

# Slaap

Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.



## Wat is slaap?

Slaap is een rust- en hersteltoestand waarin het lichaam de tijd krijgt om afvalstoffen te verwerken en zich kan klaarmaken voor een nieuwe dag.

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

Er zijn verschillend typen van slaap die elk hun eigen functie hebben. Elke nacht ga je door een aantal cyclussen van verschillende slaapfasen. Tijdens diepe slaap is het parasympathisch zenuwstelsel actief, verantwoordelijk voor rust en vertering. De fase waarin we dromen versterkt dan weer de emotionele en mentale gezondheid.



Dit is één van de zes fiches in de reeks: 'Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S. Je vindt de volledige reeks ook bij materialen op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

## 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.
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 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 raakt of slecht slaapt.

# Slaap

Als bouwsteen voor een gezond lichaam



## Hoeveel slaap heb je nodig?

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.

Tijd om stil te staan bij jouw ideale slaapduur. 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?**

## Waarom velen te weinig slapen

- Aanwezigheid van elektrisch licht in onze omgeving (ook blauw LED licht van schermen)
- Meer entertainment aanwezig 's avonds zoals TV, games ,... dat ons wakker houdt als we moe zijn
- Meer cafeïnegebruik doorheen de dag
- Meer alcoholgebruik 's avonds
- Gereguleerde temperatuur binnenshuis waardoor onze lichaamstemperatuur minder daalt om vlot in slaap te vallen.
- Stress en te lang doorgaan met werken of studeren

## 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, of een korte nacht, is dit systeem ontregeld.

Gewichtstoename bij slaaptekort is niet alleen het resultaat van 'méér' eten, maar ook van 'anders' eten (calorierijker).

### 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 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.
- Ook verliest het lichaam eerder spiermassa in plaats van vet wanneer er een dieet gevolgd wordt waarbij mensen te weinig slapen.
- Qua lichaamsbeweging zorgt minder slapen ervoor dat iemand minder gaat bewegen, langer gaat stilzitten en meer tijd voor een scherm zal doorbrengen.