

Voeding en bewegen bij slaapproblemen

Inhoud

Inleiding	3
Voedingsmiddelen de klok rond	4
Ontbijten	4
Tussendoortje	5
Lunchen	5
Dineren	6
Gezonde snack, een uurtje voor het naar bed gaan	6
Wat liever niet in de avond?	6
Bewegen bij slaapproblemen	7
Wij adviseren u het volgende:	7

Heeft u last van slapeloosheid? Voelt u zich overdag moe, slaperig, lusteloos of prikkelbaar? Een aanpassing van uw voedings- en/of beweegpatroon kan helpen om beter te slapen. Hierover leest u meer in deze folder.

Voeding speelt een grote rol in onze gezondheid en in ons energieniveau. Bij slaapproblemen die langer aanwezig zijn, is vermoeidheid (een beperkt energieniveau) één van de grootste problemen. Het geeft problemen in het dagelijks functioneren, zowel in het privéleven als op de werkvloer.

Belangrijk is dan om een balans te vinden tussen actief zijn en rustmomenten. Maar ook goed zorgen voor uw lichaam is van groot belang. Voedingsadvies kan daarom niet ontbreken. Uiteraard is de alom bekende Schijf van Vijf hierin de leidende factor.

Maar niet elk voedingsmiddel werkt positief op het slaappatroon. En op welk tijdstip zou u dan welk voedingsmiddel moeten eten. Op de volgende pagina's willen we u op weg helpen in het doolhof van voeding.

Naast aandacht voor voeding, is bewegen een must. Het advies van 30 minuten bewegen per dag wordt alom gepromoot en is een goed streven. Maar is bewegen bij slaapproblemen anders? Ja en nee. Het lage energieniveau maakt het lastig om in beweging te komen. En er zijn zoveel manieren van bewegen.

Ook met het oog op bewegen kunt u tips terug vinden op de volgende pagina's.

Ondanks alle adviezen op het gebied van voeding en beweging, blijft verbetering van het slaappatroon belangrijk.

Wilt u hulp bij uw slaapproblemen? U bent van harte welkom bij het Slaapcentrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Bezoekt u ook onze website voor aanvullende informatie:
www.zgv.nl -> afdelingen en specialismen -> slaapcentrum.

Slaapteam
Ziekenhuis Gelderse Vallei

Voedingsmiddelen de klok rond

Vaste eetmomenten zorgen ervoor dat uw bloedsuiker op peil blijft, waardoor u minder last heeft van pieken en dalen in uw energieniveau.

Een bekende tijdsindeling is:

- Ontbijten: 06.00 – 08.00 uur
- Tussendoortje 10.00 – 10.30 uur
- Lunchen 12.00 – 13.00 uur
- Tussendoortje 15.00 – 15.30 uur
- Diner 18.00 – 19.00 uur
- Gezonde snack een uurtje voor het naar bed gaan

Ontbijten

Waaruit bestaat een goed ontbijt? vezels, koolhydraten en eiwitten. Deze helpen uw lichaam op te starten, maar zorgen ook voor voldoende voeding voor de komende uren.

Basis: Volkorenbrood, crackers, ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker, havermout.

Beleg: Kaas, magere vleeswaren, eventueel jam. Liefst niet teveel zoet be

Extra: Fruit, halfvolle melk, halfvolle yoghurt.



Tip: alles in één bord!

Probeer eens havermout met melk, vers fruit zoals banaan, bessen, appel, verse fruitsalade, wat noten. De havermout kunt u een avond van tevoren klaarmaken en dan warm of koud eten. Een voedzaam en licht ontbijt.

Tussendoortje

Tussendoortjes zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat de bloedsuiker overdag op peil blijft. Schommelingen in de bloedsuiker geven veel vermoeidheidsklachten. Bij vermoeidheid ontstaat vaak grote behoefte aan suikerhoudende producten. Echter suikerhoudende producten jagen de bloedsuiker omhoog, waarna deze snel weer daalt. Deze stijging en daling geven weer extra vermoeidheidsklachten. Kies liever voor de volgende producten en wissel af.

Fruit, noten, mueslibol, smoothie van groente en fruit, snackgroente, halfvolle yoghurt zonder suiker, roggebrood met 30+ kaas.

Lunchen

Waaruit bestaat een goede lunch? Koolhydraten en eiwit voor voldoende energie om het tweede deel van de dag door te komen. Variëren met vlees, vis maar ook alvast een portie groente om aan de 250 gr groente per dag te komen.

- Basis: Volkorenbrood met mager beleg of kaas. Bijvoorbeeld een broodje kipfilet met sla.
Of: een groene salade gevuld met bijvoorbeeld: zalm, kaas, noten, ei en pasta. Pas op met koolrauwkost, want dat is vrij zwaar te verteren voor het lichaam. Dat kost meer energie en het energieniveau is al laag.
U kunt ook kiezen voor een zelfgemaakte maaltijdsoep.
- Extra: Halfvolle melk en fruit.



Dineren

Waaruit bestaat een goede warme maaltijd? Voldoende groente aangevuld met koolhydraten om te zorgen dat u in de loop van de avond geen trek krijgt in ongezonde snacks.



- Basis: Verse groente aangevuld met afwisselend aardappels, pasta, rijst, couscous, quinoa.
 Mager vlees afgewisseld met vis of peulvruchten.
 Pastasaus: zelf maken met tomatenblokjes en kruiden, aangevuld met champignons, roerbakgroente.
- Nagerecht: Fruit.

Gezonde snack, een uurtje voor het naar bed gaan

Een klein licht gerecht omdat u met een licht gevulde maag beter kunt slapen. Denk aan banaan, dadels of melk. Deze bevatten tryptofaan wat u rustiger maakt.

U kunt de banaan of dadels eventueel eten met een klein bakje yoghurt of een volkoren cracker.

Neem géén (zware) snacks of vet. Dit ligt te zwaar op de maag.

Wat liever niet in de avond?

- Koffie, zwarte thee en groene thee
Cafeïne en theïne hebben een stimulerende werking die tot 6 uur aan kunnen houden.
- Alcohol
Dit kan helpen met inslapen, maar maakt u in de nacht alerter, waardoor u slechter slaapt.
Na 20.00 uur minder computerwerk en gebruik van iPad en telefoon.
Het houdt u geestelijk actiever, waardoor uw slaap negatief beïnvloed wordt en uw gedachten moeilijker tot rust komen.

Bewegen bij slaapproblemen

Bewegen blijft een belangrijk item voor iedereen. Ook als door slaapproblemen het energieniveau heel laag is.

Uiteraard kunt u een abonnement nemen op een sportschool. Hierbij is het belangrijk om tijdens het sporten te blijven luisteren naar uw lichaam en niet te intensief te sporten.

Wij adviseren u het volgende:

Ga twee keer per dag wandelen of fietsen. Korte afstanden (tijdens de lunchpauze), een half uurtje overdag of in de vroege avond. Het voordeel is dat u buitenkomt. Zeker overdag ontvangt u daglicht en dit is belangrijk voor uw slaap-waak ritme en levert tevens aanvullende vitamines, die u gratis binnenkrijgt.



Genoeg van steeds maar weer dezelfde route?

Handige gratis apps zijn dan:

- *Blokje om*
Waar u ook bent, u kunt kiezen welke afstand u loopt en kiezen uit diverse routes binnen deze afstand.
- *Endomondo*
Voor wandelen en fietsen, u kunt zelf een route of doel bepalen. Kies de bewegingvorm, start de app en aan het einde ziet u de afstand, stijging en daling, snelheid en verbrande calorieën.