

Ernährungssituation

Wechselschichtarbeiter mit Nachtarbeit



IST-Situation

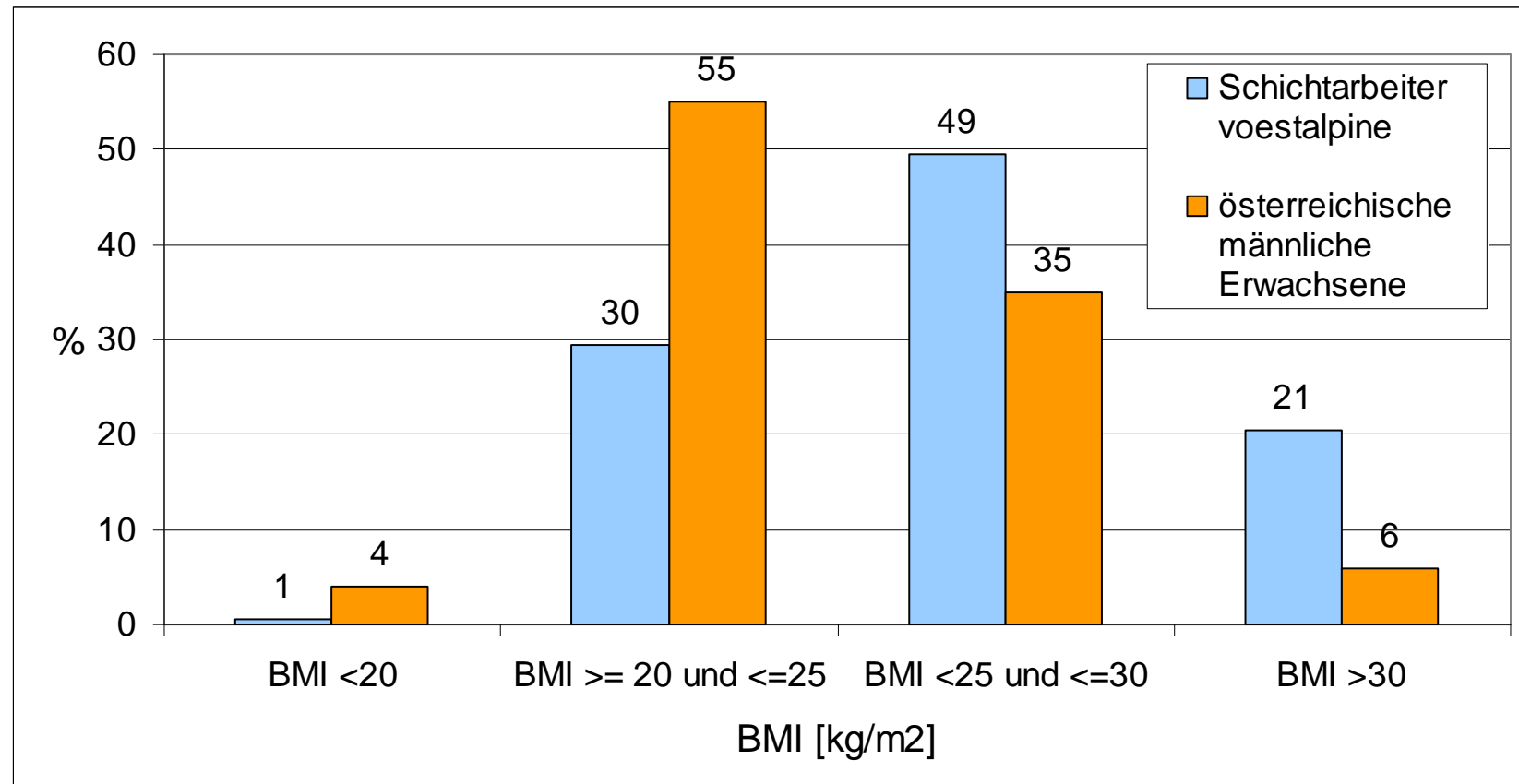


- Zu hoher BMI (70 % übergewichtig, zum Vergleich: österreichische männliche Erwachsene: 41 % übergewichtig)
- Mahlzeitenhäufigkeit zu gering (Ø 2 x/Tag)
- zu seltener Verzehr von Nachtmahlzeiten
- Nachtmahlzeiten zu selten warm
- Flüssigkeitszufuhr eher zu gering
- Obst- und Gemüseverzehr zu gering
- Geringe sportliche Betätigung

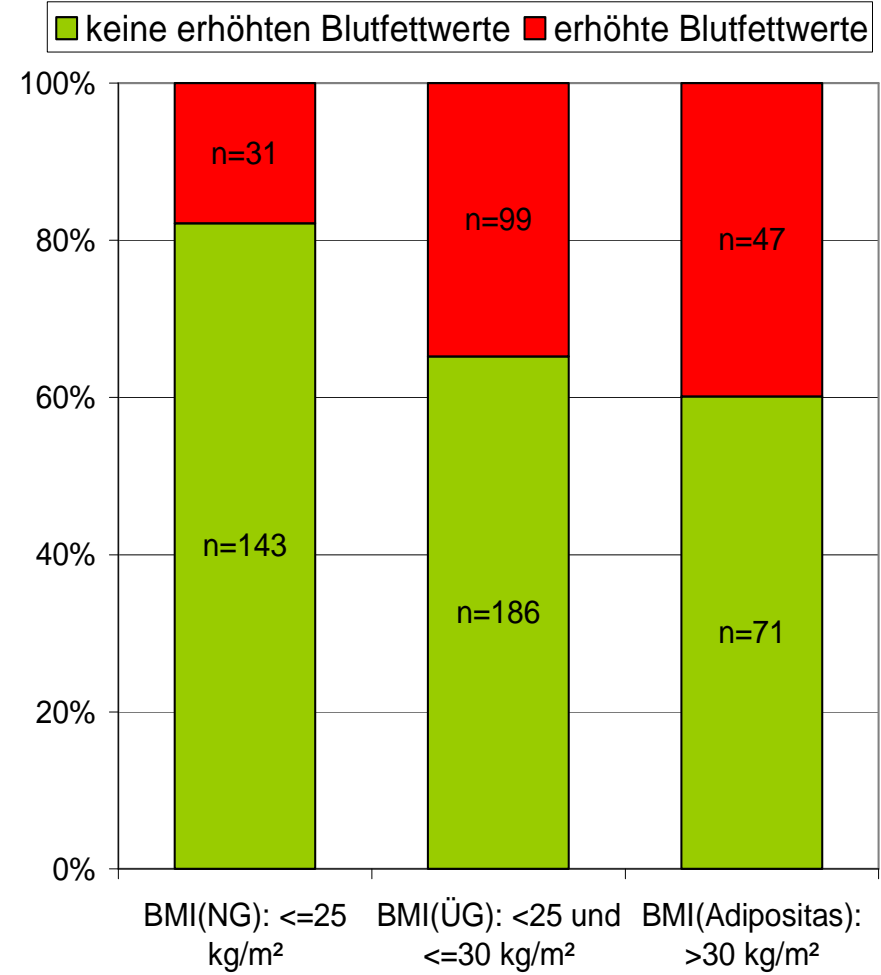
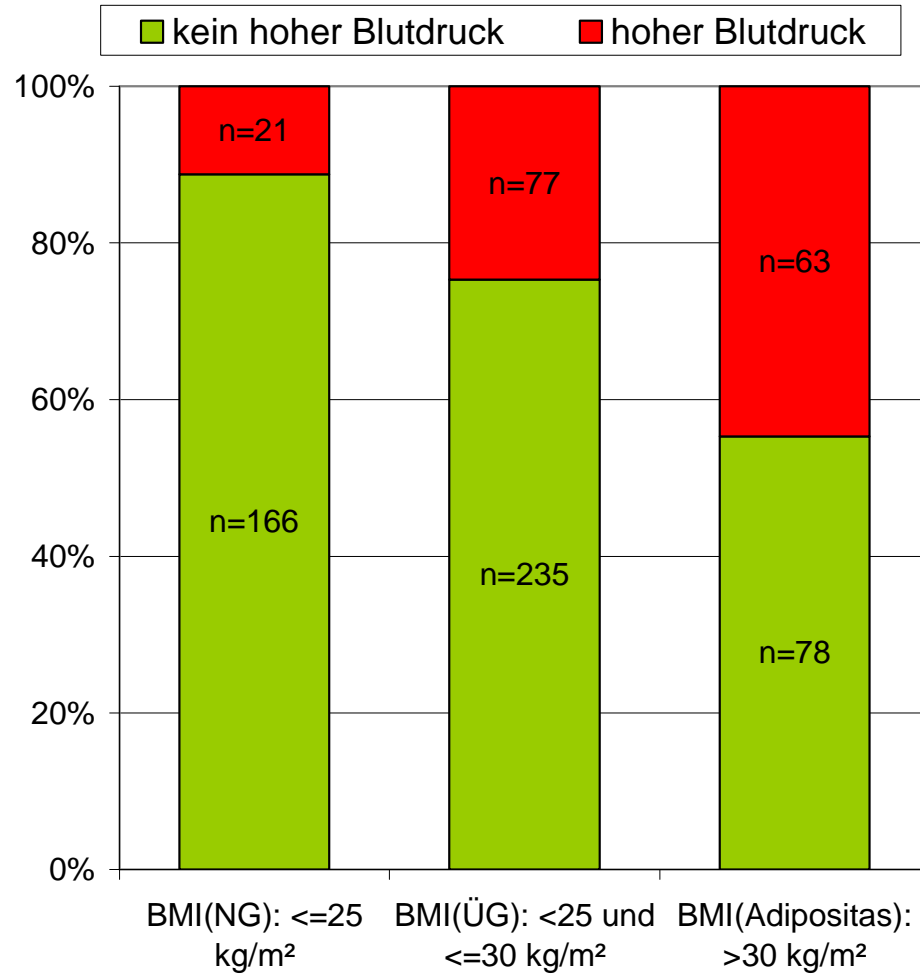
BMI - Vergleich



Vergleich der Fragebogenstudienteilnehmer mit den österreichischen männlichen Erwachsenen lt. österreichischem Ernährungsbericht 2003



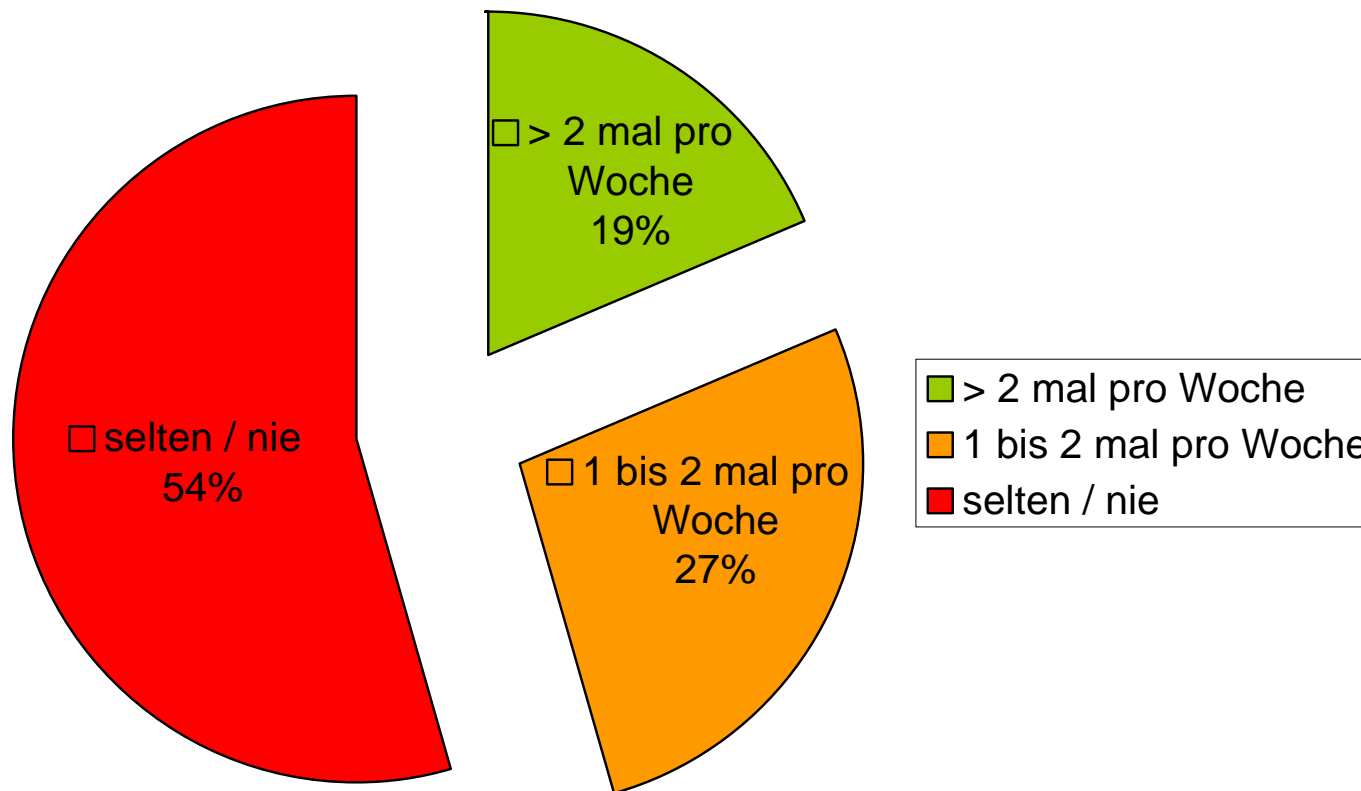
Blutwerte - BMI



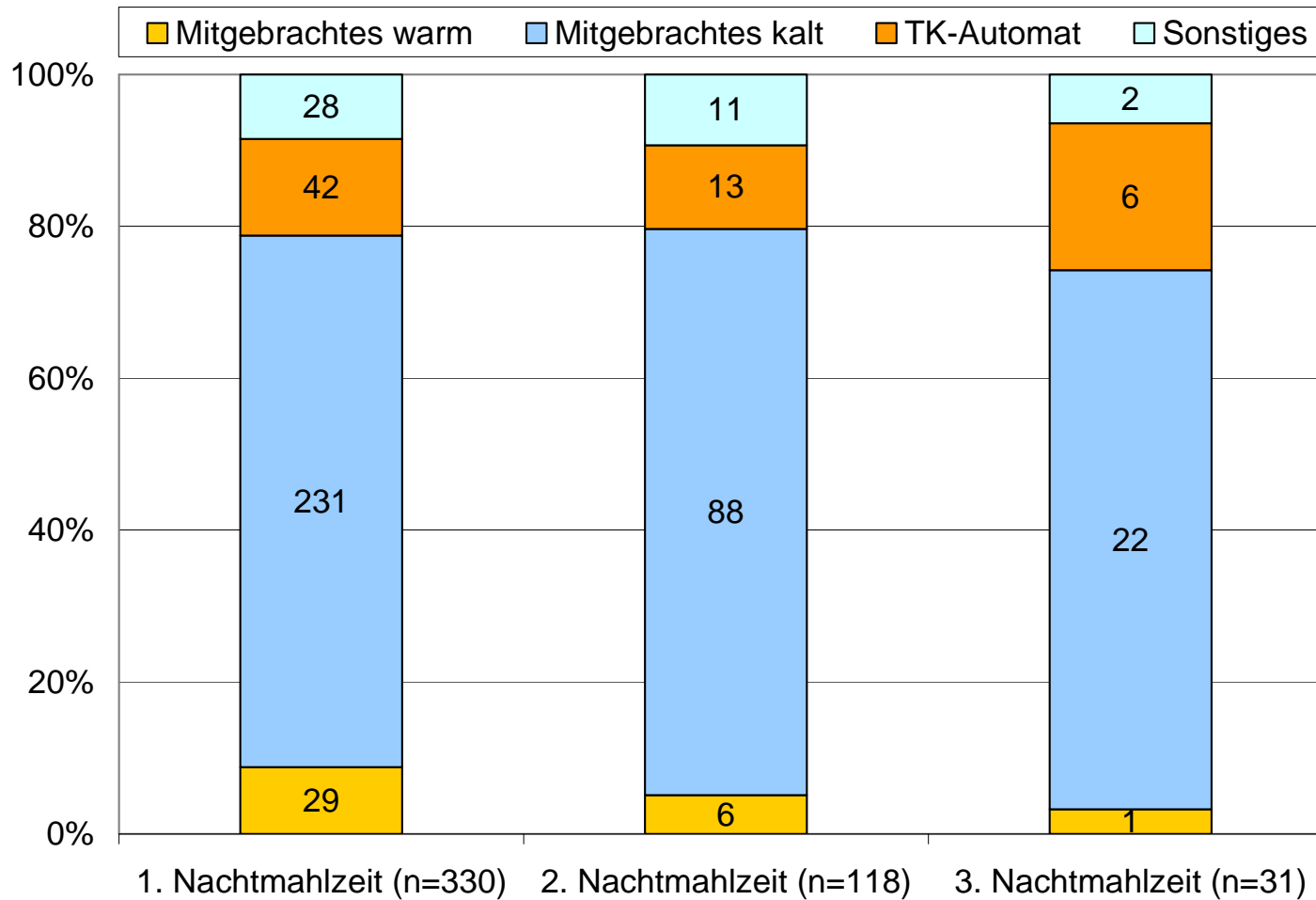
Sport – Anzahl der sportlichen Aktivitäten



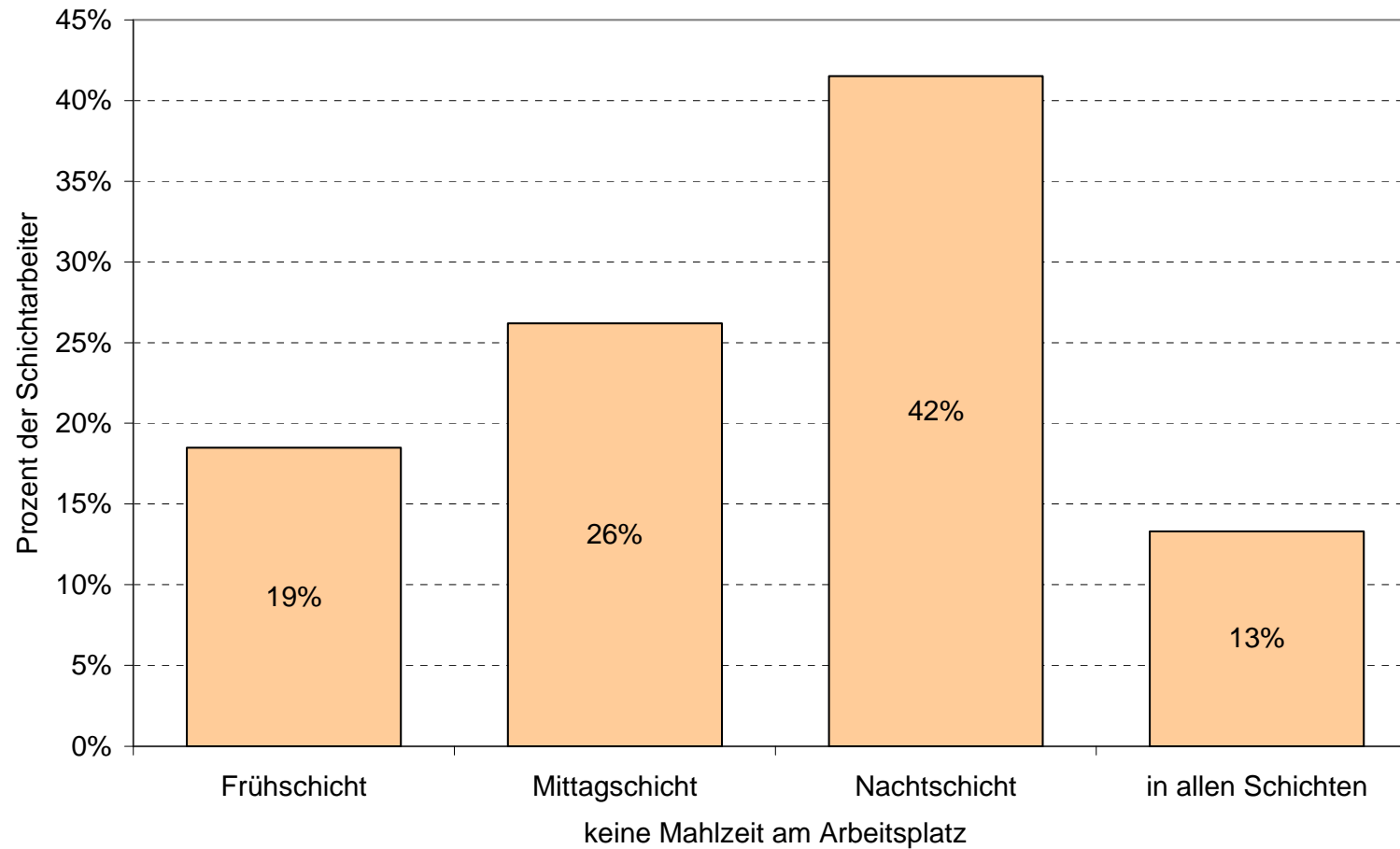
sportliche Aktivität: Häufigkeit (n=813)



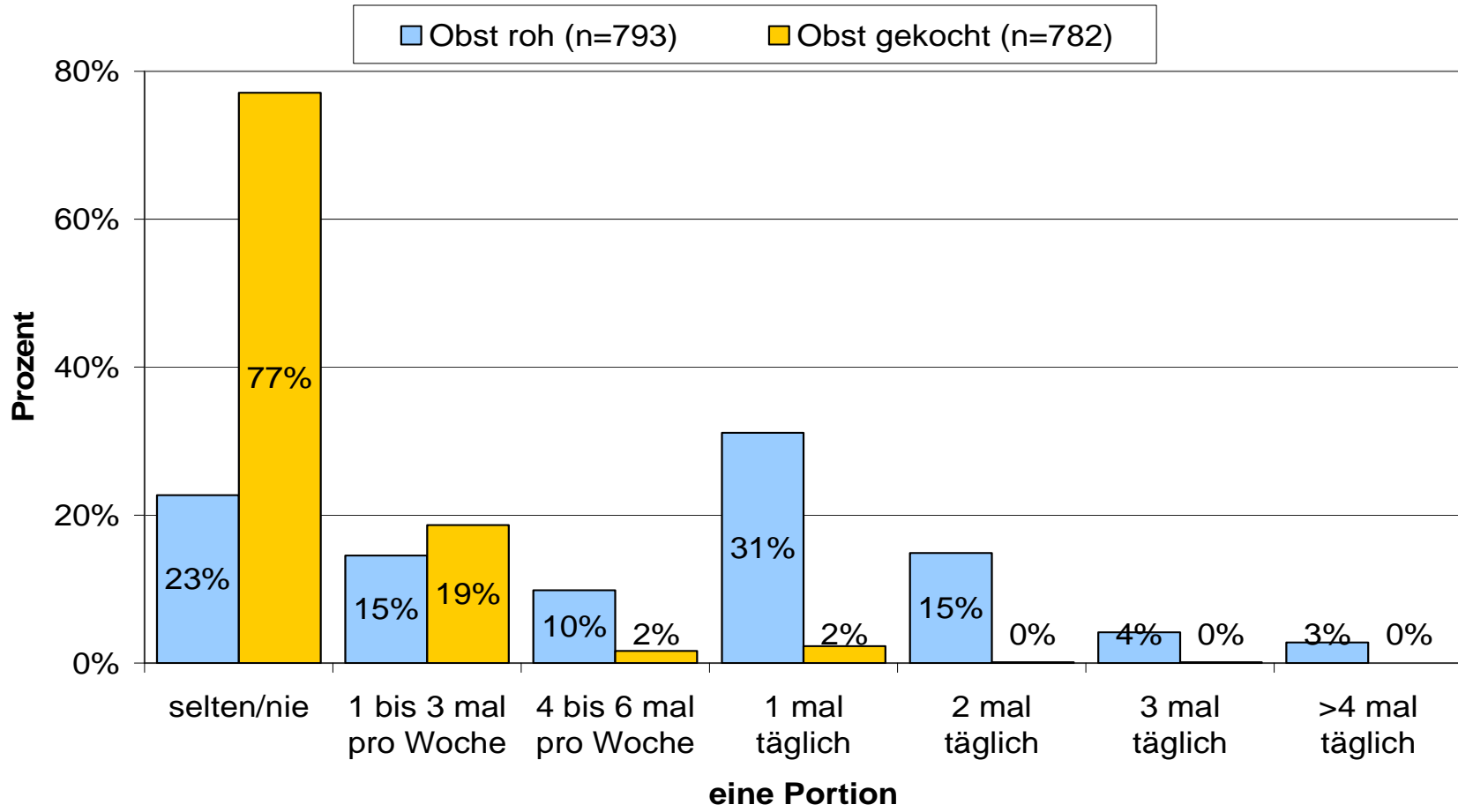
Mahlzeiten während der Nachtschicht



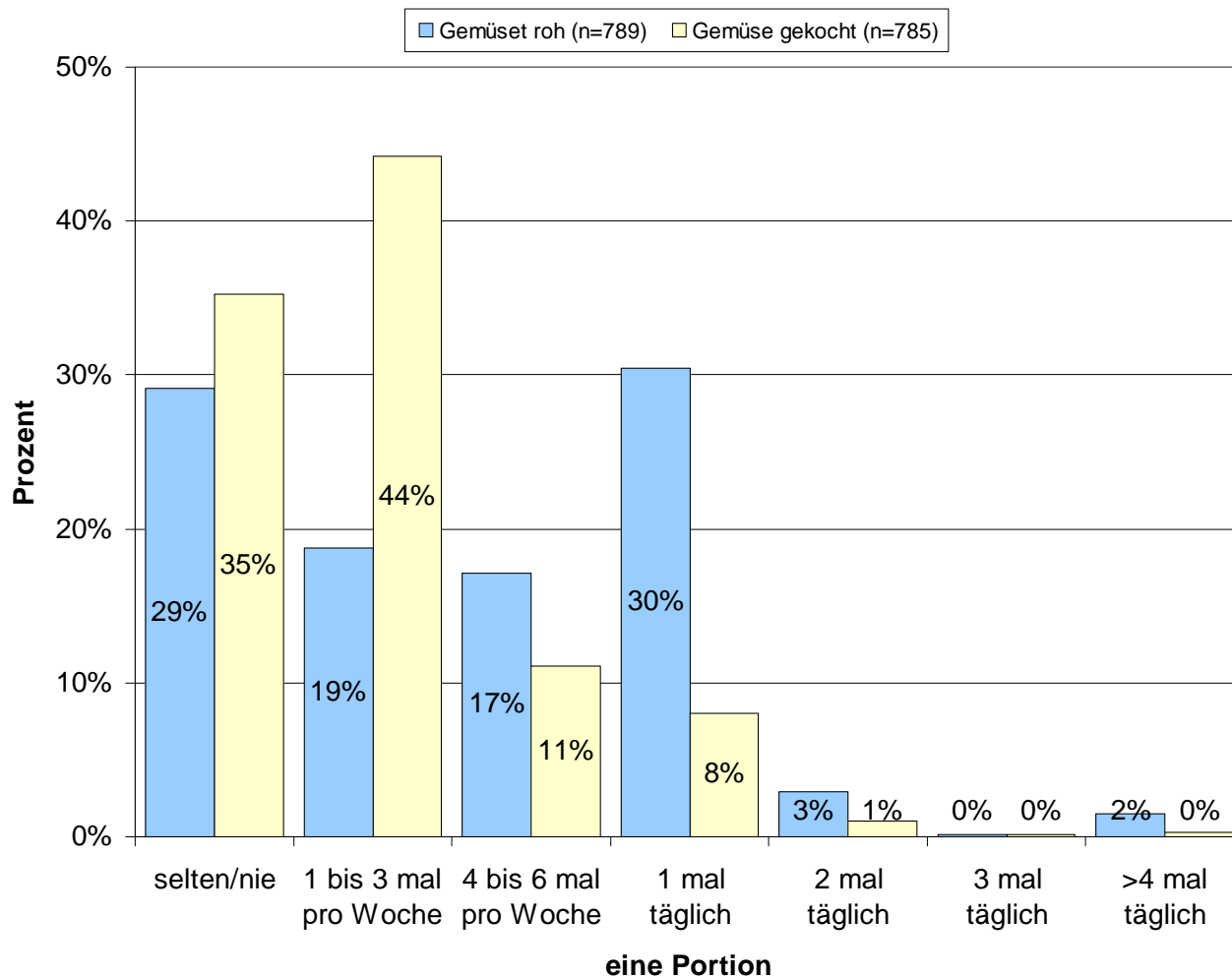
Keine Mahlzeiten am Arbeitsplatz



Verzehrhäufigkeit von Obst



Verzehrhäufigkeit von Gemüse



Übergewicht kann zu einer Reihe von Folgekrankheiten führen



- Risiko für hohen Blutdruck ist erhöht. In der Folge kann es zu Ablagerungen kommen, die die Blutgefäße verengen können (Arteriosklerose).
- Schlaganfall/Herzinfarkt wird wahrscheinlicher.
- Hohes Körpergewicht erhöht die Gefahr, eine Arthrose zu entwickeln.
- Diabetes-Risiko steigt: Das Hormon Insulin wird zwar produziert, wirkt aber nicht mehr ausreichend.
- Krebsrisiko ist erhöht.
- Atemnot und Kurzatmigkeit (Schlafapnoesyndrom)
- Psychische Folgen
- *Studien über eine erhöhte Krankenstandsrate bei Übergewicht liegen nicht vor.*