



Neuroloog en slaapexpert dr. Inge Declercq



6 tips voor de perfecte zomerslaap

GETTY IMAGES

Lange warme dagen en korte nachten is een droomscenario dat een nefaste invloed heeft op je nachtrust. Uit bed springen wanneer de eerste zonnestralen door de gordijnen prikken is minder lastig dan opstaan op een miezige winterdag. De zon trakteert je op een instant energieboost en maakt dat die kortere nacht niet in je kleren kruipt. Maar schijn bedriegt. “Je slaapt in de zomer gemiddeld 29 minuten minder per nacht en dat kan na verloop van tijd voor een ernstig slaapttekort zorgen. Want het is een mythe dat je in de zomer minder uren slaap nodig hebt”, weet neuroloog en slaapexpert dr. Inge Declercq (Slaapcentrum UZA).

ZOMERTIJD

Een van de oorzaken waarom je aan nachtrust inboet, is de zomertijd. “Het zomertijd draait in tegen je biologische klok. Doordat het ’s avonds langer licht blijft, ontstaat er een constante mismatch tussen je biologische klok, de zonnetijd en de sociale klok (het zomertijd). Als die drie niet in balans zijn, raakt je natuurlijke slaapproces verstoord. Door het daglicht tot laat in de avond, wordt je brein geprikkeld om langer actief te blijven, in plaats van de dag rustig af te bouwen.”

Ook de aanmaak van het slaaphormoon melatonine wordt door het licht afgeremd, waardoor het slaapproces later op gang komt. “Je zoekt dus een

stuk later je bed op, maar staat ’s ochtends op hetzelfde uur op. De aanhoudende kortsluiting tussen die drie klokken kan op termijn tot blijvende vermoeidheid, maar ook een hoger risico op hart- en vaatziekten leiden. Sommige wetenschappers achten dit even schadelijk als roken.” In de ideale slaapwereld zijn je biologische klok, de zonnetijd en de sociale klok op elkaar afgestemd. “Dat lukt het best met permanente wintertijd en de Engelse tijdzone. Dan zijn zonnetijd en je biologische klok het best afgestemd op de sociale klok.”

Externe factoren zijn cruciaal voor een goed slaap-waaksysteem. “Je bent geprogrammeerd om te slapen. Dat wordt gestuurd vanuit je brein, waar de melatonineproductie wordt geregeld en de aanmaak van hormonen, zoals cortisol, die je weer wakkeren. Om dit slaap-waaksysteem optimaal te laten functioneren kan je niet zonder de juiste invloed van buitenaf. Externe tijdgevers zoals licht spelen een cruciale rol. Veel daglicht, vooral in de ochtend, trekt je waaksysteem stevig op gang, terwijl je ’s avonds voldoende duisternis nodig hebt om melatonine te produceren. Als het in de zomer tot na 22 uur licht blijft, maak je minder en veel later melatonine aan. Dat effect wordt nog versterkt wanneer je je ’s avonds te laat blootstelt aan blauw licht van je smartphone, laptop of led-tv.” Maar met deze zes tips komt alles goed.

1 VOLG JE RITME

“Er in de zomer voor zorgen dat je van voldoende uren herstellende slaap geniet, lukt het best door je eigen bioritme te blijven volgen, ongeacht de sociale klok. Het ideale moment waarop je omschakelt van waken naar slapen is voor 30% genetisch bepaald. De meesten zijn geen ochtend- of avondmens, maar neutrale types. Voor hen ligt de ideale inslaaptijd rond 23 uur. Bij late types ligt dat rond middernacht of later. Tijdens de zomer is het voor vroege vogels en neutrale types belangrijk dat ze het tijdig donker maken om hun slaapproces op het normale ritme te houden. Wanneer de zon pas laat ondergaat, kan je dat oplossen door vanaf de late namiddag een zonnebril te dragen. Op die manier maak je het donker voor je brein en stimuleer je de melatonineproductie. Er bestaan ook speciale amberkleurige slaapproppen die een donkersignaal geven aan je brein via je ogen, maar die zien er minder donker uit”, legt dr. Inge Declercq uit.

Melatonine slikken in de zomer om zo beter in te slapen is niet altijd aan te raden. “Als louter slaapmiddel is het geen goed idee, maar moet je omwille van je werk bijvoorbeeld vroeger gaan slapen dan je normale bioritme, dan kan melatonine wel helpen bij het inslapen, in combinatie met een slaapproppen. Een

lage dosis snelwerkende melatonine innemen drie uur voor de gewenste slaaptijd, kan zo’n aanpassing ondersteunen. Vraag hiervoor wel altijd medisch advies. Melatonine is veel meer dan een middel om je slaapproces op gang te trekken. Het is een complex hormoon, dat ook effect heeft op de werking van je darmen, op ontstekingen, maar ook op je mentaal welzijn.”

Wil je slaapttekort inhalen, doe dat dan niet door vroeger naar bed te gaan. “Dat werkt niet en leidt vooral tot wakker liggen. Je kan het beter inhalen door je slaap wat te verlengen. Zo blijf je trouw aan je bioritme.”

2 HOU NU EN DAN EEN KORTE SIËSTA

Een siësta tijdens de warmste uren van de dag klinkt aantrekkelijk als je last hebt van slaapttekort. “Doe dat enkel als je tussen 12 en 15 uur je ogen niet meer kan openhouden. En beperk je tot een poernap van 20 minuten, anders dreig je je slaap-waakritme te verstoren en raak je ’s avonds niet meer op je normale uur in slaap. Voel je je wat moe na de middag, maak dan eerder een wandeling.”

3 GEBRUIK OORDOPPEN EN EEN SLAAPMASKER

Straatlawaai of andere geluiden kunnen zomerse nachten met een open raam verstoren. Oordoppen, vooral op maat gemaakte die ongewenste geluiden wegfilteren, kunnen je slaapproppen redden. “Ben je niet gewend om ermee te slapen, begin dan met één oordop. Zo heb je niet het gevoel helemaal afgesloten te zijn. Ben je gevoelig voor geluid of woon je in een lawaaiige omgeving, dan kunnen oordoppen voor meer diepe en herstellende slaapproppen zorgen.”

Een slaapproppen is een prima hulpmiddel om het te vroege ochtendlicht

te bannen. “Een zijden slaapproppen is vandaag niet meer zo prijzig. Zijde is een natuurlijk materiaal dat je huid niet irriteert. En een slaapproppen helpt je je eigen ritme te volgen en niet voortijdig te ontwaken.”

4 BLIJF NIET WAKKER LIGGEN

Vaak slaap je de eerste nacht in een vreemd bed minder goed. Door de nieuwe omgeving staat je waaksysteem langer op scherp. Vanaf de tweede nacht gaat het doorgaans een stuk beter. Maar sommige mensen blijven de hele vakantie moeite ondervinden met hun slaapproppen. “Zij kunnen vaak moeilijk loslaten. Maar beseft dat slecht slapen geen drama is, dat je op vakantie bent en tijd hebt. Ondervind je toch nog problemen met doorslapen of te vroeg wakker worden, blijf dan niet liggen woelen in je bed. Door wakker in bed te liggen gaat je brein je bed daarmee associëren. Loop daarom even de slaapkamer uit. Dat is lastig omdat je je moe voelt, maar het is de beste manier om weer slaperigheid op te wekken. Je kan naar de sterren kijken, trage ademhalingsoefeningen doen of wat visua-

ZOMER- OF WINTERTIJD?

Al geruime tijd willen wetenschappers – slaapdeskundigen, chronobiologen – van de zomer- en wintertijd af omwille van de negatieve impact op onze gezondheid. Voor de coronapandemie was er een consensus dat er niet meer zou worden omgeschakeld. Maar er is nog discussie over altijd zomer- of altijd wintertijd. Dr. Inge Declercq: “Permanente wintertijd is de enige gezonde optie. Of beter nog: een uur vroeger dan onze wintertijd. Dan leven we in een natuurlijke tijd.”

liseren, maar steek geen fel licht aan, kijk niet op je wekker, kijk evenmin tv en tokkel niet op je smartphone. Die foute tips doen je brein net ontwaken. Kies iets saais, nutteloos en slaapproppenwekkends en kruip zodra je de slaapproppen voelt opkomen met positieve gedachten terug in bed.”

5 VERPLAATS JE IN DE TIJDSZONE

Ga je op vakantie naar een andere tijdzone, schakel dan meteen om. “Pas je horloge aan de tijd van je bestemming aan zodra je vertrekt en doe alles volgens de lokale tijd. Slaap, sta op, ontbijt... volgens de nieuwe tijdzone. Zo raak je het snelst mentaal en fysiek aangepast. Het ontbijt heeft een behoorlijke impact op je biologische klok. Net als daglicht is het een belangrijke tijdgever, die het signaal geeft dat je systemen en organen op gang moeten komen.”

6 TAFEL TIJDIG

Eet minstens twee uur voor je ideale inslaaptijd. Anders dreigt je spijsvertering je slaap te verstoren. “Ga je toch later tafelen, wat in de zomer vaker voorkomt, kies dan voor kleinere porties en een lichtere maaltijd. Geschikte slaapproppen zijn slaatjes, vette vis, groenten, zomerfruit, yoghurt, havermost enz. Maar dat je van melk beter slaapt, klopt niet meer. Dat werd vroeger gezegd omdat de melk van koeien die ’s nachts worden gemolken meer melatonine bevat, maar dat is nu niet meer het geval. Bovendien zijn melkeiwitten moeilijker te verteren.”

MEER LEZEN?

De kracht van slapen – dr. Inge Declercq – Pelckmans – 22,50 euro – isbn 9789463831765