



Voorbeelden van een eetpatroon bij wisseldiensten

Vroege dienst (6 uur tot 15:00):

- Na het opstaan: een cracker met kaas of een klein schaaltje yoghurt.
- 8 uur: een ontbijtshake zoals je gewend bent.
- De lunch en diner wordt op de normale tijden genuttigd

Late dienst (14:00 uur tot 23:00 uur):

- Ontbijt gewoon in de ochtend.
- Eet als lunch een lekkere warme maaltijd.
- Neem een broodmaaltijd of een lekkere salade mee naar het werk.
- Neem eventueel tussendoor een cracker met kaas of vleeswaren.
- Drink 's avonds liever geen koffie en/of frisdranken.
- Neem eventueel van huis een lekker sapje of smoothie mee voor de avonduren.
- Drink verder gewoon water. Je suikerspiegel gaat hierdoor niet pieken zo krijg je ook geen slaap.

Nachtdienst (23:00 uur tot 7 uur):

- Slaap overdag zo lang mogelijk, doe oordoppen in voor het lawaai van buitenaf. Zorg voor goed verduisterende gordijnen. Sta rond 15:30 uur op.
- Eet samen met het gezin een warme maaltijd.
- Eet rond 23:00 uur een cracker met kaas/vleeswaren, yoghurt of een fruitmuffin.
- Eet rond 1 uur een eiwitrijke maaltijd (vlees, vis, kaas) dit houdt je wakker
- Eet om 5 uur een koolhydraatrijke maaltijd (brood, pasta, rijst) in het tweede deel van de nacht voor meer energie.
- Eet nooit teveel in de nachtdienst, een volle maag maakt slaperig.
- Bij thuiskomst een klein licht verteerbaar ontbijtje, nooit teveel eten, dan word je te snel weer wakker.
- Ga voor het slapen nog wat ontspannen, neem een lekkere douche, lees een boek. Duik je gelijk het bed in, dan ga je geheid liggen woelen.
- Drink 's nachts zo min mogelijk koffie en frisdrank. Water is veel beter en je blijft alerter.



14 extra tips om fit te blijven:

- 1. Vermijd sterk gekruide maaltijden in de nachtdienst, deze kunnen je maag sneller irriteren.
- 2. Vermijd suikers, dat geeft suikerpieken. Het geeft eerst extra energie en heel snel daarna wordt je slaperig.
- 3. Eet tijdens de nachtdienst 's avonds en 's nachts niet te veel koolhydraten, daar wordt je slaperig van.
- 4. Zorg dat er voldoende licht is op de werkplek.
- 5. Zet een radio aan, een monotoon geluid van bijvoorbeeld een computer maakt juist slaperig.
- 6. Neem echt een etenspauze en ga rustig eten, neem er de tijd voor.
- 7. Ben je te moe na de nachtdienst, rust eerst even uit voordat je in de auto of op de fiets stapt.
- 8. Ga bij thuiskomst niet gelijk naar bed, ontspan nog even.
- 9. Ga je naar bed zet dan je gsm uit en de deurbel af.
- 10. Hou je aan een vast slaapritueel.
- 11. Plan geen afspraken wanneer je nachtdienst hebt.
- 12. Probeer je lichaam voor te bereiden wanneer er een nachtdienst aankomt. Doe dit door de dag ervoor twee uur later te gaan slapen en twee later op te staan. Zo verschuif je je bioritme.
- 13. Slaap na de laatste nachtdienst korter om zo de volgende nacht te kunnen slapen.
- 14. Zorg ook voor ontspanning en/of sport met je partner/gezin, wanneer je nachtdienst hebt.

Tussendoortjes in de nachtdienst

Enkele tips voor tussendoortjes tijdens je nachtdienst:

- Yoghurt met wat vers fruit.
- Gekookt ei
- Een stukje kaas
- Speltcracker met mager beleg
- Beker eigengemaakte soep
- Eigengemaakte mueslireep
- Kleine salade