



Öötöö ja tervisliku toitumise ühendamine

Info koostas Janika Rõõmus, Lääne inspektsiooni tervishoiu tööinspektor

Öötöö tähendab töötamist tavapärastest erinevas olukorras. Kui töötamise aeg langeb ööajale ehk vahemikule öhtul kella 22.00 kuni varahommikul 06.00, on tegemist Töölepingu seaduse (edaspidi TLS) § 45 lõike 1 alusel öötöoga. 2013. aastal toimus öötöö ajal 9% tööõnnetustest ehk 357 juhtumit.

TLS-i § 50 lõike 1 sätestab kaks öötööd tegevate töötajate kategooriat ning öötöötaja mõiste.

Öötöötaja on inimene, kes:

- töötab ööajal (vahemikus 22.00 kuni 06.00) vähemalt kolm tundi oma igapäevasest tööajast või
- töötab ööajal vähemalt kolmandiku oma iga-aastasest tööajast.

Üldjuhul on nii, et inimesed töötavad valgel ajal ning pimedal ajal magavad. On aga ameteid, kus öö ja päev on paigast nihkunud või lausa kohad vahetanud. Tänapäeva elutempo sunnib eirama biorütme, töötama vahetustega ja rikkuma sellega tervist, sest teenuste pakkumine ja vastuvõtmine ei peatu ka pimedas saabusel. Sellises rütmis elades tuleb meil aga maksta lõivu enda tervisega, sest une- ja ärkveloleku rütm paisatakse segi.

Salakaval haiguste tekitaja

Kui esialgu peab tervis kenasti vastu, siis ajapikku võib öötöötajal tekkida



Ka tööl olles tuleb toituda tervislikult.
Foto: Shutterstock

kõrge vererõhk, ülekaal, närvilisus, tuhatu, stress, unetus jms.

On leitud, et pikka aega öistes vahetustes töötamine suurendab naistel rinnavähi ja jämesoolevähi ning meestel eesnäärmevähi riski sellisel määral, et Ameerika Vähiühing nimetas öötööd üheks kõige tõsisemaks vähitekitajaks ehk kantserogeeniks.

Tartu Ülikooli emeriitdotsent Mai Maseri hiljuti ilmunud „Kogu pere toiduraamat“ kirjeldab, et öötöötajatel on suurem risk jääda südame- ja veresoonehaigustesse. Neil võib esineda vererõhu kõikumist ning kolesterooli sisaldus veres tõuseb. Arvestades sellega, et toitumine ei ole täisväärtuslik ega korrapärane, hakkab ka veresuhkru tase kõikumama. Samuti halveneb üleüldine füüsiline treenitus, kuna ebaregulaarne unerežiim põhjustab pidevat väsimustunnet ning puhkuse ja kehalise treeningu tasakaal on rikutud.

Lisaks kõigele põhjustab öine töötamine ka kroonilist unevaegust ja emot-

sionaalset väsimust. Selle tulemusena halveneb tähelepanuvõime ning suureneb oht teha vigu, mis võivad lõppeda kurvalt (nt tööõnnetusega).

Toitu õigesti, säästa tervist

Kõigile, kes töötavad pimedal ajal, on tarvis oskuslikke toitumisnõuandeid, et kahjulik toime tervisele oleks minimaalne. Öötöötajad kurdavad sageli, et pärast öist vahetust on raske valida söögiks tervislikku toitu ning pärast ärkamist on suurenenud nii näljatunne kui ka isu magusa järele.

Öist söömist mõjutab ka see, kui päeval süüakse liiga vähe, kiirustades ja üksinda. Öösel aga tekib isu ajal, mil seedetegevus on kõige aeglasem. See kõik toob kaasa seedekulga probleeme alates kõrvetistest kuni kõhulahtisuseni.

Tasub teada, et öösel ei tule magu toime tüüpilise päevase toidu koostise ja kvaliteediga. Seega on arusaadav, miks paljudel öövahetustes töötaval inimestel tekivad isuhäired, mis omakorda võivad viia seedeelundite haigestumiseni.

Vahetustega töötades on vaatamata raskustele vaja siiski jälgida üldisi toitumissoovitusi.

Üldised toitumispehmohtted:

- ära mine tööle tühja kõhuga;
- jälgi, et toiduaegade vahel ei oleks rohkem kui 4–5 tundi, iga 2 tunni järel võta mõni vahepala;
- jaga päevane toidu kogukaloraaž toidukordade vahel ära;
- joo rohkesti – mitte vähem kui 2,5 liitrit vett;
- viimane söögikord peaks olema mitte vähem kui 2 tundi enne und.

Söögisoovitused erinevate töövahetuste jaoks

Esimene vahetus – tööpäev algab väga vara hommikul

Hommikusöök peaks andma päevasest kalorihulgast umbes kolmandiku ehk 30–35%. Igal juhul tuleb hommikust süüa, olenemata sellest, kui vara

see on (kas kell 3 või 4). Väga vara tööle minnes ei soovitata süüa rasvast hommikusööki, kuna tavaliselt tekib pärast seda unisus ning tööliigutused ei ole väga energilised. Ka tähelepanu ja reaktsioonikiirus kannatavad ning rasvast saadud toiduenergiat ei kulutata.

Kellel aga tööiseloom võimaldab mõne tunni pärast süüa kergelt einet, võib piirduda varahommikul näiteks puuviljadega, salati või võileivaga.

Vahepala peaks moodustama 10–15% ööpäevasest kalorihulgast ning selle söömist tuleks sättida vastavalt vabal päeval söödava hommikusöögi ajale. Selleks võivad olla rasvata jogurt, mitmesugused õunad, marjad, veega keedetud puder, värske kurk, paprika, salatid, täisteraleib (mitte üle 2 viilu) vms.

Lõuna pärast tööd võiks anda 25–30% energiast. Selleks sobib hästi näiteks valgurikas toit ning kindlasti peaks sööma puuvilju ja marju. Kuna lõunale järgneb veel ka õhtusöök, siis suurim oht on tööjärgse söögi kogustega liialdamine. Tasub meeles pidada, et kui tööpäev saab läbi, ei ole enam inimesele nii palju energiat vaja.

Kergelt õhtusöök võiks süüa umbes kaks tundi enne magamaminekut ning see peaks moodustama 20% päevasest kaloraažist. Kuna järgmisel hommikul tuleb jälle väga vara tõusta, siis viimane toidukord ei tohiks olla hiljem kui kell 6 või 7 õhtul. Toit võiks olla seekord valgu- ja aedviljarikas. Vältima peaks tärklisist sisaldavaid sööke nagu jahutoidud, pasta, kartulid ja riis. Kui enne magamaminekut või üleüldse õhtusel ajal tekib suur magusaisu, siis sobivad kõige paremini kiudainerikkad süsivesikud, mis leiduvad õuntes, virsikutes, ploomides ja marjades.

Teine vahetus – tööpäev algab õhtul umbes 19.00 paiku

Õhtusöök on soovitatav süüa öise vahetuse korral enne tööleminekut. Koguseliselt peaks see moodustama 30–35% päevasest toidust.

Esimene vahepala (kell 21.00)
Selleks sobib kerge eine, mis moodustab 10–15% päevasest energiahulgast. Klaas vett on vajalik iga toidukorra ja suupiste võtmise ajal.

Teine vahepala (kell 23.00)
Õist vahetust tuleks võtta toitumise mõttes nagu koormusvaba päeva: joo vahepeal 1% keefiri, söö rasvata kohupiima või müsli, kuid väldi suuremat söömist. Kui öine töö nõuab siiski suuremat söömist, on soovitatav süüa valgurikkaid toite.

Kolmas vahepala (kell 3.00)
Peaks jooma ainult vett või teed. Vahepalaks sobivad ka müslibatoon pähklitega, puuvili, köögivili, väherasvane juust või šokolaad.

Neljäs vahepala (kell 5.00)
Selleks võiks olla ainult jook, kuid võib tarbida siiski ka kergeid näkse (müsli, puuvili jms).

Hommikusööki peaks sööma pärast tööd kodus enne magamaminekut. Söögiks tuleks valida midagi kergelt ja sooja (20–25% päevaenergiast). Näiteks sobib omlett aedviljadega, kohupiim, väherasvane täisteraviljapuder, piim meega, banaanid, täisterasai. Seejärel tuleb heita umbes viieks tunniks magama.

Lõunasöök pärast ärkamist 14–15 paiku peaks olema toekam (25–30% päevaenergiast) ja suure valgusisaldusega.

Öötöö graafiku järgi

Suur hulk inimesi töötab öisel ajal graafiku järgi ning siinkohal kehtib sama soovitus: enne vahetuse algust tuleb süüa korralik õhtusöök, öö jooksul juua põhiliselt vett või teed ning võtta kodust kaasa kergeid vahepalasid ja näkse. Hommikusöök peaks olema kaloririkkam. Need, kes saavad hommikul koju magama, saavad juhendada 2. vahetuse töötajatele soovitatud hommikusöögist.

Ent on neid, kes jätkavad tööd veel pool päeva – siis on tervislik valida pudru või kerge võileiva juurde mahl, roheline salat, müsli või piim jogurtiga, lisaks süüa puuvilja.

Kui on teada, millal saab magama, siis selleks, et saaks hästi välja puhata, on parem kui viimane kohvitass saaks joodud 6–8 tundi enne seda.

Toimetatud ja refereeritud Dr. Mai Maseri raamatust „Kogu pere toiduraamat”, Tallinn 2013.