

# GASTKOMMENTAR



Interview mit Betriebsärztin Dr. med. univ. Gabriele Holfeld-Weitlof

## Gesunde Ernährung im Rettungsdienst



### Professionell geführte Diätbegleitung, Ernährungsberatung

Die richtige Ernährung beeinflusst nachhaltig unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, unsere Fitness und unsere Leistungsfähigkeit. Laut Österreichischem Ernährungsbericht ist vor allem die Fettzufuhr der erwachsenen Bevölkerung zu hoch und die Kohlenhydratzufuhr zu gering. Vor allem stärkehaltige und ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen, die auch essentielle Nährstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthalten, werden in zu geringem Umfang verzehrt. Dazu zählen z. B. Getreideprodukte wie Weizen, Mais oder Reis, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen sowie Kartoffeln.

### RKplus: Warum ist gesunde Ernährung besonders auch im Rettungsdienst/Nachtdienst so wichtig?

Dr. Holfeld-Weitlof: Wenn man bedenkt, dass wir im Grunde tagaktive Wesen sind und der Körper zu später Stunde die Körpertemperatur senkt, die Gallensaftproduktion reduziert, Leber und Darm ihre Tätigkeit herunterfahren, sollte man hier besonders auf eine ausgewogene Kalorienzufuhr achten. Der Tagesbedarf bei Frauen liegt bei durchschnittlich 2.300 Kalorien. Männer benötigen ca. 2.900 Kalorien täglich.

### RKplus: Sollte man bevor man den Nachtdienst antritt etwas essen?

Dr. Holfeld-Weitlof: Es wäre physiologisch das Klügste, zwischen 18:00 und 19:00 Uhr eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Ideal wären da ca. 25 Prozent der Tageskalorienmenge. Es sollte ein leichtes Essen sein wie z. B. Abgebratenes, Gemüse, hochwertige Öle, Kräuter. Nichts Frittiertes od. Paniertes, nichts Blähendes. Dann sollte man erst wieder um Mitternacht essen. Eine leichte Kost, wie etwa eine warme Suppe, z. B. eine pürierte Gemüsesuppe. Diese wärmt und gibt Energie. Vermieden werden sollte Pizza mit Käse oder Fast-food. Das belastet den Verdauungstrakt ungemein. Verzichten sollte man auch auf

Kaffee und Energiedrinks, besser sind Tee und Wasser. Ideal wäre es, Proteine zuzuführen, die den Energiestoffwechsel aktivieren. Das hilft wacher zu bleiben und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Proteine sind u. a. im Joghurt mit Haferflocken und Zimt, Apfel oder Banane.

### RKplus: Haben Sie Tipps für das Frühstück?

Dr. Holfeld-Weitlof: Das Frühstück nach dem Dienst sollte am besten Tee, Vollkornbrot und Obst beinhalten, damit der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt.

Herzlichen Dank für das interessante Gespräch und die Einführung in die Thematik. Fortsetzung folgt!

Von Michaela Zipperer

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer