Abstract zur Diplomarbeit

Ernährung im Rettungsdienst - Wer rettet, der fettet

Vivianne Hinni, RS 23-26 B, Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäter:in HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Schutz und Rettung Bern, Rettungsdienst

Einleitung

«Wer rettet, der fettet», ein bekannter Spruch im Rettungsdienst. Das Problem im Rettungsdienst ist, dass Rettungssanitäter:innen keine fixen Essenszeiten einhalten können. Ausserdem wird der Glukosespiegel in ein Ungleichgewicht gebracht, da im Nachtdienst in der Regel nichts oder nicht viel gegessen werden kann, aber trotzdem gearbeitet und geschlafen wird. Die Folgen sind eine Abnahme des Energie- und somit auch des Leistungslevels. Meine Motivation für diese Arbeit ist herauszufinden, wie die Ernährungsform optimal sein muss, um dem entgegenzuwirken.

Ziele und Fragestellung

1. Wie können sich Rettungssanitäter:innen trotz Schichtdienst und keinen fixen Pausen möglichst ausgewogen und gesund ernähren, um ausreichend Energie für die Arbeit zu haben?
2. Hat die schnelle, unregelmässige und teilweise ungesunde Ernährung kurz- und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit? Wenn ja, welche?

Methodik / Material

Das Thema wurde anhand einer strukturierten Literaturrecherche bearbeitet. Quellen, welche sich nur auf die Ernährung von Rettungssanitäter:innen beziehen, sind kaum vorhanden, daher wurden Artikel verwendet, die sich mit der Ernährung von Schichtddienstarbeitenden befassten.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Rettungsdienst ist aufgrund der unregelmässigen Essenzeiten schwer umsetzbar. Diese haben eine grosse Auswirkung auf den Glukosespiegel und somit auch auf den Energiehaushalt. Besonders in der Nacht haben Mitarbeitende des Rettungsdienstes mit diesen Leistungstiefs zu kämpfen. Die unausgewogene Ernährung bringt diverse gesundheitliche Folgen mit sich. Eine grosse Hilfestellung für eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung ist das Vorkochen anhand der schweizerischen Lebensmittelpyramide. Weiter kann ein Ernährungstagebuch, ein Trinkprotokoll sowie ein Besuch bei einer Ernährungsberatung hilfreich sein.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Das Spezielle am Rettungsdienst ist, dass das Personal im Nachtdienst schlafen kann. Es ist nicht vollumfänglich abgeklärt, was für Auswirkungen dieses Modell auf den Energiehaushalt hat. Bewiesen ist, dass zwei bis drei gesunde Zwischenmahlzeiten im Nachtdienst empfohlen werden, um genügend Energie zu haben. Mit dem Modell des Rettungsdienstes ist dies jedoch kaum umsetzbar.