

# Vahetustega töö mõju toitumisharjumustele ja kaalutõusule

Jane Juhanson, toitumisinõustaja õpe, 2016

## Sissejuhatus

Vahetustega töö on töökorraldus, kus tööülesandeid tuleb täita väljaspool tavapärast tööaega (8.00–17.00). Kuidas aga toituda selliselt, et päeva jooksul tarbitava toidu hulk jaotuks targalt vastavalt töö iseloomule. Vahetustega (sh öise) tööviisi, öise söömise ja kaalutõusu omavahelisest seosest leiab erinevaid uurimusi ja artikleid, ent vahetustega töö seos toitumise ja kaalutõusuga on saanud vähem tähelepanu.

## Vahetustega tööga seonduvad tervislikud riskid

Vahetustega töö toob enamasti kaasa unerütmi segipaiskamise ja ebaregulaarse toitumise. Öise ärkveloleku ajal suureneb söögiisu, kuid meie ainevahetus on tavapärasest aeglasem. Ka väiksem tarbitav toidukogus, mida seostatakse eelkõige süsivesikute tarbimisega, tõstab LDL kolesterooli taset veres (Freitas, et al., 2014). On põhjust arvata, et öine söömine muudab rasvade ainevahetust (Hibi, et al., 2013) ning suurendab riski haigestuda 2 tüüpi diabeeti (Freitas, et al., 2014). Uurimuste tulemuste kohaselt võib päevaselt töölt öisele tööle üleminek ajapikku põhjustada nii kaalu- (5kg) kui ka KMI tõusu (Siqueria, Griep, Rotenberg, Silva-Costab, & Mendes da Fonseca, 2016). Ka Lennernas, Akerstedt & Hambræus on 2010. aastal uurinud vahetustega töötamisel tarbitud toidu omastamist, veresuhkru taseme tõusu ja kolesterooli taseme muutumist veres. Teadusallikatest leiab vahetustega tööga kaasnevat võimalikku riski haigestuda kroonilistesse mittenakkuslikesse haigustesse, sealhulgas südame-veresoonkonna haigustesse, aga ka seost ülekaalulisuse, metaboolse sündroomi ja vähiga (Freitas, et al., 2014).

## Toidueelistused vahetustega töö puhul

Baliero jt uurimuses olid vaatluse all 150 bussijuhti, kellest 81 töötas öises ja 69 päevases vahetuses. Öises vahetuses töötavate bussijuhtide seas esines sagedamini ülekaalulisust ja rasvumise riski ning suurenenud vööõbermõõtu (Balieiro, et al., 2010). Öises vahetuses töötanud bussijuhid tarbisid päevases vahetuses töötanud bussijuhtidest enam liha, rasvu ja puuvilju ning soovituslikust kogusest

vähem köögivilju (Balieiro, et al., 2010). Uurimuse tulemusena täheldati seost öötöö ja ülekaalulisuse vahel.

Sarnaselt bussijuhtidele uuriti ka Lõuna-Brasiilia linnuliha töötlemisettevõtte erinevate vahetuste 1206 töötajat, vanusegrupis 18-50 eluaastat, nende ööpäeva jooksul tarbitava toidu koguseid ja valikute eelistusi. Uuringu tulemusel ilmnnes, et öise vahetuse töötajad tarbisid suurema arvu toidukordi ning sobimatutel söögiaegadel võrreldes päevases vahetuses töötajatega. Ühtlasi saadi kinnitust, et vahetustega töö võib mõjutada inimeste tarbitavate toidukordade arvu, toidu toiteväärtust, sh teatud toiduainete tarbimise sagedust (suupisted, maiustused, kohv). Põhjuslikke seoseid leiti olevat ka näiteks unetuses ja suitsetamises. Öises vahetuses töötajatel kulus enam aega enese ärkvelhoidmiseks kui päeval ajal töötavatel inimestel (Freitas, et al., 2014).

Oluline on märkida, et uurimuste tulemustes täheldati ka erinevusi sotsiaal-demograafilistes andmetes. Naiste toitumisharjumused erinesid meeste omadest, tarbides enam puu- ja köögivilju. Samuti eelistasid vanemaealised erinevalt noorematest pigem tervislikumat toitumist – lisades menüüsse puu-, kaun- ja köögivilju. Ka kõrgema haridustasemega inimesed olid oma valikutes enam tervislikumate toitumisharjumustega.

Öises vahetuses töötamine mõjutas ka järgneva päeva toidukordi ja eelistusi. Freitas jt leidsid, et öises vahetuses töötanute seas oli vähem levinud süüa hommiku- ja lõunasööki. Seevastu tarbisid nad toidukordade vahel rohkem suupisteid. Teise uuringu kohaselt eelistati pärast öist vahetust pigem rasvarikast hommikusööki (Cain, Filtness, Phillips, & Anderson, 2015), mis omakorda tõstis krooniliste terviseprobleemide riski vahetustes töötajate hulgas.

### **Toitumissoovitused vahetustega töö puhul**

Enne öisesse vahetusse minekut tuleks süüa korralik õhtusöök. Öö jooksul on soovitatav juua põhiliselt vett, täiendavalt taimeteed või kakaod. Kofeiini sisaldavate jookidega ei tasuks liialdada ning soovi korral tarbida vaid vahetuse alguses, kuid mitte vastu hommikut. Öösel süües tuleks valida kergeid, väherasvaseid toite ning pigem aeglaselt imenduvaid süsivesikuid. Vältida tasub magusaid, rasvaseid ja külluslikke roogasid, mis seeduvad aeglaselt ja süvendavad väsimustunnet (Pitsi & Pertel, 2014).

Kindlasti tuleks tähelepanu pöörata ka vahetusele järgneva päeva toitumisele ning pärast tööd ja enne magamaminekut süüa kodus kerge ja soe hommikusöök. Lõunasöök tarbida pärast ärkamist.

## Kokkuvõte

Vahetustega ja öötöö tervist kahjustavat mõju tuleb teadlikumalt hinnata ja pöörata enam tähelepanu toitumisele.

Ka Tervisearengu Instituudi 2014. a välja antud toitumisalane trükis „Tervislik toitumine töökohal“ loetleb ebaregulaarse töö toiduvalikute tegemisel võimalikuks segavaks teguriks, andes põgusalt vahetuseks sobivad toitumisjuhised. Omalt poolt täiendaks tähelepanuta jäetud vahetusele järgneva päeva oluliste toitumisalaste nõuannetega, et säilitada veresuhkru stabiilsus vahetuse jooksul ja vahetusele järgneva perioodi vältel.

## Allikad:

- Balieiro, L., Rossato, L., Waterhouse, J., Paim, S., Mota, M., & Crispim, C. (2010). Nutritional status and eating habits of bus drivers during the day and night. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 31(10), 1123-1129.
- Cain, S., Filtner, A., Phillips, C., & Anderson, C. (2015). Enhanced preference for high-fat foods following a simulated night shift. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 41(3), 288-293.
- Freitas, E., Canuto, R., Henn, R., Olinto, B., Macagnan, J., Pattussi, M., . . . Olinto, M. (2014). Alteration in eating habits among shift workers of a poultry. *Ciênc. saúde coletiva*, 20(8), 2401-2410. doi:10.1590/1413-81232015208.18642014
- Hibi, M., Masumoto, A., Naito, Y., Kiuchi, K., Yoshimoto, Y., Matsumoto, M., . . . Ikemoto, S. (2013). Nighttime snacking reduces whole body fat oxidation and increases LDL cholesterol in healthy young women. *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 304(2).
- Lennernas, M., Akerstedt, T., & Hambræus, L. (2010). Nocturnal eating and serum cholesterol of three-shift workers. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 36(2), 150-162.
- Pitsi, T., & Pertel, T. (2014). *Tervise Arengu Instituut*. Kasutamise kuupäev: 20. June 2016. a., allikas [https://intra.tai.ee//images/prints/documents/141199461031\\_Tervislik\\_toitumine\\_tookohal\\_est.pdf](https://intra.tai.ee//images/prints/documents/141199461031_Tervislik_toitumine_tookohal_est.pdf)
- Siqueria, K., Griep, R., Rotenberg, L., Silva-Costab, A., & Mendes da Fonseca, M. d. (2016). Weight gain and body mass index following change from daytime to night shift – a panel study with nursing professionals. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*.