

## Patientinformation

# Kostråd vid nattarbete

- Försök att äta vid samma tidpunkt varje dag oavsett om du arbetar förmiddag, dag, kväll eller natt
  - Ät ett morgonmål efter nattpasset och före dagsömnen mellan klockan 6 och 9.
  - Ät nästa måltid mellan klockan 11 och 14.
  - Ät ett huvudmål mellan klockan 17 och 19 kompletterad med en måltid före midnatt.
  - Vid nattarbete är det bäst att äta någon gång före midnatt. Äter man senare är det svårt för kroppen att hålla blodsockret rätt.
- Efter midnatt rekommenderas att man bara dricker vatten och eventuellt en kopp kaffe eller te.
- Om man äter och dricker på natten bör man välja mer proteinrik mat än kolhydratrik mat. Kroppen har nämligen svårt att ta hand om kolhydrater och socker på natten.
  - Tips för en proteinrikare måltid på natten:
    - Grovt bröd med färskost och skivad frukt
    - Förstärk soppa med ett kokt ägg och råkost
    - Sallad med fiberrika grönsaker och magert protein

