



E-book: samenvatting van het webinar

Eten om te slapen

Speciaal voor professionals in zorg en welzijn

Over dit e-book

Wat is de relatie tussen eten en slapen? En met welke voeding kun je jouw eigen slaap verbeteren? In dit e-book lees je alle informatie en tips uit het webinar 'Eten om te slapen' nog eens rustig terug. Zo kun je het er altijd gemakkelijk bijpakken.

Meer tips om beter te slapen

Benieuwd naar meer informatie en tips om beter te slapen? Neem dan een kijkje op [onze speciale themapagina](#). Bekijk praktische oefeningen om in slaap te komen of doe de slaapttest.



[Naar de pagina Beter slapen](#)



Biologische klok

We hebben allemaal een biologische klok: een interne klok die het ritme in ons lichaam aangeeft. De biologische klok regelt ons slaap-waakpatroon en zorgt ervoor dat we op bepaalde tijden van de dag meer energie hebben of juist willen slapen.

De invloed van licht

De werking van de biologische klok is sterk afhankelijk van licht. Licht zorgt er namelijk voor dat onze biologische klok gelijkloopt met de wereld om ons heen. Wanneer het donker wordt, produceert ons lichaam bijvoorbeeld het hormoon melatonine, wat ons slaperig maakt. Zodra het weer licht wordt, stopt de productie van melatonine en bereikt het hormoon cortisol een piek wat ons weer wakker maakt.

Ook je spijsvertering wordt aangestuurd door de biologische klok

De biologische klok regelt niet alleen je slaap-waakritme. Ook de spijsvertering wordt aangestuurd door de biologische klok. Overdag zijn onze darmen actief en 's nachts in ruststand, waardoor de spijsvertering 's nachts langzamer verloopt. Ook onze spijsvertering volgt dus een duidelijk dag-nachtritme. Je hebt dit ongetwijfeld weleens ervaren wanneer je 's avonds laat nog veel hebt gegeten, zoals met een etentje, en je vervolgens minder goed slaapt omdat je last hebt van het eten. Het is dus niet alleen belangrijk wát we eten, maar vooral ook wanneer we eten.



Maag-darmproblemen?

Overdag is je spijsvertering actief en 's nachts in rust. Het is dan ook niet vreemd dat een verstoring van je biologische ritme, zoals bij nachtdiensten, vaker maag-darmproblemen veroorzaakt. Je eet op momenten dat je darmen in rust zijn. Wat je eet in de nacht is ook vaak anders dan overdag. Een restje van de avondmaaltijd of misschien een snelle snack tussen de bedrijven door?

Regelmaat is wat de biologische klok slaat

Door op regelmatige tijden te eten loopt het ritme in de spijsverteringsorganen gelijk met de biologische klok, dat helpt je onder andere om beter te slapen. Daarentegen kunnen onregelmatige eetgewoonten of het eten op momenten waarop dit eigenlijk niet zou moeten, zoals 's nachts, juist problemen veroorzaken.

Last van snack-trek?

Ken je dat? Na een slechte nacht kun je dat broodje kroket of die snoeppot op de afdeling veel slechter weerstaan. Wanneer je slecht hebt geslapen, minder dan 5 uur, heb je overdag meer trek, vooral in zoete en vette snacks.



Een goed eetritme begint overdag

Een goede regelmaat in eten is dus belangrijk voor je slaap. Het helpt je biologische klok om in de pas te blijven lopen. Hoe eet je dan regelmatig? Door drie gezonde hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten), zo min mogelijk snackjes tussendoor én zoveel mogelijk op ongeveer hetzelfde tijdstip te eten. Natuurlijk komt het niet op een kwartier aan, maar probeer de regelmaat in eten vast te houden.

Kies voor je eigen regelmaat

Ben je niet zo'n ochtendtype? Dan eet je je ontbijt vast wat later en waarschijnlijk je lunch ook. Terwijl de vroege vogels niet snel genoeg kunnen beginnen aan hun ontbijt. Het is allemaal prima, jouw eigen ritme is belangrijk.



Gezonde darmen

Je hebt vast weleens gehoord dat je darmen je 'tweede brein' zijn. Je darmen communiceren dag en nacht met je hersenen en omgekeerd. Denk aan buikpijn als je zenuwachtig bent, of vlinders in je buik als je verliefd bent. Hoe je je voelt, heeft te maken met hoe je slaapt. Kortom, gezonde darmen zijn belangrijk voor een goede nachtrust en omgekeerd: slecht slapen heeft een negatieve invloed op je darmen.

Hoe meer gezonde darmbacteriën, hoe beter

Gezonde darmen hebben een gezond darmmicrobioom, de enorme hoeveelheid micro-organismen (vooral bacteriën) in je maag-darmkanaal. Dat klinkt misschien eng, maar hoe meer je van deze gezonde darmbacteriën hebt, hoe beter het voor je is.

Goed eten is de basis voor al die gezonde darmbacteriën.



Hoe zit het nou met koffie?



Cafeïne is een stofje dat van nature voorkomt in koffie, maar ook in thee, cola, chocolade en energiedrankjes. Cafeïne wordt snel opgenomen in je lichaam, verhoogt je alertheid en voorkomt dat je slaapdruk toeneemt. Op sommige momenten kan dat best handig zijn, als je even iets heel geconcentreerd moet doen bijvoorbeeld. Maar cafeïne blijft lang in je bloed en kan ervoor zorgen dat je uren later moeite hebt om in slaap te vallen.

De gevoeligheid voor cafeïne verschilt per persoon

Sommige mensen hebben er meer last van dan anderen. Wanneer je niet goed in slaap kunt vallen is het goed om ongeveer vijf uur voordat je naar bed gaat geen cafeïne-houdende dranken meer te drinken.

Hoeveel cafeïne zit erin?

Kop koffie (125 ml)	60 mg
Mok koffie (200 ml)	100 mg
Kopje espresso (30 ml)	40 mg
Mok thee (200 ml)	50 mg
Mok groene thee (200 ml)	35 mg
Glas cola (200 ml)	20 mg
Blikje energiedrank (250 ml)	80 mg

Alcohol: slaapmutsje of niet?

Alcohol wordt soms ook wel een slaapmutsje genoemd. Dit is deels waar, omdat alcohol je slaperig maakt en ervoor zorgt dat je snel in slaap valt.

Aan de andere kant zorgt alcohol ervoor dat je onrustiger en vooral korter slaapt. Hiermee verstoor je juist je slaap-waakritme. Het is dus geen goed idee om alcohol te nemen voor het slapen.



Slaapverwekkend eten en drinken

Een glas melk met honing, bananen, amandelen, chocolade, tomaten en kamillethee. Ze zouden je allemaal helpen om beter te slapen. Hoe zit dat eigenlijk? Het gaat hier over de werking van verschillende voedingsstoffen uit deze voedingsmiddelen. We nemen ze onder de loep.

Melatonine

Melatonine is ons 'nachthormoon' wat ons helpt om beter te slapen. Buiten dat het lichaam zelf melatonine aanmaakt, komt het ook voor in sommige voedingsmiddelen, zoals in olijfolie, tomaten en noten. Echter de hoeveelheid aan melatonine in voedingsmiddelen is heel erg laag. Je zou bijna 19.000 kg tomaten moeten eten voor een beetje melatonine. Kortom: dit gaat je niet helpen.





Tryptofaan

Tryptofaan is een bouwsteen van eiwit en nodig voor de productie van melatonine. Het klinkt heel logisch dat wanneer je meer voedingsmiddelen met tryptofaan zou eten, je ook meer melatonine aanmaakt en dus beter slaapt. Maar net als bij melatonine zelf, moet je enorme hoeveelheden van een voedingsmiddel eten voor enig effect. Ongeveer 100 (!) bananen bevatten de hoeveelheid tryptofaan die werkzaam zou kunnen zijn. Bovendien weten we ook nog dat er maar een klein percentage van tryptofaan daadwerkelijk de hersenen bereikt, dus je zou mogelijk wel 1000 bananen moeten eten. Bovendien hebben we eigenlijk geen tekort aan tryptofaan uit de voeding. Een tekort zou in theorie problemen kunnen geven, maar van 'meer' ga je niet 'extra' goed slapen.

Magnesium

Ook magnesium kom je vaak tegen als mineraal om beter te slapen. Magnesium speelt ook een rol bij de aanmaak van melatonine. Bovendien draagt magnesium bij aan een normale werking van je spieren. Magnesium is gemakkelijk uit de voeding te halen, het komt voor in volkoren graanproducten, noten en melkproducten. Zou hier het glaasje melk met honing vandaan komen? Of zou het de ontspannende werking zijn van een warm drankje, rustig in een hoekje op de bank?

Eettips om beter te slapen

Voeding heeft zeker invloed op je slaap, maar het zijn niet de individuele voedingsmiddelen of voedingsstoffen. Het gaat om het geheel: wat je per dag eet en wanneer je wat eet.

Onderstaande tips helpen je om lekker te slapen.

- Regelmaat in eten, kies voor jouw regelmaat.
- Drie goede maaltijden per dag en zo min mogelijk snackjes tussendoor.
- Volop groenten in je basis, je kunt er niet te veel van eten.
- Volkorengranen, zoals volkorenbrood, havermout en zilvervliesrijst.
- Elke dag een handje noten en/of zaden.
- Gezond vet zoals olijfolie.
- Regelmatig een visje op het menu.
- Vaker peulvruchten, minimaal één à twee keer per week.
- Geen zware maaltijd laat op de avond.



Wat als je 's nachts werkt?



's Nachts werkt je spijsvertering langzamer, maar ook de afgifte van hormonen is anders dan overdag. Toch wil je natuurlijk wel iets eten en drinken tijdens je nachtdienst, je bent tenslotte aan het werk. Met de volgende aanpassingen in je voeding kun je ervoor zorgen dat je wel genoeg energie hebt, maar minder klachten ervaart en vooral beter slaapt na je nachtdienst:

- Houd hetzelfde eetritme aan als overdag
- Eet een lichte maaltijd in de eerste helft van je dienst. Een lekkere soep op basis van groente, een frisse salade of een volkoren wrap, goed gevuld met verschillende soorten groente en/of wat reepjes kip. Laat de (snelle) suikers achterwege.
- Aan het einde van de nacht is een stuk fruit een prima opkikker om er nog even tegen te gaan.
- Je dienst zit erop, vergeet dan je ontbijt niet voordat je gaat slapen. Zo blijf je in het ritme van de dag.



E-book speciaal voor professionals in zorg en welzijn

Eten om te slapen

Een uitgave van
PGGM&CO

Met dank aan

Elly Kaldenberg

Elly is als allrounder al jaren werkzaam binnen de wereld van voeding en diëtetiek. Naast voeding en leefstijl heeft zij zich gespecialiseerd in sportvoeding.

Met SanAvis richt zij zich op gezond eten op het werk voor energieke medewerkers. Zij is bovendien specialist op gebied van voeding en onregelmatige diensten. "Een wereld te winnen", aldus Elly.

Informatie gebruiken

PGGM&CO behoudt zich alle intellectuele eigendomsrechten en andere rechten voor met betrekking tot alle aangeboden informatie (waaronder alle teksten, grafisch materiaal en logo's). Het is niet toegestaan informatie te kopiëren, te downloaden, op enigerlei wijze openbaar te maken, te verspreiden of te verveelvoudigen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PGGM&CO of de rechtmatige toestemming van de rechthebbende. Je mag informatie wel afdrukken en/of downloaden voor eigen persoonlijk gebruik.