

CHRISTEL VAN SPENGLER

# WELTERUSTEN

We zeggen het zo makkelijk: ‘Welterusten, slaap lekker!’ Het is een gebruikelijke wens die we uitspreken wanneer iemand naar bed gaat om die persoon een goede nachtrust te wensen. Maar wat als slapen voor jou een probleem is geworden?

Om te beginnen ben je dan zeker niet de enige. Maar liefst een derde van de volwassen Nederlanders heeft met slapeloosheid te kampen. Een tekort aan slaap kan aanvoelen alsof er een goederentrein over je heen is gedenderd. Slapen is noodzakelijk om je lichaam en geest volledig te laten herstellen en tot rust te laten komen, zodat je weer vol energie aan een nieuwe dag kunt beginnen. Hoewel Angela Merkel en Donald Trump beweren dat ze toe kunnen met slechts vier uur slaap per nacht, heeft de gemiddelde mens toch al snel het dubbele aantal uren nodig om optimaal te kunnen functioneren.

Als gevolg van onze manier van leven is in de afgelopen decennia zowel de kwantiteit als de kwaliteit van onze slaap afgenomen. We werken langer, consumeren meer en ongezonder, komen minder buiten, zitten meer en bewegen minder. Ook het gebruik van computers, tablets en smartphones in de avonduren is van invloed op onze nachtrust. Iedereen heeft al wel eens gehoord van ‘het blauwe licht’ dat door de schermpjes via onze ogen de hersenen bereikt en het brein doet geloven dat het dag is. Het resultaat is dat je ‘s nachts naar het plafond ligt te staren of niet in de gewenste diepe slaap komt.

Slecht slapen heeft een negatieve uitwerking op onder andere onze (sport-)prestaties en hersenfuncties. En alsof

dit al niet erg genoeg is, blij je ook nog in gewicht aan te komen wanneer je slecht slaapt! Dit heeft onder andere te maken met het door slaapgebrek toegenomen hongerhormoon en afgenomen verzadigingshormoon. Het is zelfs zo dat wanneer je nachtrust verstoord is door nachtelijk werk of feestjes tot in de late uurtjes, de behoefte aan hoog calorisch eten groter wordt. De beruchte vette hap na een avondje stappen! Je zal ook merken dat je wilskracht na een slechte nacht naar het nulpunt is gedaald. Misschien heb je de wil nog wel maar simpelweg de kracht niet meer om in beweging te komen.

Terwijl dagelijkse lichaamsbeweging de sleutel is tot succes. En dan bij voorkeur buiten. Het natuurlijke zonlicht verbetert de energie overdag en bevordert de slaapkwaliteit 's nachts. Zorg ook voor regelmaat en routine. Ga op gezette tijden naar bed en sta ook op vaste tijden op. Neem bijvoorbeeld een warm bad voor je in bed stapt, lees een boek of luister naar rustgevende muziek. Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen (en te vrijen) en niet om te werken. Vermijd alcohol, koffie, energiedrankjes, cola en groene en zwarte thee. Neem geen zware maaltijd in de uren voor het slapen gaan en ook fanatiek sporten in de late uurtjes zal je uit je slaap houden. En mocht je ondanks deze tips nog steeds de slaap niet kunnen vatten, praat er dan eens over met je huisarts en ga niet zelf experimenteren met vrij verkrijgbare middelen onder het mom ‘baat het niet dan schaadt het niet’. Want die schaden wel degelijk!

Slaap lekker! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ ‘LEKKER PÜH!!!’ EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL