



## „Junk-Food-Trucker“ bauen öfter Unfälle

**Suzhou (Cn -China-). Lkw-Fahrer, die Junk-Food bevorzugen und dazu noch unregelmäßig essen, haben ein größeres Risiko, Unfälle zu verursachen. Das legt eine Studie von Forschern des Institute of Psychology der Chinesischen Akademie der Wissenschaften nahe. Details wurden in „Occupational & Environmental Medicine“ publiziert. Die Wissenschaftler haben die Gewohnheiten von 389 männlichen Lkw-Fahrern einer Spedition im chinesischen Suzhou analysiert. Die Fahrer waren zwischen 31 und 60 Jahre alt, hatten sechs bis zehn Jahre Erfahrung und fuhren pro Jahr zwischen 50.000 und 100.000 Kilometer.**

Die Probanden füllten einen Fragebogen aus, in dem sie angeben sollten, welche von 25 genannten Lebensmitteln sie in den vergangenen zwölf Monaten und in welchen Mengen zu sich genommen hatten. Auch mussten sie ihren Grad an Müdigkeit angeben und Aussagen zum eigenen Fahrverhalten und die Einstellung zu anderen Verkehrsteilnehmern machen.

Die Liste der Lebensmittel umfasste vor allem Gemüse, Grundnahrungsmittel, Müsli, Eier, Molkereiprodukte, Fleisch, frittierte Lebensmittel und Süßspeisen. Es stellte sich heraus, dass Fahrer, die eher Gemüse und Grundnahrungsmittel zu sich nahmen, seltener in Unfälle verwickelt waren als andere, die sich nicht so gesund ernährten. Wer bevorzugt tier-

sche Eiweiße, also Fleisch aß, machte mehr Fehler und neigte zu Konzentrationsschwäche. Junk-Food ließ sich mit unsicherem Fahrverhalten korrelieren. Ursache seien unterschiedliche Grade an Müdigkeit, so die Forscher.

### Erinnerungen und Selbstberichte

Die Studie stützte sich stark auf Erinnerungen und Selbstberichte. Über potenziell wichtige Faktoren wie Rauchen, körperliche Aktivität, Schichtmuster und Arbeitsstress erhielten die Forscher keine Infos. Aus dem Grund betrachten sie ihr Ergebnis nur als ersten Schritt zur Ursachenforschung. Sie sind jedoch heute schon sicher, dass der Verzehr vieler ungesunder Snacks, unregelmäßige Essenszeiten und ein gestörter Stoffwechsel Wachsamkeit und Konzentration beeinträchtigen können.

Text, Foto: Manuel Goldenstein



# Gesunde Ernährung für Kraftfahrer

**Wer größere Strecken fährt oder berufsmäßig ein Kraftfahrzeug bewegt, der sollte auf seine Ernährung achten.**

**Als erste Regel gilt, ausgeschlafen und ausgeruht seine Fahrt antreten.**

Der Alkoholgenuss sollte 12 oder mehr Stunden zurück liegen.

Vor Fahrtantritt sollte der Fahrer ein gesättigtes Gefühl haben und keine schwerverdauliche Kost zu sich genommen haben, um Müdigkeit schon kurz nach Antritt der Fahrt zu vermeiden. Es empfiehlt sich reichlich Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln mit Gemüse und Obst zu essen.

Man sollte sich als „Pausensnack“ mit bis zu fünf Mahlzeiten am Tag eindecken und sein Lieblingsgemüse und -obst im Gepäck haben.

Bei den Getränken sollten Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, Kaffee (wichtig: ohne Milch und Zucker) und schwarzer oder grüner Tee dazu gehören. Die Menge sollte insgesamt ca. 1,5 Liter, besser mehr, betragen. Aber auch Milch und Joghurt sind erfrischende und aufbauende Lebensmittel.

Verzichten Sie auf zuckerreiche Stoffe wie Süßigkeiten, ungesalzene Nüsse, getrocknete Rosinen, und nehmen lieber eine frische Möhre mit, die mit feinen Knackgeräuschen beim Abbeißen die Fahrstunden etwas abwechslungsreicher macht.

Zu den Essensgewohnheiten gehört auch, bei der Nahrungsaufnahme rechts heranfahren und im stehenden Fahrzeug essen. So vermeiden Sie Stress, Abgelenktheit und plötzliche Handlungen wie das Aufheben von heruntergefallenen Essensteilen oder Gegenständen. Während der Fahrt gehört dem Verkehr die volle Aufmerksamkeit.

Wenn die Müdigkeit sich einschleicht, weil z. B. das Wetter den Körper stark beansprucht, ebenfalls rechts heranfahren und anhalten.

Nur 15 Minuten bei geschlossenem Fahrzeug die Augen schließen bewirkt Wunder. Aber auch der Rundlauf ums Fahrzeug, macht müde Glieder wieder munter.

Sie brauchen weitere Tipps? Die Krankenkassen und die BG (Berufsgenossenschaft) haben viele Tipps zur Verfügung.

