

Nachtessen schadet dem Herzen: Schichtarbeit gefährdet unsere Gesundheit!

Studie zeigt, wie nächtliches Essen und Schichtarbeit das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen. Erkenntnisse für Arbeitnehmer und Gesundheit.



Vienna, Österreich - Eine aktuelle Studie, veröffentlicht in „Nature Communications“, zeigt alarmierende Ergebnisse zu den gesundheitlichen Auswirkungen von nächtlichem Essen auf die Herzgesundheit. Das US-Experiment, das sich auf die Auswirkungen von Nachtschichtarbeit konzentrierte, fand heraus, dass nächtliches Essen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant erhöht. Die Studie beschäftigte sich mit 19 gesunden Probanden, darunter 7 Frauen und 12 Männer im Durchschnittsalter von 26,5 Jahren, die über einen Zeitraum von 14 Tagen schichtgerecht getestet wurden. Dabei simulierten sie Nachtschichtarbeiten.

Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine durfte sowohl tagsüber als auch nachts essen, während die andere nur tagsüber Nahrung zu sich nehmen konnte. Trotz vergleichbarer Schlafdauer stiegen die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren in der Gruppe, die nachts aß, während sie in der tagsüber essenden Gruppe konstant blieben. Dies weist darauf hin, dass der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme entscheidend für die Veränderung dieser Risikofaktoren ist.

Die Risiken der Schichtarbeit

Schichtarbeit ist ein wesentlicher Bestandteil vieler Sektoren, etwa im Gesundheitswesen, der Logistik und der Industrie. Laut Eurostat arbeiteten im Jahr 2023 rund 14,8 % der 15- bis 64-jährigen Arbeitnehmer in Deutschland in Schichtarbeit. Diese Art der Arbeit kann schwerwiegende gesundheitliche Risiken verursachen, da sie den zirkadianen Rhythmus stört. Der zirkadiane Rhythmus reguliert das Schlaf-Wach-Verhalten, die Hormonsekretion und die Körpertemperatur, und ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden.

Die Chronobiologie, die sich mit diesen biologischen Rhythmen beschäftigt, stellt fest, dass Nacht- und Schichtarbeit oft zu einem chronischen Jetlag führen, was gesundheitliche Probleme zur Folge haben kann. Schichtarbeiter berichten häufig von Umstellungs- und Schlafproblemen, insbesondere wenn es zu Änderungen im Schichtplan kommt. Fast 42 % der Schichtarbeiter geben an, unter solchen Problemen zu leiden.

Langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit

Die gesundheitlichen Folgen von Schichtarbeit sind umfangreich und reichen von Schlafmangel über kognitive Beeinträchtigungen bis hin zu erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Studien zeigen, dass langjährige Schichtarbeiter signifikant häufiger unter kognitiven

Einschränkungen leiden. Des Weiteren stehen sie einem erhöhten Risiko für Stoffwechselstörungen, darunter Typ-2-Diabetes und Übergewicht, gegenüber.

Die Auswirkungen sind nicht nur kurzfristig; Schichtarbeit kann das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen und gastrointestinalen Erkrankungen erhöhen. Insbesondere Nachtschichtarbeiter kämpfen mit ernsthaften gesundheitlichen Herausforderungen. Die Verbindung zwischen Schlafmangel, sozialer Isolation und ungesunden Lebensstiländerungen ist gut dokumentiert und kann gravierende Folgen für die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben.

Präventionsstrategien und Empfehlungen

Um die gesundheitlichen Risiken zu minimieren, sind verschiedene Strategien notwendig. Dazu gehört die Entwicklung individueller Schichtpläne sowie ausreichend Ruhezeiten und kurze Nachtschichtzyklen. Empfehlungen zur Verbesserung der Schlafqualität umfassen gute Schlafhygiene, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Schichtarbeiter sollten auch darauf achten, ihre Lichtexposition nach Nachtschichten zu reduzieren und sich in einer dunklen, ruhigen Umgebung zu erholen, um die negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit zu verringern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Erkenntnisse dieser Studien einen dringenden Handlungsbedarf skizzieren. Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und die Art der Arbeit haben dramatische Auswirkungen auf die Herzgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden von Schichtarbeitern. Um dieser Gefährdung entgegenzuwirken, sollten sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer Anstrengungen unternehmen, um die Lebens- und Arbeitsbedingungen zu verbessern und so gesundheitliche Risiken zu vermindern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Vienna, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vienna.at• www.univadis.de• www.chronobiology.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at