

Slaap

Als fundament voor een gezonde leefstijl



Wat is slaap?

Slaap is een rust- en hersteltoestand waarin het lichaam zich klaarmaakt voor een nieuwe dag en tijd krijgt om afvalstoffen op te ruimen.

Daartoe worden sensorimotorische activiteit, alertheid en interacties met de omgeving grotendeels uitgeschakeld.

Er zijn verschillende slaapfasen die elk hun eigen functie hebben: tijdens de diepe slaap is het parasympatisch zenuwstelsel actief, verantwoordelijk voor rust en vertering. De fase waarin we dromen versterkt de emotionele en mentale gezondheid.



10 tips voor voldoende slaap

1. Ontspan voordat je gaat slapen. Maak bv. lezen of muziek luisteren een onderdeel van je avondritueel. Plan sportsessies enkele uren voordat je gaat slapen (of vroeger op de dag).
2. Voor een diepe slaap vermijd je best cafeïne en nicotine vanaf de late namiddag. Ook alcohol of zware maaltijden voor je naar bed gaat zorgen voor minder diepe slaap.
3. Plan je dutjes in het begin van de namiddag (niet na 15u).
4. Volg een regelmatig slaappatroon. Sta op en ga slapen op ongeveer dezelfde tijdstippen. Extra tip: Zet een alarm voor je bedtijd, om tijdig te gaan slapen.
5. Een donkere en koele slaapkamer is ideaal om een goede slaap te bevorderen. Ook een warm bad of hete douche voordat je gaat slapen kan je helpen sneller in slaap vallen. Want je lichaamstemperatuur daalt als je uit je bad/douche komt.
6. Hou je slaapkamer vrij van elektronica en entertainment. Zo leert je brein de link leggen tussen je bed en heerlijk diep te slapen zonder afleidingen.
7. Heb je moeite met inslapen? Dan kijk je misschien vaak naar de klok. Draai je klok uit het zicht zodat je geen zorgen maakt om de tijd terwijl je probeert in slaap te vallen.
8. Sta op als je niet kan slapen (bv. als je na 20 min. nog niet in slaap bent gevallen) en doe een ontspannende activiteit totdat je je slaperig voelt.
9. Zorg dat je overdag voldoende zonlicht opneemt. Indien mogelijk kan je opstaan wanneer de zon opkomt, of felle lichten aanzetten 's morgens.
10. Overleg met je arts als je ondanks een goed slaappatroon en bovenstaande tips toch niet in slaap geraakt of slecht slaapt.

Slaap als fundament voor een gezonde leefstijl



Slaaptekort en gewichtsproblemen

Tijdens een goede nachtrust reguleert het lichaam de hormonen die verantwoordelijk zijn voor honger- en verzadiging. Maar bij een tekort aan slaap is dit systeem ontregeld en dit leidt tot 'meer' en 'anders' eten, en vaak tot gewichtstoename.

Meer honger, meer zin, minder verzadiging

- Het hongergevoel-hormoon (ghreline) verhoogt, wat ervoor zorgt dat je meer honger en zin in eten hebt.
- Het verzadigingshormoon (leptine) daalt, wat zorgt voor het eten van grotere hoeveelheden omdat je lichaam niet goed signaleert wanneer het verzadigd is.
- Er is ook een toename in stofjes (endocannabinoiden) die zorgen voor zin in suikerrijke, zoute en/of calorierijke snacks.

Bloedsuiker, darmflora en lichaamsactiviteit uit balans

- Bij weinig slaap is er een verstoring in de hoeveelheid glucose in het bloed, wat kan leiden tot insulineresistentie.
- Daarnaast zorgt slaaptekort voor een onevenwicht in de darmbacteriën, waarbij er meer 'slechte' bacteriën aanwezig zijn als je minder slaapt. De 'goede' bacteriën zorgen echter voor een optimale opname van voedingsstoffen uit de voeding.
- Bij slaaptekort verliest het lichaam eerder spiermassa in plaats van vet wanneer er een dieet gevolgd wordt.
- Minder slapen geeft vermoeidheid en zorgt er zo voor dat iemand minder gaat bewegen, langer gaat stilstaan en meer tijd voor een scherm zal doorbrengen.

Zorg voor voldoende slaaptijd

Hoeveel slaap heb je nodig? Dat is voor iedereen verschillend, en afhankelijk van je leeftijd.

- Kleuters (3-5): 10-13 uur
- Kinderen (6-13): 9-11 uur
- Jongeren (14-17): 8-10 uur
- Volwassenen (18-64): 7-9 uur
- Ouderen (65+): 7-8 uur

Aanbevelingen zijn gemiddelden, de ene persoon heeft meer slaap nodig dan de andere. Wel weten we dat de meeste mensen minder slaaptijd nemen dan ze nodig hebben.

Deze vragen kunnen je helpen om te bepalen hoeveel uur slaap jij nodig hebt:

- Hoeveel slaap is nodig om uitgerust te zijn?
- Hoe lang wordt er geslapen als je geen wekker zet?

Ga slapen als je vaak hebt

Ken je circadiaans ritme: de meeste mensen worden moe tegen 22u, maar een kleine minderheid pas rond middernacht. Leer je eigen bioritme kennen.

Ken je verleiders voor slaaptekort

- Entertainment 's avonds zoals TV, games dat je wakker houdt als je moe bent
- Meer cafeïnegebruik doorheen de dag
- Meer alcoholgebruik 's avonds
- Te hoge temperatuur binnenshuis waardoor je lichaamstemperatuur minder daalt om vlot in slaap te vallen
- Stress en te lang doorgaan met werken of studeren
- Aanwezigheid van elektrisch licht in je omgeving (ook blauw LED licht van schermen)