



Voeding voor slaap



Waarom

Voldoende tijd en kwaliteit van slaap is een belangrijk onderdeel van topsport. Slaap wordt beïnvloed door verschillende hormonen en neurotransmitters. Voeding kan effecten hebben op deze hormonen en kan daardoor mogelijk een rol spelen bij de kwaliteit van slaap.



Wat

Er zijn veel verschillende theorieën en folklore op het gebied van voeding voor slaap: van kamillethee tot warme anijsmelk. Er zijn echter maar weinig voedingsstrategieën om slaap te verbeteren met een solide wetenschappelijke basis.

Koolhydraten kunnen een positief effect hebben op de inslaaptijd (de tijd tussen het naar bed gaan en in slaap vallen), eiwitten hebben een positief effect op de kwaliteit (diepte) van slaap. Een voeding hoog in vetten zorgt daarentegen voor een vermindering van de slaaptijd.

Cafeïne heeft een negatieve invloed op snelheid van inslapen, en kwaliteit van de slaap. Voor mensen die cafeïne langzaam afbreken kan inname tot wel 16 uur voor inslapen nog meetbaar effect hebben op de slaap.

Alcohol kan aan de ene kant ontspannen en daarmee de inslaaptijd verkorten, maar dit gaat wel ten koste van de kwaliteit van slaap bij alle doseringen en is dus af te raden.

Een specifiek aminozuur, tryptofaan, is de bouwsteen voor serotonine en melatonine. Serotonine is een neurotransmitter en melatonine een hormoon en deze stoffen hebben invloed hebben op inslaaptijd en slaapkwaliteit.

Kersen bevatten van nature melatonine en kunnen bijdragen aan verkorte inslaaptijd. Daarnaast kan er in overleg met een arts ook voor gekozen worden om extra melatonine te nemen. In selectieve gevallen kan slaapmedicatie op recept nodig zijn, maar deze middelen zijn verslavend en zorgen ook voor vermindering van de kwaliteit van slaap.





Wanneer

Bij lang wakker liggen om in slaap te komen of periodes gedurende de nacht wakker liggen is het verstandig ook te kijken wat voeding kan bijdragen aan de oplossing. Koolhydraten moeten ongeveer een uur voor het slapen worden genomen en eiwitten 30 min, dus als je ze beide tegelijkertijd neemt neem het dan rond de 45 min voor het slapen.

Extra koolhydraten of eiwit is alleen verstandig als dat in het “calorie budget” past.



Praktijk

- Zorg eerst voor goede slaaphygiëne: donkere kamer, op de juiste temperatuur en geen blauw licht van schermen in de avond.
- De makkelijkste eerste stap in de voeding is het vermijden van cafeïne in de avond, voor cafeïne gevoelige mensen is het verstandig om cafeïne inname al in de middag te vermijden.
- Vermijd de inname van alcohol.
- Probeer een hoeveelheid vocht te drinken in de avond dat je geen dorst hebt in de nacht, maar dat je ook niet in de nacht uit bed moet om naar het toilet te gaan.

Als er problemen zijn bij inslapen: neem extra koolhydraten bij de avondmaaltijd of 45-60 min voor het slapen met voldoende eiwit. Wees matig met vet in de avond en vermijdt zware maaltijden een uur voor het slapen gaan.

- Melatonine kan helpen bij het inslapen: Dat kan in de vorm van zure kersen (tart cherry, morellen, ongeveer 50 stuks). Dat is veel en de melatonineconcentratie in kersen zal verschillen. Makkelijker is dan kersensap te nemen in een concentraat vorm (60 ml concentraat per dag). Melatonine pillen kunnen al effectief zijn in een dosis van 0,5 mg, raadpleeg hiervoor je arts.
- L-tryptofaan kan effectief zijn bij een dosis van 1 gram, raadpleeg hiervoor een TeamNL sportdiëtist of voedingskundige.

recept: Rijst met kalkoen en amandelen

Voeding voor slaap



Goede slaaphygiëne:
donkere kamer
juiste temperatuur
geen blauw licht



Vermijd inname
alcohol



Drinken
genoeg



Vermijd cafeïne



Melatonine
60ml per dag kersensap (per dag)
0,5 mg pillen, raadpleeg hiervoor je arts

L-tryptofaan
dosis van 1 gram, raadpleeg hiervoor
TeamNL sportdiëtist of
voedingskundige

Verkorte
inlaaptijd



eiwit
30 min voor
slapen gaan



koolhydraten
een uur voor
slapen gaan

! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema voeding voor slaap.



powered by

