



Slaap. Een gezonde ongestoorde nachtrust zorgt voor een vitaal en uitgerust gevoel. Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per persoon. De één staat na zes uur slaap per nacht al fit op, de ander heeft negen uur slaap nodig. Naarmate we ouder worden neemt de behoefte aan slaap af.

Verstoorde nachtrust

› Iedereen slaapt in zijn leven wel eens slecht. Als dit structureel gebeurt en niet vanzelf over gaat, spreken we van slapeloosheid. Een kwart van de Nederlandse bevolking klaagt over slecht slapen en 5-10% heeft last van chronische slapeloosheid. Het gevolg hiervan is vermoeidheid en prikkelbaarheid.

Oorzaak

› De oorzaak van slaapproblemen is heel divers. Om goed te kunnen inslapen en doorslapen is een bepaalde mate van ontspanning nodig. Stress en spanningen of drukke bezigheden voor het slapen gaan, kunnen die ontspanning en daarmee het inslapen behoorlijk in de weg staan. Ook voeding speelt een rol. Van cafeinehoudende dranken, zoals koffie, is bekend dat ze stimulerend werken en daardoor het inslapen bemoeilijken. Een zware maaltijd laat op de avond werkt ook niet bevorderend. Alcohol lijkt misschien een slaapmutsje, maar zorgt wel voor een onrustige slaap. Daarnaast hebben verstoringen in het dag-nacht ritme invloed op de kwaliteit van de slaap. Denk aan nachtdiensten of verre reizen (jetlag), maar ook onvoldoende regelmaat. Hierdoor wordt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine verstoord. Slecht slapen kan natuurlijk ook een lichamelijke oorzaak hebben, zoals pijn, jeuk of nachtelijke opvliegers.

Slaapstoffen

› Melatonine is een hormoon dat nodig is om in te slapen. Het wordt door een klier in de hersenen gemaakt en 's avonds, als het donker wordt, afgegeven. Onder invloed van licht ('s ochtends) wordt de hoeveelheid melatonine weer minder. Daarmee speelt melatonine een belangrijke rol in het regelen van het waak-slaap ritme en het bioritme van de mens. Melatonine wordt door het lichaam zelf, met behulp van diverse vitamines en mineralen, uit het aminozuur tryptofaan gemaakt.

Wat kunt u zelf doen?

- › Ontspanning en het ontwikkelen van een regelmatig slaappatroon werken gunstig op de nachtrust.
- › **Ontspanning** Voor de ontspanning is het verstandig een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke of lichamelijke activiteiten te vermijden. Kies liever voor rustgevende bezigheden zoals een wandeling, lezen, het nemen van een warm bad of luisteren naar rustige muziek.
- › **Ritme** Voor een regelmatig slaappatroon is het raadzaam steeds op dezelfde tijd naar bed te gaan en ook op dezelfde tijd op te staan, ook na een slechte nachtrust. Zo ontwikkelt zich een goed waak-slaap ritme en kan melatonine op gezette tijden worden aangemaakt. Overdag slapen of uitslapen verstoort dit ritme en kan tot gevolg hebben dat 's avonds inslapen weer moeilijker wordt.



Voeding

› Een glas warme melk voor het slapen gaan is een bekend huismiddeltje voor een goede nachtrust. Melk bevat het aminozuur tryptofaan, waaruit het lichaam het slaapbevorderende melatonine kan maken. Ook kamille thee wil, dankzij de mild kalmerende eigenschappen, wel eens helpen bij het inslapen. Een gezonde voeding levert de benodigde vitamines en mineralen voor de aanmaak van melatonine. Niet te laat of te zwaar eten en matig zijn met alcohol ondersteunen natuurlijk ook een goede slaap.

Wat kunt u extra doen?

› Het is mogelijk om naast voldoende ontspanning en de juiste voeding het lichaam wat extra hulp te bieden voor de aanmaak van slaapbevorderende stoffen. Zo zijn er voedingssupplementen met specifieke stoffen en kruidenextracten die de slaap bevorderen.

› **Een multi** Een multi vitamines- en mineralenpreparaat kan de aanmaak van slaapbevorderende stoffen zoals melatonine ondersteunen.

› **Melatonine en kruidenextracten** Bij een verstoring van het waak-slaap ritme, in geval van een jetlag of bij nachtdiensten, kan extra melatonine gebruikt worden om het ritme te herstellen. Griffonia is een West-Afrikaanse struik, waarvan de zaden rijk zijn aan een vorm van tryptofaan die gemakkelijk in het lichaam omgezet wordt in melatonine. Dit kruid, ook wel slaapmutsjeskruid genoemd, heeft daarom een goede invloed op de slaap en de stemming. Het meer bekende valeriaan is een kruid dat veel wordt toegepast vanwege zijn ontspannende en onrust verminderende eigenschappen.

› **Gecombineerd voedingssupplement** Er zijn voedingssupplementen die rustgevende kruiden zoals valeriaan en griffonia combineren met melatonine en B-vitamines. Dit is een effectieve combinatie bij in- en doorslaap problemen.

Voedingssuppletie op maat. Bij suppletie op maat streeft men naar 'de juiste stof op de juiste plek'. Een optimale gezondheid vraagt om voldoende vitamines, mineralen, vetzuren, aminozuren en enzymen in de juiste verhouding. Daarom zijn sommige supplementen hooggedoseerd en andere weer wat lager. Want meer is niet altijd beter. Vraag om advies in uw apotheek, drogist, reformhuis of vitaminespecialzaak welke supplementen het beste aansluiten bij uw persoonlijke behoefte en situatie.