

# Středy doktora Středy: Práce na směny

**Východní Čechy** – Lidské tělo se řídí svými biorytmy. Každý organismus má svůj denní i noční cyklus, který je potřeba dodržovat. To jde pouze při dodržování určité pravidelnosti. Práce na směnný provoz je velmi často překážkou ve vyváženém stravování a při snaze o zdravý životní styl. Jaký volit jídelníček například při noční směně? Na toto téma existuje pár stále se opakujících otázek. Pojďme na ně odpovědět.

Dnešní článek jsme pojali spíše jako takovou poradnu. Mnoho lidí pracuje ve směnném provozu a to se více či méně podepisuje na jejich zdravotním stavu a tělesné kondici. Nejedná se pouze o lidi pracující ve fabrikách, ale například také o lékaře či zdravotní sestry. Otázky ohledně stravování při zaměstnání na směny se přitom stále opakují. Dnes se pokusíme odpovědět na ty nejčastější z nich.

Jednou otázkou je, jak se všeobecně stravovat při takové práci. Jak dodržovat pravidelnost stravování při práci



na tři směny? Každý týden člověk pracuje, spí i jí v jiný čas. Odborníci se shodují na tom, že by se takovýto pracovník měl vždy řídit spánkem. Po

probuzení si dát snídani, ať už vstává ráno, v poledne, nebo večer. Následovat by měla menší svačinka, poté oběd, opět svačina a večeře. Zhruba

dvě hodiny před spaním by se již nemělo jíst anebo by se mělo jednat o něco malého a lehkého.

Častým dotazem bývá také to, jak se stravovat při nočních směnách. A jak jíst na té úplně první, kdy v den před prací člověk „funguje“ úplně normálně, takže snídá, obědvá i večeří? MUDr. Leoš Středa odpovídá: „V případě první noční směny doporučuji jíst pouze málo kalorická jídla, tedy hlavně zeleninu, kterou můžete různě tepelně upravit. V noci se vyhněte konzumaci pečiva a sladkých jídel, ovoce jezte také pouze nízkenergetické, jako například pomeranče, kiwi, mandarinky apod. Pokud před směnou jdete spát, pak se v noci stravujte normálně jako během dne, tedy snídaně, svačina, oběd...“

## Každý jsme jiný

Na světě neexistují dva lidské organismy, které by byly naprosto stejné. Lidé se od sebe více či méně liší, a tak i různé reagují na stejné situace. To

znamená, že směnný provoz může na někoho působit tak, že má problémy s jídelníčkem a začne přibírat, naopak někdo jiný si změn skoro ani nevšimne. Vždy je důležité poslouchat své tělo a řídit se jeho potřebami. Pokud pocítujete hlad, najeďte se, ať jsou dvě hodiny ráno, nebo osm hodin večer. Toto se však týká pouze pracovníků na směny. Vždy by se mělo dodržovat pravidlo pěti až šesti menších porcí jídla za den (či noc v případě noční směny).

Toto téma se týká i žáků praktické školy Euroinstitut, kterým článek slouží jako výuková pomůcka. Tito žáci žijí převážně v ústavech denní péče, kde o jejich zdraví pečují zdravotní sestry a pečovatelské pracovníky pracující mnohdy také na směny. (zr)



## VĚŘTE, NEVĚŘTE

### *Volal hasiče kvůli prasklému teploměru*

**Prasek** – Někteří lidé si neumí poradit s obyčejnými nehodami, které by měli umět zvládnout vlastními silami, a volají k zásahu hasiče. Podobný zbytečný výjezd předevedl jsem absolvovali novobydžovští profesionální záchranáři v nedávném Praseku. Důvod, proč si je mladý muž(!) zavolaal, byl velmi kuriozní: Rozbil se mu domácí teploměr a rtuť vytekla pod pračku. „Profesionální hasiči z Nového Bydžova byli povoláni ve 22:42 do Praseku k likvidaci rtuti z prasklého teploměru. Hasiči rtuť v bytě odebrali a místo důkladně vyčistili,“ uvedl Ondřej Sezima z Hasičského záchraného sboru Královéhradeckého kraje. Podotkl, že hasiči vyjíždějí občas k ještě větším banalitám. Rtuť je jedovatá, ale pouze při vnitřním požití. Samotný úklid malého množství rtuti nebezpečný není. (kim)