



Verbeter je slaap

Beste lezer,

Volgens de laatste cijfers van het CBS heeft 20% van Nederland [ernstige slaapproblemen](#). Bij de meesten van hen wordt het dagelijks functioneren hierdoor belemmerd. Sommige mensen kunnen niet in slaap komen, terwijl andere juist weer te vroeg wakker worden. Ook het doorslapen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. In deze nieuwsbrief onderzoeken we hoe we de slaap kunnen verbeteren.



Ook mensen die wel goed slapen hebben vaak een slaapttekort, simpelweg omdat velen te laat naar bed gaan. Een uurtje eerder naar bed gaan kan je vele gezondheidsvoordelen opleveren. Mensen met een chronisch tekort aan slaap hebben vaker overgewicht ([1](#), [2](#)). Dit kan komen doordat mensen die te weinig slapen meestal ontregelde hormoonspiegels hebben, waardoor er overdag meer (ongezonde) energierijke snacks worden genuttigd ([3](#), [4](#), [5](#)).

Goed slapen heeft enorm veel voordelen. Mensen met een goede nacht achter de rug zijn over het algemeen geconcentreerder en productiever ([6](#)). Ook functioneert het geheugen beter wanneer iemand is uitgerust ([7](#)). Met slaapttekort achter het stuur kruipen kan volgens onderzoekers gevaarlijker zijn dan rijden met veel alcohol op ([8](#)). Ook kinderen functioneren sociaal en emotioneel beter met meer slaap ([9](#)).

Ook sporters kunnen profiteren van goede nachtrust. Uitgeslapen sporters blijken niet alleen sneller te zijn, maar ook een stuk accurater ([10](#)).

Mensen die minder dan 7 uur per nacht slapen blijken volgens onderzoek een grotere kans op hart- en vaatziekten te hebben ([11](#)). Mogelijk dat dit voortvloeit uit een verstoord suikermetabolisme door slaapgebrek ([12](#), [13](#)). Een langdurig tekort aan slaap kan dan ook leiden tot diabetes type 2 ([14](#), [15](#)).

Slaapttekort kan ook depressie en een verzwakt immuunsysteem in de hand werken ([16](#), [17](#), [18](#)). Mensen die minder dan 7 uur slapen, hebben volgens onderzoekers drie keer meer kans op een verkoudheid dan degenen die 8 uur of meer slapen ([19](#)). Mensen die

structureel te weinig slapen hebben daarnaast ook vaker last van chronische ontstekingen, die het immuunsysteem kunnen verzwakken ([20](#), [21](#), [22](#)).

Tips om je slaapkwaliteit te verhogen:



Beweeg voldoende

Door overdag flink te bewegen, het liefst door te sporten, word je fysiek moe. Hierdoor kun je sneller in slaap vallen en dieper slapen ([23](#), [24](#), [25](#)). Overigens is het beter om niet vlak voor het slapen gaan te sporten, omdat je lichaam bij het sporten endorfine aanmaakt en dat maakt je energiek, wat overdag heel fijn is maar vlak voordat je wilt slapen is dat niet handig. Bovendien dient je lichaamstemperatuur om goed in te slapen wat lager te worden en door sporten neemt die juist weer toe.

Zorg voor een goede slaapomgeving

Zorg ervoor dat de kamer niet te warm is, er geen storende geluiden aanwezig zijn en dat de lichten niet te fel schijnen. Hierdoor kan de slaapkwaliteit toenemen ([26](#), [27](#), [28](#)). De slaapkamer zou een oase van rust moeten zijn.

Drink geen alcohol

Het drinken van alcohol kan de aanmaak van het slaaphormoon melatonine verstoren, waardoor het 24-uursritme (circadiaanse ritme) verstoord kan raken ([29](#)). Dit komt de slaap niet ten goede. Ook kan alcohol ervoor zorgen dat er minder zuurstof door de aderen stroomt, waardoor de ademhaling verandert, met snurken en apneu als gevolg ([30](#), [31](#)).

Slaap op vaste tijden

Het lichaam heeft een geheugen. Als je op vaste tijden slaapt, maakt het lichaam van zichzelf al de juiste hormonen aan om tot rust te komen ([32](#)). Het doen van dutjes overdag kan bij mensen met slaapproblemen de slaapkwaliteit in de nacht verlagen ([33](#), [34](#)). Voor veel mensen zonder slaapproblemen is dit geen probleem, het is dus helemaal persoonlijk ([35](#)).

Drink geen cafeïne voor het slapengaan

Het drinken van cafeïne kan bij veel mensen zorgen voor inslaapproblemen. Onderzoekers

adviseren daarom om minimaal 6 uur voor het slapengaan geen cafeïne te consumeren (36). Een goede tip is om dan te kiezen voor koffie zonder cafeïne.

Zorg dat je overdag licht tot je neemt

Onze hersenen meten de hoeveelheid licht die het oog binnenkomt, om zo het 24-uursritme in te regelen (37). Door jezelf bloot te stellen aan daglicht, kun je het dag-nachtritme van het lichaam weer herstellen (38). Het inslapen kan hierdoor wel een uur eerder plaatsvinden en de diepte van de slaap kan gigantisch verbeteren (39).

Verminder blootstelling aan blauw licht in de avond

Blauw licht zit normaal gesproken alleen in daglicht van de zon, maar moderne middelen zoals de computer, TV en kunstlampen produceren ook veel blauw licht. Hierdoor denken de hersenen dat het overdag is, waardoor er minder van het slaaphormoon melatonine wordt aangemaakt (40). Dit kun je voorkomen door een speciale beschermbril tegen blauw licht te dragen. Ook kun je het programma Flux op je computer zetten, dat er voor zorgt dat je scherm geen blauw licht meer uitzendt. Voor telefoons bestaan deze programma's ook. Bij Apple is dit standaard ingebouwd en heet het Nightshift. Bij de Android telefoon is dit Twilight.

Eet niet vlak voor het slapen

Door vlak voor het slapen veel te eten, wordt de aanmaak van melatonine en groeihormoon geremd. Opvallend is wel dat het de slaap wel weer ten goede kan komen als er maximaal vier uur voor het slapen koolhydraten worden gegeten, of tryptofaanrijke voeding (41, 42).

Ontspan zoveel mogelijk

Ontspannen kan het stresshormoon cortisol laten dalen en de slaap verbeteren (43). Zo kunnen een massage of een warme douche/bad het inslapen aanzienlijk verbeteren (44, 45). Als je geen bad hebt, is een voetenbad ook zeer effectief (46, 47).

Kies voor supplementen

Soms kan suppletie helpen de slaap te verbeteren, waardoor stress vermindert en er weer een opwaartse spiraal kan komen. Het bekendste supplement om het dag-nachtritme te herstellen is denk ik wel melatonine. Volgens studies kan 2 mg melatonine 30 – 60 minuten voor het naar bed gaan de slaap verbeteren (48, 49). Het aminozuur glycine kan dit nog verder verbeteren (50). Magnesium kan ook zorgen voor diepe ontspanning (51) met een verbeterde slaap als gevolg (52, 53, 54, 55). Verder zijn nog interessant valerianawortel en L-theanine (56, 57, 58).

Wat ik zelf altijd erg fijn vind is een oliebrander met lavendel erin. Het is zo leuk om te lezen dat vele onderzoeken bevestigen dat de geur van lavendel voor ontspanning kan zorgen, met hierdoor een betere nachtrust (59, 60, 61).

Goede nachtrust is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zelf word ik de laatste tijd ook vroeger wakker, omdat we in ons nieuwe huis nog geen verduisterende gordijnen hebben. Zodra de zon opkomt word ik wakker. Eigenlijk is dit heel natuurlijk, de oermensen stonden altijd op met zonsopgang.



Gezonde groet,
Juglen Zwaan
aHealthylife.nl

Laatste artikelen aHealthylife

[7 wetenschappelijk onderbouwde voordelen van selenium](#)

[Eierschalen als bron van calcium?](#)

[Hoeveel groene thee zou je dagelijks moeten drinken?](#)

[De 18 meest gebruikte verkooptrucs in de supermarkt](#)

[Welke voeding kan helpen tegen haaruitval? De 12 bewezen tips](#)

Nieuw in de aHealthylife Webwinkel

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

Juglen Zwaan On tour

[11 april - Lezing 'De supermarktleugens' te Uden](#)

aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Over bindweefsel en immuniteit ? Yvonne van Stigt legt de link uit.](#)

[Remko Kuipers over de 3 beste bronnen van eiwit](#)

[Sommige mensen kunnen niet stoppen met eten? Ralph Moorman vertelt waarom.](#)

[Jelle Hermus heeft tips voor het kwijtraken van stress over financiën](#)

[Juglen Zwaan over sole - de mix van Keltisch zeezout en water](#)

[Gezondheidsnieuws, verzameld door Franca van Dalen van gezondheidsnet.nl](#)

Spreek van de week

Vergelijk jezelf niet teveel met anderen. Wees jezelf, ontwikkel je talenten en doe je best. Je bent als een uniek persoon geboren. Ga niet dood als een kopie.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[**Meer info**](#)



[Zerowater filter](#)

[**Meer info**](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

[**SHARE**](#) [**TWEET**](#) [**FORWARD**](#)