



Ateriarytmi kolmivuorotyössä

- Auttaa pitämään energiatasosi ja verensokerisi vakaana ja ylläpitämään hyvää vireystilaa.
- Auttaa pitämään nälän ja kylläisyyden tuntemukset selkeinä ja vähentää ruokaan kohdistuvia mielitekoja sekä napostelua.
- Yhdessä kohtalaisena pysyvän annoskoon kanssa vähentää ruoansulatusongelmia, kuten turvotusta tai närästyä.

Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.

Esimerkki päivän ateriarytmistä yövuorossa



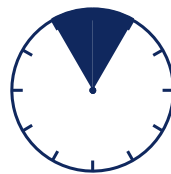
aamupala
kello 15
mennessä



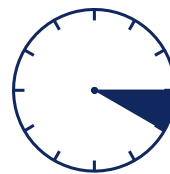
lämmin
ateria
kello 17–18



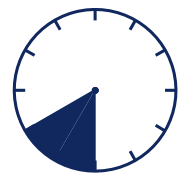
iltapala
noin
kello 21



lämmin
ateria noin
kello 24

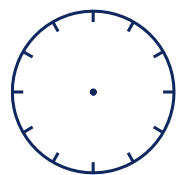
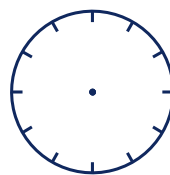
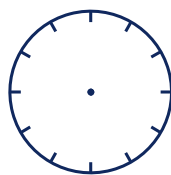
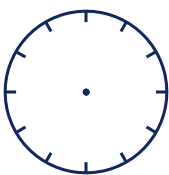
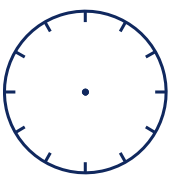
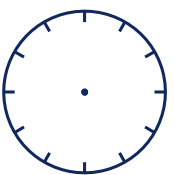


kevyt
välipala
(tarpeen
mukaan)



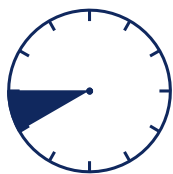
aamupala
ennen
nukkumaan
meno

Ateriarytmini yövuorossa



- Syö kevyt pääateria viimeistään ennen kello 1.00. Yövuoron aikana kevyt ateria tai välipala voivat edistää vireyttä. Sen sijaan syömättä jättäminen tai raskaat pääateriat voivat heikentää vireyttä ja suorituskykyä.
- Nauti kofeiinipitoiset juomat vuoron alkupuolella, jotta ne eivät häiritse unta vuoron jälkeen. Vähennä juomista kohti vuoron loppua, jotta yövuoron jälkeinen unijakso ei keskeydy tarpeella käydä vessassa. Riittävä nesteensaanti on kuitenkin tärkeää.

Esimerkki päivän ateriarhythmistä iltavuorossa



aamupala
kello 8–9



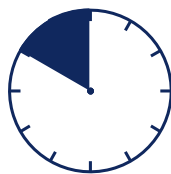
lounas
kello 12–13



päivällinen
kello 16–17

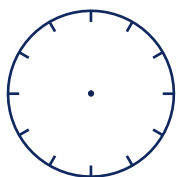


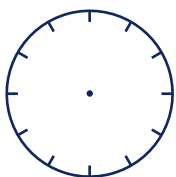
välipala
kello 19–21

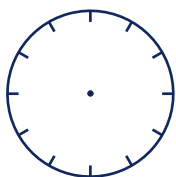


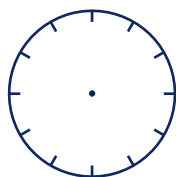
iltapala
kello 22–00

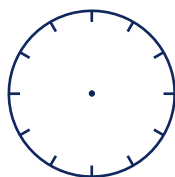
Ateriarhythmini iltavuorossa

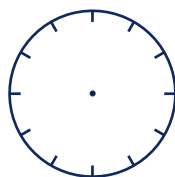




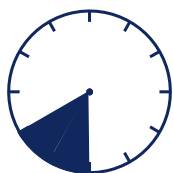








Esimerkki päivän ateriarhythmistä aamuvuorossa



aamupala
kello 6–8



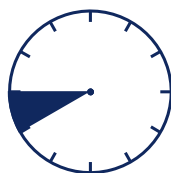
lounas
kello 11–12



välipala
kello 14–15

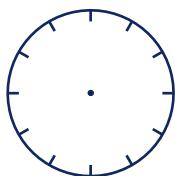


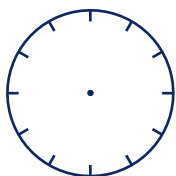
päivällinen
kello 16–18

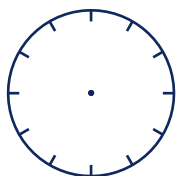


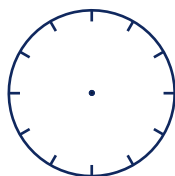
iltapala
kello 20–21

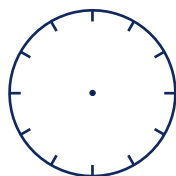
Ateriarhythmini aamuvuorossa

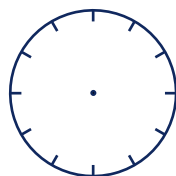












Päivitetty 2/2026