

Abstract zur Diplomarbeit

Gesund durch den Schichtdienst mit der ketogenen Ernährung?

Melody Mori, OT 20-23, Eingereicht zur Diplomerreichung als Fachfrau Operationstechnik HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Operationstechnik

Praktikumsbetrieb: Spital Tiefenau

Einleitung

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Risiko an einem Karzinom zu erkranken im Zusammenhang mit unserer Ernährung sowie der Arbeit im Schichtdienst. Hierbei werden im Fokus die ketogene Ernährung und die Low Carb High Fat (LCHF) Ernährung mit der westlichen Ernährungsform verglichen und auch erklärt, wie sich diese auf die Bildung und das Wachstum eines Karzinoms auswirken. Des Weiteren wird beschrieben, welche Vorteile sich durch die ketogene Ernährung für Schichtdienstarbeitende ergeben.

Ziele und Fragestellung

Das Ziel dieser Arbeit ist, herauszufinden, wie sich die Ernährung der Schichtarbeitenden OT's auf das Karzinomrisiko auswirkt und ob es möglich ist, durch eine bestimmte Ernährungsform dieses Risiko zu vermindern. Dafür werden die ketogene, die westliche und die Low Carb High Fat (LCHF) Ernährung erklärt und mit ihren Merkmalen und Auswirkungen beschrieben. Eine Keto-Phase wurde als Selbstversuch durchgeführt. Zudem werden die Auswirkungen des Schichtdienstes genauer betrachtet.

Methodik / Material

Die verwendeten Informationen wurden aus aktueller E-Book Fachliteratur, Fachvideos aus YouTube sowie persönlichen Erfahrungen aus früheren Coachings und persönlicher Kommunikation mit einem Gesundheits- und Ernährungsgoach zusammengetragen. Weitere Ergebnisse stammen aus einer Onlineumfrage über das Thema Keto.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Die 3 Ernährungsformen werden beschrieben und ihre Unterschiede werden durch die Makronährstoffaufteilung aufgezeigt. Zudem wird erklärt, weshalb das Risiko an einem Karzinom zu erkranken durch eine ungesunde Ernährung steigt und wie mit Hilfe einer ketogenen oder LCHF Ernährungsform Präventivarbeit geleistet werden kann. Des Weiteren wird die Relevanz des Schichtdienstes auf das Risiko einer Erkrankung erläutert und weshalb wir biologisch nicht für die Nachtschicht gemacht sind. Der Grund für das Interesse an dem Ernährungsthema der Autorin wird erläutert und schliesslich wird auch noch auf den Selbstversuch mit seinen Höhen und Tiefen eingegangen.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Hier werden die zu Beginn gestellten Fragen zusammenfassend beantwortet und der Nutzen der Ergebnisse für die spätere Karriere eruiert. Die Autorin kommt zum Schluss, dass eine ausgewogene Ernährung, um die eigene Gesundheit zu erhalten und präventiv gegen Krankheiten vorzugehen, unerlässlich ist. Dabei sieht sie die Low Carb High Fat (LCHF) Ernährung als die optimale Ernährungsform, da diese auch im Alltag (inklusive Schichtdienst) einer OT gut umsetzbar ist. Idealerweise sollte dazu noch eine 6–8-wöchige Keto-Phase pro Jahr durchgeführt sowie auf die gelegentliche Einnahme von komplexen Kohlenhydraten am Abend oder nach einer Sporteinheit geachtet werden.