

Nieuwsbrief, mei 2014

Nachtwerk en gezonde voeding

Ook als de meeste mensen slapen wordt er in een aantal sectoren gewerkt, bijvoorbeeld in de gezondheidszorg, het werken aan de weg of aan het spoor, beveiliging en ook bij vol continu productie, transport en logistiek is nachtelijk en / of onregelmatig werk iets dat veel voorkomt.

Nachtwerk heeft veel negatieve invloed op het bioritme, zorgt voor vermoeidheids- en / of concentratieklachten en blijkt zelfs de kans op prostaatkanker te verdrievoudigen.

Ook onze veiligheidskundigen werken regelmatig 's nachts en we verbazen ons weleens over de hoeveelheid en soorten eten die 's nachts soldaat gemaakt worden. Uit ervaring weten we het effect van te zware voeding 's nachts.... Het houdt je 's morgens letterlijk uit je slaap.

Toen dit tijdens een gesprek met een van onze oud-cursisten ter sprake kwam vertelde deze heel enthousiast over het feit dat zijn echtgenote Fenny van de Bovenkamp eigenaar is van Vita-Health. Als professioneel Vitaal Coach ondersteunt en begeleidt ze haar klanten bij het vinden van een gezondere levensstijl. Fenny bleek ook nog eens specialist in gezonde voeding.



De link was snel gelegd en als bijlage hebben we een artikel van Fenny over het belang van goede voeding en een aantal praktische tips opgenomen in deze nieuwsbrief.

Daarbij heeft ze beloofd de volgende maand een paar praktische recepten aan te leveren.



Een bijdrage van: Fenny v.d. Bovenkamp van Vita-Health.

Als professioneel Vitaal Coach ondersteunt en begeleidt ze haar klanten bij het vinden van een gezondere levensstijl, zodat je Vitaler bent om nog meer te genieten van wat het leven te bieden heeft!

Lekker en gezond eten tijdens de nachtdienst!

Hou je ook zo van lekker eten tijdens de nachtdienst? Maar weet je eigenlijk wel wat de consequenties zijn van eten in de nachtelijke uren? Wist je bijvoorbeeld het volgende?

Nachtwerk is niet echt gezond. Het lichaam kan ontregeld raken en ook je gewicht onder controle houden is lastig. Bekende klachten bij nachtwerk zijn:

- Spijsverteringsklachten : verstopping, diarree, maagzweer, zwaarlijvigheid
- Neurotische klachten : futloos, slapeloosheid, verandering karakter (agressiviteit of depressiviteit)
- Bloedsomloopproblemen : hoge bloeddruk, circulatieproblemen onderste ledematen
- Slaapstoornissen (in slaap vallen en door blijven slapen)

Met name tijdens het werken 's nachts wil men nogal eens grijpen naar de minder gezonde producten waar veel suiker inzit. Die suikerrijke voeding zorgt voor een hele korte 'opleving', je ervaart even een hele korte energie piek door het stijgen van de bloedsuikerspiegel en het lijkt te werken om wakker te blijven.

Maar vergis je niet. Schijn bedriegt. Na die piek volgt er een zware vermoeidheid omdat juist na het eten van hele suikerrijke voeding je in een enorme dip raakt. Dit heeft te maken met de aanmaak van insuline waardoor je bloedsuikerspiegel weer enorm daalt met vermoeidheid als gevolg.

Ook al zijn de 'weetjes' niet al te vrolijk, met gezonde voeding kun je er veel aan doen om het te voorkomen en goed de nacht door te komen.

Wat is nu gezonde voeding?

Daar zijn de meningen over verdeeld en de (wetenschappelijke) onderzoeken vliegen je om de oren en diëten en voedings 'goeroes' zijn er volop.

Mijn advies is om zoveel mogelijk te proberen voor jezelf logisch na te denken, wat denk jij dat gezond is? Waar vraagt je lijf om? Waar voel jij je prettig bij? Wat geeft jou energie en van welke voeding word je juist heel moe?

Bij onregelmatige diensten is gezonde voeding zo mogelijk nog veel belangrijker. Je moet immers wel met de juiste dosis energie en voldoende focus aan het werk zijn. Denk maar aan die korte opleving bij het eten van suikers en het daarna extra voelen van vermoeidheid. Probeer dus in ieder geval geraffineerde suiker zoveel mogelijk te vermijden.

Eet pure en natuurlijke voeding en vermijd zoveel mogelijk 'pakjes en zakjes'. Met pure en natuurlijke voeding bedoel ik groenten, fruit, noten, zaden, vlees, vis en eieren.

'Pakjes en zakjes' voeding is alles wat in de winkel al verpakt ligt. Dit zit meestal vol met geraffineerde suikers, transvetten, E-nummers, geur-, kleur- en smaakstoffen, bindmiddel en nog veel meer stoffen die minder goed zijn voor ons.

Kies dus liever voor voedingsmiddelen die langzaam worden opgenomen in het lichaam waardoor men een meer constant energie niveau heeft. Pure en natuurlijke voeding doet dat!

Om ervoor te zorgen dat men overdag wel goed kan slapen vermijd het eten van hele zware maaltijden dan na middernacht.

Hieronder staan voedingsadviezen die je nachtwerk aangenamer kunnen maken.

- Nuttig voordat je gaat werken aan het einde van de middag nog een gezonde maaltijd met voldoende voedingsstoffen zodat je wakker en actief blijft gedurende de nacht. Denk daarbij aan eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, noten, zaden en eieren.
- Zorg ervoor dat de maaltijd die men 's nachts nuttigt niet zo zwaar is en wees spaarzaam met cafeïne. Neem geen grote porties koolhydraatrijke voeding, zoals spaghetti e.d., want daar wordt men slaperig van.
- Vlak voor het slapen gaan kan je iets heel kleins eten maar geen flink 'ontbijt' op dat moment. Drink ook niet te veel vlak voor het slapen gaan.

Heb je vragen? Hierbij de contactgegevens van Fenny:

Aalsburg 2923 - 6602 WK Wijchen
Telefoon +31 (0)6-144 072 72
fenny@vita-health.nl - www.vita-health.nl