

SLAPEND GEZOND BLIJVEN

ZZZZ...

Wilt u afvallen, emotioneel stabiel
zijn of wat meer energie hebben?
Goed slapen is dan belangrijk. Maar
hoe doe je dat?

Tekst **Dewi Gigengack**

Expert aan het woord



EUS VAN SOMEREN
(1960) leidt de onderzoeksgroep Slaap & Cognitie bij het Nederlands Herseninstituut, is hoogleraar Neurofysiologie aan de VU Amsterdam én voormalig gitarist van The Scene.



Als je slecht slaapt, kun je de neiging krijgen om te gaan snacken

Een kort lontje, vergeetachtig en een traag reactievermogen – slecht geslapen? Het lijken onschuldige kwaaltjes, maar slecht slapen mag niet te lang duren. Een op de tien Nederlanders slaapt chronisch slecht. En dat geeft een verhoogd risico op overgewicht, dementie, diabetes en hart- en vaatziekten. Ook de kans op psychische problemen als depressie en angst neemt toe.

Slaap is een levensbehoefte. Zonder slaap gaan we dood. Waardoor precies, is nog onduidelijk. 'Speelt uitputting een rol, geeft het afweersysteem er de brui aan, of treedt er schade op aan het brein? Het is niet met zekerheid te zeggen', schrijft neuropsychologie-professor Anton Coenen in zijn boek 'Het slapende brein'.

Ook de slaap zelf is deels een mysterie. Wat gebeurt er in de gemiddeld 7,5 uur die Nederlanders per nacht slapen, en waarom? De hersenen gaan in ieder geval niet 'uit'. Sterker nog, ze zijn behoorlijk actief. Dat is te zien met een elektro-encefalografie (eeg), die aan de hand van de elektrische activiteit in de hersenen de slaapcycli toont die zich 's nachts afspelen.

Tijdens het indommelen zijn de hersenen nog vrij actief. Daarna zakken we dieper weg en is er hersenactiviteit te zien die samenhangt met leren en geheugen, aldus neurowetenschapper Ysbrand van der Werf in zijn boek 'Iedereen slaapt'. Vervolgens komt de diepe slaap: de hersenen vertonen op de eeg langzame, diepe golven. En dan ineens zijn die golven weg en lijkt de eeg weer op dat van een wakker persoon. 'Dit is de remslaap, die zo anders is dan de andere

slaapfases dat hij tot een andere categorie lijkt te behoren', schrijft Van der Werf. De remslaap is vernoemd naar de snelle oogbewegingen die optreden (rapid eye movement, rem). Tijdens deze fase vinden de levendigste dromen plaats.

Het hoe en waarom van dromen is nog een mysterie, maar onderzoekers weten wel steeds meer over andere processen die zich tijdens de slaap afspelen. Neem de uitdrukking 'iets een plekje geven': precies dat gebeurt 's nachts in het brein, zegt slaapprofessor Eus van Someren. 'Als je van slag bent door een nare gebeurtenis, is de hersenstructuur die bij emoties hoort actief. Tijdens de slaap gaat de herinnering van dat "stemmingscircuit" naar een ander hersengebied. Lig je 's nachts veel wakker, dan werkt dit mechanisme niet goed. Je blijft dan last houden van de lichamelijke reacties die bij negatieve emoties horen, zoals spanning en schrikachtigheid.'

Alzheimer

Slecht slapen maakt het niet alleen lastiger om gebeurtenissen te verwerken, het is mogelijk ook een risicofactor voor alzheimer. 'Als je slaapt, krimpen hersencellen iets, waardoor hersenvocht er makkelijker langs kan vloeien', zegt Van Someren. Zo worden diverse afvalstoffen, waaronder de eiwitten amyloïde- β en tau afgevoerd. De concentraties van deze eiwitten zijn verhoogd in de hersenen van mensen met alzheimer.

Slechte slapers blijken ook meer moeite te hebben hun impulsen onder controle te houden, waardoor ze de neiging

Slechte slapers blijken moeite te hebben hun impulsen onder controle te houden

Tips om beter te slapen

DEZE TIPS VAN SLAAP-EXPERTS ZORGEN VOOR EEN BETERE NACHTRUST

- Probeer 7 à 8 uur per nacht te slapen.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook in het weekend en als je slecht hebt geslapen.
- Zorg voor zo veel mogelijk daglicht overdag, vooral 's ochtends. Ontbijt naast een raam of ga 's ochtends bij een speciale daglicht-lamp zitten. En ga zo veel mogelijk naar buiten.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag.
- Probeer af te vallen bij overgewicht.
- Vermijd cafeïne na de lunch (tenzij je het dutjes-recept van Kaspar Janssen volgt, zie pagina 42).
- Zorg voor een 'avond-ritueel' om te ontspannen. Neem bijvoorbeeld een warm bad, doe ontspanningsoefeningen of maak een rustige avondwandeling.
- Eet niet te veel en drink geen alcohol in de uren voor het slapengaan. Alcohol ontspant, maar zorgt ervoor dat je 's nachts vaker wakker wordt.
- Zorg voor een koele, donkere, stille slaapkamer met frisse lucht.
- Vermijd of beperk het gebruik van slaapmedicatie.
- Ga bij chronisch slecht slapen naar een gespecialiseerde behandelaar; zie insomnie.nl/behandelaars

slapen



Zorg voor een 'avond-ritueel' om te ontspannen. Neem bijvoorbeeld een warm bad.

kunnen krijgen om te snacken. Van Someren: 'Waarschijnlijk raken het hongergevoel en de spijsvertering, die deels in de hersenen worden geregeld, van slag als je te weinig slaapt.'

Middagslaapje

Wat is goed slapen eigenlijk? Daarbij spelen drie dingen mee: de duur, de kwaliteit en het moment. Dat moment correspondeert idealiter met ons circadiane ritme. 'Circadiaan' is Latijn voor 'ongeveer een dag'. Alle lichaamscellen zijn afgesteld op het 24-uursritme. Deze interne biologische klok wordt beïnvloed door licht. Daglicht, vooral in de ochtend, versterkt het ritme. Licht na de schemering verstoort het ritme.

Volgens Coenen zijn mensen 's middags van nature minder alert. Vooral na de lunch, als het lichaam druk is met de spijsvertering, kunnen we slaperig worden. 'Vanuit biologisch perspectief werkt een middagslaapje verfrissend', schrijft de professor. Ook sportarts Kasper Janssen is voorstander van een middagdutje. Het zou je energiever en productiever maken.

Zijn recept voor een powernap: drink koffie en ga 20 minuten slapen. De cafeïne begint te werken zodra de wekker gaat en dat geeft extra energie, zo stelt hij in zijn boek 'De powernapparadox'.

Van Someren plaatst kanttekeningen bij het hazenslaapje. 'Kijk eerst waar je behoefte aan slaap vandaan komt. Meestal is dat te weinig slaap 's nachts. Dan kun je beter de oorzaak aanpakken en vroeger naar bed gaan. Een dutje overdag kan averechts werken.'

Voor de optimale slaap kijkt Van Someren naar natuurvolkeren: hun leven lijkt het meest op hoe mensen tienduizenden jaren lang leefden. 'Maak je niet druk als acht uur slapen niet lukt. Sommige natuurvolkeren slapen hooguit zeven uur per nacht, maar ze staan wel elke dag op dezelfde tijd op. En ze zijn veel buiten, waardoor helder licht de biologische klok in het gareel houdt. Waarschijnlijk past dit ritme het best bij onze biologie.'

Een keer een gebroken nacht is niet zo erg, zegt Van Someren. Maar met chronische slapeloosheid moet je niet blijven rondlopen. Er is een werkzame behandeling voor: cognitieve gedragstherapie. 'Als de overheid de volksgezondheid wil verbeteren, laat ze dan beginnen bij slechte slapers. Daarmee zijn veel gezondheidsproblemen te voorkomen.' ■

SLAAPONDERZOEK



Meewerken aan slaaponderzoek? Kijk op: slaapregister.nl/stemming

OM TERUG TE LEZEN



gezondgids.nl/archief
Slapeloosheid



'BETER HUMEUR EN MEER ENERGIE'

JAAP-JAN BRAMMER (1987), FYSIOTHERAPEUT, AMERSFOORT

'In stressvolle periodes slaap ik slechter. Ook heb ik drie kinderen die me soms uit mijn slaap houden. Maar dankzij wat nieuwe gewoontes slaap ik de laatste tijd beter. Zo kijk ik geen series meer in bed op mijn telefoon. Ook drink ik 's avonds vaker niet - door alcohol slaap ik onrustig en klopt mijn hart sneller.

Ik heb een vast ritme en slaap elke nacht zeven à acht uur. Ik sta 's ochtends tussen kwart over zes en kwart voor zeven op en ga 's avonds om tien uur naar boven. Dan slaap ik rond half elf. Verder sport ik minimaal drie keer per week. 's Ochtends hardlopen vind ik een heerlijke start van de dag. Ik merk dat ik een beter humeur heb en energie tot na het avondeten. Binnenkort word ik opnieuw vader, dus dan zal mijn ritme wel weer volledig op zijn kop staan.'