

Slaap, een ondergewaardeerd wondermiddel



Stel je eens voor dat er pil of een techniek op de markt kwam die je in 1 x fitter, sterker, sneller, slimmer, aantrekkelijker en gezonder maakte, en dan ook nog eens zonder bijwerking. Dat zou het nieuws wel halen, in elke krant, TV show en nieuwssite. En het mooie is deze techniek bestaat en is al zou oud als de mensheid, slapen, een goede nachtrust doet wonderen.

Wetenschappers zijn het er inmiddels wel over eens, slaap is net zo'n belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl als een goede voeding en beweging. Maar waarom horen we er dan zo weinig over, waarom lees ik daar dan zo weinig over. Dat komt omdat wij vanuit onze cultuur dat we moeten handelen om gezond te zijn, handelen in de zin van een activiteit, dynamiek en beweging. Tja en daar hoort slaap hoort niet bij. Daar ga ik verandering in brengen met dit artikel. Ik ga je proberen te laten inzien dat goed slepen essentieel is voor onze gezondheid.

Slaapcyclus, wat is/doet slapen

Je slaapt zo'n 1/3 van je leven, dus slapen is best wel belangrijk. Ik merk dit vooral als ik veel train en ik slaap te kort, te laat naar bed, ik herstel dan minder goed en ben dan ook niet al te vrolijk, zeker als dit een aantal dagen achter elkaar gebeurt. Hoe slecht moet je je dan wel niet voelen als je chronisch slecht slaapt, of als je een slaapstoornis hebt?

Slapen is nog steeds een ingewikkeld onderwerp waar de wetenschap niet niet over uit is. Maar als je kijkt naar wat we wel weten en wat de gevolgen zijn van slecht slapen zou je kunnen zeggen dat slapen meewerkt aan, je bent uitgerust, een betere weerstand, je kunt je beter concentreren, een sterk immuunsysteem, de stofwisseling verloopt beter minder kans op maag- of darmklachten, hart- en vaatziekten en diabetes en minder kans op depressiviteit en geheugenklachten. Volgens onderzoekers is het belangrijk om in het pikkedonker te slapen. Alleen dan kunnen hormonen het voedsel op de juiste manier omzetten in energie.

Bekijk hieronder de video van Russell Foster, hij is een neurowetenschapper: hij bestudeert de slaapcyclus van onze hersenen. Zijn vraag is: Wat weten we over slaap? Niet veel, zo blijkt, voor iets waar we 1/3 van ons leven mee bezig zijn. Hij vertelt over 3 populaire theorieën over waarom we slapen, sommige mythes over hoeveel slaap we op verschillende leeftijden nodig hebben, en wijst op enkele gewaagde nieuwe toepassingen van slaap als voorspeller van geestelijke gezondheid.

Waarom is slapen noodzakelijk voor het leven en de gezondheid? We slapen in verschillende fasen, hoe dieper we komen, hoe minder langzamer de hersenactiviteit, hartritme en ademhaling is. Je bewustzijn gaat over van dagbewustzijn, ogen open en actief, bètagolven.

Dit is de slaapcyclus, die duurt ongeveer 1 ½ uur.

- Fase 1 we slaperig en ontspannen, alfa golven.
- Fase 2, doezelen en ogen dicht, theta golven.
- Fase 3, de droomloze slaap, delta ritme.
- Fase 4, dromen, dichte ogen maken dan snelle bewegingen, REM slaap, begint zo'n 70 tot 90 minuten nadat we in slaap vallen

Per nacht maken we 4 tot 5 van deze slaapcyclus door, waarbij later in de nacht wat meer REM slaap voorkomt. Dit is vaak de droom die je kunt onthouden als je wakker wordt.

Het werkt ook alleen in deze volgorde, je kunt er niet 1 overslaan, de opbouw van de slaapcyclus is niet voor niets: tijdens dromen verwerken we allerlei gebeurtenissen, zodat deze geordend weggezet worden in ons geheugen. Maar de diepe droomloze slaap blijkt nog veel belangrijker te zijn: deze slaapfase is niet alleen noodzakelijk om dromen mogelijk te maken, maar tijdens deze slaapfase wordt het lichaam gerepareerd. Dit wordt 'herstelslaap' genoemd, en dat is letterlijk.

Wanneer heb je dan goed geslapen?

De eenvoudigste manier om daar achter te komen is of je fris wakker wordt, als je een wekker nodig hebt om wakker te worden, chagrijnig en prikkelbaar bent, of een kop koffie nodig hebt om iets te doen: heb je waarschijnlijk niet goed of onvoldoende geslapen. Luister naar je lichaam, hoeveel uur heb jij nodig om fris wakker te worden, 6 uur of misschien wel 9 uur?

Onze biologische klok

De natuur en ook wij hebben een biologische klok, die reageert op het licht en donker van dag en nacht. De zon en de baan van de aarde spelen hier een zeer belangrijke rol in. We reageren enerzijds op de biologische klok van de natuur, het externe ritme. En anderzijds onze eigen biologische klok, het interne ritme.

Veel factoren, zoals stress, maar ook verkeerde voedingsgewoonten zoals alcohol, suiker, gebakken vetten, E-nummers, etc kunnen een gezonde slaap verstoren.

Cijfers over slapen

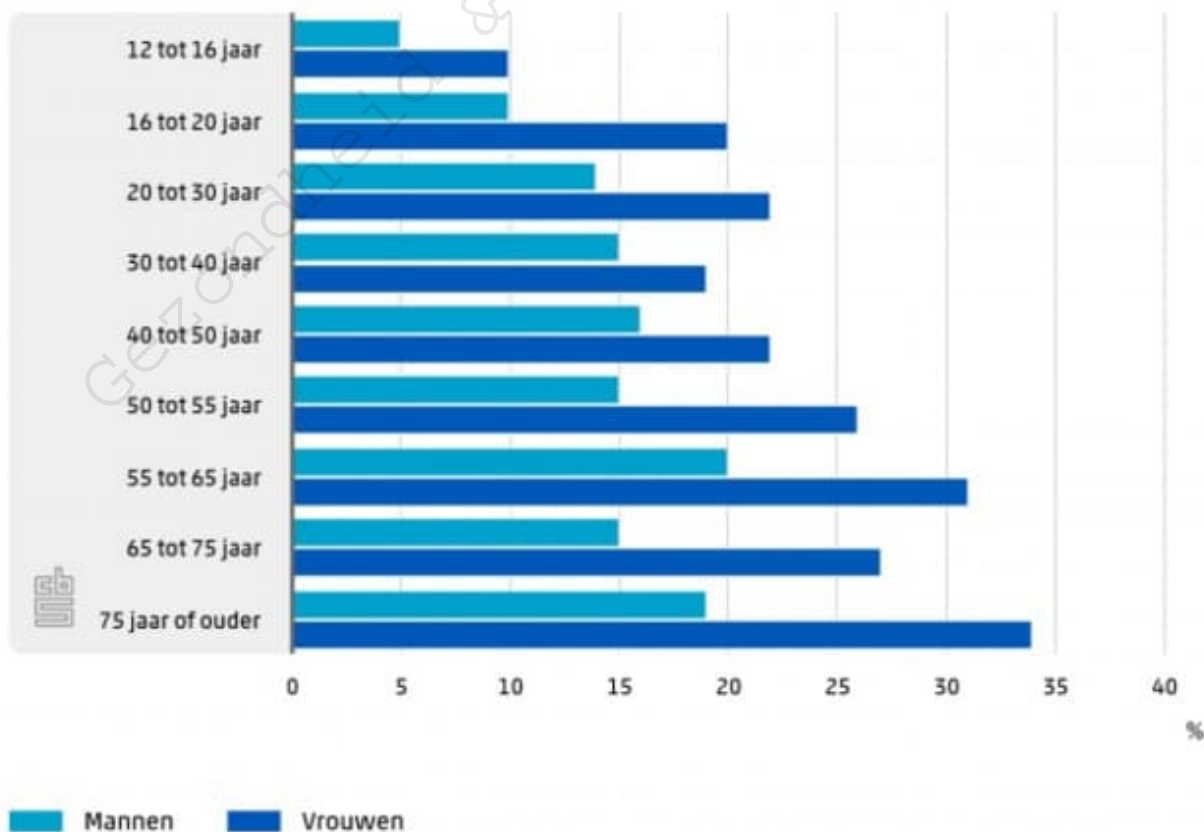
20% van de Nederlanders van 12 jaar of ouder had problemen met slapen. Zij vallen bijvoorbeeld moeilijk in slaap of worden te vroeg wakker. Vrouwen hebben dat vaker dan mannen, ouderen vaker dan jongeren en mensen met hogere inkomens minder vaak dan mensen met lagere inkomens. 56% van de volwassenen slaapt consistent 7 of 8 uur per nacht.

Wat verstoort je slaap, top 3?

- 28% heeft financiële zorgen
- 29% maakt zich zorgen om het werk
- 23% door ziekte of fysiek ongemak

Van de mensen met slaapproblemen, gaf 41 % aan dat zij daardoor belemmerd werden bij hun dagelijkse functioneren. Zij waren minder geconcentreerd, vergeetachtig of slechter gestemd. Van de mensen die veel last hadden van slaapproblemen ondervond 57 % zulke belemmeringen.

Slaapproblemen, leeftijd, geslacht, 2017



- —
- —
- —

-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-

© @cbs

Vaker slaapproblemen bij lagere inkomens

Bij de hoogste inkomens had 16 % slaapproblemen. Van de mensen met een laag inkomen heeft 43 % slaapproblemen. Van de mensen met minimaal 1 langdurige aandoening is dat een derde. Van de mensen die psychisch ongezond zijn kampt zelfs 56 % met slaapproblemen.

Blauw licht, een grote verstoorder van je slaapritme

Om een goede nachtrust te krijgen, moet je ervoor zorgen dat je kamer zo donker mogelijk is en enigszins koel. Vermindering van blootstelling aan licht en het gebruik van elektronica gedurende de 30 minuten voor dat je gaat slapen, helpt.

De meeste mensen slapen te weinig. We hebben ook steeds meer last van kunstlicht, met name het blauwe licht, van smartphones, tablets, computermonitoren, laptops en je TV. Je hebt ongeveer 8 uur slaap nodig, al verschillend dit wel per persoon, maar ook deze 8 uur wordt door ons overvolle schema door steeds meer mensen niet gehaald. Probeer maar eens per nacht 1 uur meer te slapen en voel wat dit met je doet.

Wat is blauw licht?



Daglicht is wit en kleurloos. Het is samengesteld uit het hele lichtspectrum, zoals rood licht, groen licht en blauw licht. De grootste natuurlijke bron van blauw licht is de zon. Dat blauwe licht uit je scherm boots dus zonlicht, daglicht, na waardoor onze biologische klok in de war raakt. Blauw licht verhindert de aanmaak van het slaaphormoon melatonine, waardoor je moeilijker in slaap komt.

Gevolgen blauw licht:

Vermoeide ogen, hoofdpijn, droge ogen, wazig zicht, moeite met focussen, gevoelig voor licht, nekpijn, schouderpijn, rugpijn, jeukende ogen en slecht slapen.

Software die je helpt bij blauw licht

Het is in het begin even wennen, maar het is wel een stuk prettiger voor mijn ogen en dan voel ik duidelijk aan het einde van de dag.

- Ik heb op mijn pc de volgende software geïnstalleerd: [f.lux, tegen blauw licht](#)
- Op mijn telefoon heb ik een stand die blauw licht tegengaat, die staat bij mij altijd aan.

Voeding, slapen en je gezondheid

Recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat je veel gevoeliger voor suikerziekte wordt, als de diepe droomloze slaap wordt verstoord. Ook de stressgevoeligheid neemt toe, wat weer leidt tot een minder goed functionerend immuunsysteem.

Ontstekingsbevorderende voeding en slecht slapen

Na een groot onderzoek zijn ze er achter gekomen dan dan mensen die een ontstekingsbevorderende dieet tot zich namen, slecht sliepen en depressief werden. Hun voeding bestond voor een deel uit geraffineerde granen zoals witte pasta, witte rijst, koekjes en snacks, rood vlees, frisdranken en margarine. Daarnaast bestond hun voeding uit te weinig olijfolie, groenten en werd er veel koffie gedronken en nam men regelmatig een glaasje rode wijn.

Dat zelfde onderzoek toonde aan dat er minder depressies voorkomen bij mensen die dagelijkse essentiële vetzuren waaronder olijfolie en visolie aangevuld met veel groenten, fruit, noten en zaden tot zich namen.

Van goed slapen wordt je

- succesvoller in je werk
- minder vaak ziek
- fitter, je lichaam is beter uitgerust
- het verbetert je coördinatievermogen
- het versterkt je [immuunsysteem](#)
- je wordt slanker, slaapt kort verhoogt de aanmaak van het eetlusthormoon ghreline, daardoor ga je meer eten.
- je blijft langer jong.

Om deze en nog veel meer redenen is het alleen maar logisch dat mensen die voldoende slapen, langer leven dan mensen die weinig slapen. Vrijwel alle slaaponderzoekers zijn daar van overtuigd, al kunnen ze dat niet direct aantonen, daarvoor zijn de gevolgen van slaapttekort te complex en hebben samenhang met zo'n beetje alle mogelijke ziekten en aandoeningen.

Meer duidelijkheid is er over het verband tussen levensduur en slaapkwaliteit. Hoe sneller je inslaapt, hoe minder vaak je slaap wordt onderbroken en hoe meer minuten je per nacht doorbrengt in diepe slaap, hoe langer je zult leven.

Hoe kan ik beter slapen?

Eenvoudig door meer te slapen, en dan liefst ook nog beter slapen. Maar hoe krijg je dat voor elkaar? Gewoon een uurtje vroeger naar bed gaan vaak niet werken. Je ligt dat extra uur vaak gewoon wakker. Er is meer voor nodig in onze overactieve samenleving: ons moderne leefritme komt niet overeen met goed en lang slapen. Na negenen nog werken, sporten, studeren, internetten op je telefoon of tv kijken, totdat we gaan slepen en soms ook nog in bed. Je lichaam en dan met name je hersenen hebben ongeveer 2 uur nodig om van de waakstand naar de slaapstand te gaan, dus een rustige en geleidelijke overgang.

Als je meer en beter wilt slapen, begint dat met het veranderen van je leefritme. Begin ongeveer 2 uur voordat je naar bed gaat met het met het verminderen van je activiteiten. Geef je lichaam en hersenen rust, ontspan. Dat is de enige manier om beter te slapen. Als je dit doet zal je zien dat je sneller inslaapt, dieper slaapt, minder vaak wakker wordt en beter uitgerust opstaat. En als je dat punt hebt bereikt, dan kun je eens kijken wat er gebeurt als je eerder naar bed gaat.

Het veranderen van je leefritme is de basis, dat is vaak zo bij het verbeteren van je gezondheid. Maar er zijn meer factoren die een rol spelen. Als ik bijvoorbeeld in de middag nog koffie drink of in de avond nog koffie drinkt, slaap ik vaak onrustig. Het gebruik van cafeïne, heeft dus invloed, als zal dat bij iedereen anders zijn. Maar ook het blauwe licht door het kijken naar computerschermen, je telefoon enz, zal het inslapen vertragen. Maar het belangrijkste is en blijft het aanpassen van je leefritme.

Oefeningen en hulp bij slapen:

Je leefritme en je voeding aanpassen zijn goede oplossingen, maar er zijn er meer. Deze zijn met name bedoeld over makkelijker over te gaan van je waak- naar je slaapritme. Ontspanning door bijvoorbeeld geleide meditatie.

Yoga Nidra, niet bedoeld om te slapen, maar om te [ontspannen](#). Yoga Nidra is een krachtige techniek waarin je bewust leert te ontspannen. Diepe ontspanning is een ervaring die verder reikt dan wat je ooit ervaren hebt. Voor absolute ontspanning is het van belang dat je je bewust blijft en verblijft in een 'dynamische slaap'.

Geleide slaapmeditatie: loslaten & ontspannen om vervolgens in slaap te vallen

Suppletie en slecht slapen

Een van de dingen die je kunt doen tegen slecht slapen, is suppletie met magnesium. Het effect van [magnesiumsuppletie](#) op slaap bij 50+ is vele keren bestudeerd, bijna de helft van de westerlingen krijgt minder magnesium binnen dan wat voedingswetenschappers optimaal achten. Magnesium zit vooral in volle graanproducten, noten, fruit, donkere chocolade en groene bladgroenten.

Uit onderzoek van het Max Planck Instituut, waarin ze 60+, 20 dagen elke dag 100 milligram suppletie magnesium per dag gaven, bleek dat ze niet langer gingen slapen maar wel meer diepe slapen hadden, maar liefst 63% meer. Magnesium speelt een sleutelrol bij processen waarin cellen, en dus ook hersencellen, van een hogere activiteit omschakelen naar een lagere activiteit.

Afbeelding van [stine moe engelsrud](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

1

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

[1](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding