om natten. Det kan fx være:

- En mikrobølgeovn hvor I kan varme en suppe
- En automat med gode sandwich
- Aftale med et cateringfirma der leverer natmad der er lige til at varme
- Lidt enkle køkkenfaciliteter hvor I i fællesskab kan kokkerere
- Aftale at kantinen laver natsupper eller andre retter som I kan varme i mikrobølgeovnen

Revideret januar 2018

INDUSTRI
GIMK
GRAFISK & MEDIE
KARTEL

GIMK
Weidekampsgade 8
Postboks 470
0900 København C

e-mail: gimk@hk.dk
tlf. 7011 4545

Grafisk Industri- & Medie kartel er et af fagbevægelsens karteller.

GIMK har fire fagforbund som medlemmer:

HK/Privat
3F - Fagligt Fælles Forbund
Dansk Metal
Dansk El-Forbund

HK-lager nr.: 4418057012 - 3F lager nr.: 1119 / Tryk: KLS Pureprint A/S / Layout: Jade Mar Rolsted / Fotos: Shutterstock.com

Natarbejde kræver sin mad

Natarbejde kræver sin mad

Om natten sættes mange af kroppens fysiologiske funktioner på vågeblus, og derfor er der god grund til at tænke over, hvad du spiser om natten, og hvornår på natten du spiser.

Det er naturstridigt, at vi arbejder om natten og derfor heller ikke særligt sundt. Men vores samfund er afhængig af, at der er nogen, som arbejder om natten.

Hvis du er opmærksom i forhold til hvad du spiser og drikker, vil du kunne opnå bedre vågne timer - ikke kun i kraft af den sundere kost - men i høj grad også, fordi din søvn bliver af bedre kvalitet.

Rigtig kost

Når du arbejder på skiftehold har man brug for ekstra sund mad, fordi det at vende om på dag og nat er i sig selv en øget belastning for kroppen. Derfor har din krop brug for særlig god næring og pleje. Fordelene ved at spise sund og med respekt for de udfordringer, som det er at arbejde på skiftehold er:

- Du har mere energi
- Din fordøjelse er en fornøjelse
- Du sover godt
- Dit immunforsvar er stærkt

Forkert kost

En forkert kost kan forværre de helbredsmæssige udfordringer, det er at arbejde om natten.

Dårlige kostvaner og natarbejde giver nedsat reaktions- og koncentrationsevne øget risiko for fordøjelses- og helbredsproblemer, fx for højt blodtryk og hjerteproblemer.

Undgå kaffe, sodavand og koffeinholdige drikkevarer

Kaffe og sodavand gør det sværere at falde i søvn, og giver en mere overfladisk søvn. Prøv at undgå at drikke kaffe og sodavand sidst på natten, selvom det kan være fristende.



Tilpas kosten efter din arbejdsrytme og søvnrytme

Efter dagsøvn

Døgnet største måltid bør ligge efter døgnet længste søvn

Spis som en **konge**

På det her tidspunkt er det vigtigt at spise et solidt og godt måltid. Nu har din krop brug for at få noget at arbejde med, så du kan opbygge energi til de aktiviteter, du laver i din vågne fritid, og der bliver lagt på lager til den kommende nats arbejde.

Aftensmad

Det mellem største måltid ca. 6 timer efter du er vågnet

Spis som en **fyrste**

Det gælder for dig, der arbejder om natten, som for resten af befolkningen, at aftensmaden bør være let og fordelt efter tallerkenmodellen.

Inden natarbejdet begynder

Et lille mellemmåltid.

Her er det vigtigt, at måltidet er let: en skål skyr med mysli, en grov bolle eller et stykke rugbrød med pålæg.

Inden kl. 02.00

Det mindst største måltid ca. 12 timer efter at du er vågnet

Spis som en **tigger**

Inden kroppens stofskifte går til ro, vil du med fordel kunne spise en portion suppe, et stykke frugt med grovbolle eller et enkelt stykke rugbrød med pålæg.

Mellem kl. 02.00. og 05.00

Efter kl. kl. 02 stopper kroppen med at omdanne mad til energi. Det bedste du kan gøre er at forsøge at spise let optagelig mad og drikke. Spis fx et stykke frugt, varm grøntsagssuppe, en kop varm kakao, en kop te med f.eks lakridsrod eller en saft toddy (saftvand med varm vand). Suppe og varme drikke hjælper dig med at holde varmen, når kropstemperaturen falder.

Fordøjelsen går til ro, når solen går ned.

Den menneskelige biologi reguleres af lys, så om natten, når solen er gået ned, sættes kroppens fysiologiske funktioner på vågeblus.

Efter kl. 02.00 har du sværere ved at fordøje maden, fordi mave- og tarmfunktionen er nedsat om natten. Samtidig har stofstiftet skiftet til et lavere gear, og optagelse og omsætningen af sukker og fedt fra blodet er nedsat, fordi energiniveauet er lavere.

Efter natarbejde

Let morgenmad, før dagsøvn.

Vær mæt, når du lægger dig på puden. Sult forstyrrer søvnen. Og det samme gør for meget mad i maven! Hvis du spiser sukkerholdig mad inden du går i seng eller drikker kaffe, stresser du blodsukkerbalancen, hormonerne og dermed din søvnrytme.

Forslag til "morgenmad"

A38, skyr eller et andet syrnet mælkeprodukt med müsli/fiber sund morgenmadsdryk eller grovvalsedede havregryn med mælk og et par mandler og et stk. frugt. Kernerugbrød med magert pålæg eller ost, peberfrugt, et kogt æg og en halv grapefrugt. Havregrød på grovvalsedede havregryn med mælk og et stykke frugt.

