

**‘JE CHRONOTYPE BEGRIJPEN, GEEFT INZICHT IN JE BESTE SLAAP-WAAKTIJD EN DE FLUCTUATIES VAN JE COGNITIEVE FUNCTIES, WAARDOOR JE BETER FUNCTIONEERT OVERDAG.’**

#### **Samenvatting**

*Vermoeidheid door slaapttekort is een hot issue. Slaapexpert, arts en neuroloog dr. Inge Declercq deelt in dit interview haar visie op goede slaap en factoren die de nachtrust kunnen verstoren. Haar belangrijkste boodschap is dat goed slapen overdag al begint. Zoals met het kennen en volgen van het ritme van iemands eigen chronotype, met het maken van een duidelijke switch van de nacht naar de dag en van de dag naar de nacht. En met het leren af te schakelen overdag en figuurlijk ‘offline’ te gaan. Zinnvolle interventies betreffen gedrags- en cognitieve aanpassingen, het managen van stress, en voeding en leefstijl.*



**Ilse van Bladel** heeft een master in Vertaalwetenschap en ze werkte lange tijd als communicatieadviseur, tekstschrijver en businesscoach. Sinds 2017 heeft ze zich gespecialiseerd als orthomoleculair epigenetisch therapeut, vitaliteitscoach en kPNI-therapeut. Ze schrijft daarnaast over voeding, leefstijl en gezondheid.



Somnologist Inge Declercq:

# Gezond slapen begint overdag

Chronische vermoeidheid kan zijn oorzaak hebben in chronisch slaapttekort. En de redenen daarvoor liggen vaak in hoe de slechte slaper zijn dag invult. Te druk, perfectionistisch en altijd waakzaam. Op tijd afschakelen en vooral ook rekening houden met de eigen biologische klok zijn essentieel voor goede nachtrust. 'Investeren in goede slaap doe je overdag.'

**De hoeveelheid slaap die** iemand nodig heeft om fris en monter wakker te worden is heel persoonlijk. Inge Declercq licht het toe: 'Een minimaal gezonde slaap bedraagt zeven tot negen uur. Sommige mensen zijn gezond bij zeven uur slaap, terwijl anderen negen uur nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Ik zie patiënten die structureel acht uur per nacht slapen en toch moe zijn. Vaak hebben die mensen negen uur slaap nodig. Sliep je als kind al veel, dan ben je mogelijk een fysiologische veelslaper. Maar slaap je regelmatig minder dan zeven uur, dan leidt dat vrijwel altijd tot een slaapttekort.'

Mensen die beweren dat ze toekomen met vijf tot zes uur slaap per nacht, noemt Inge slaapmacho's. 'Vroeg of laat betaal je daarvoor een hoge tol. Chronisch slaapttekort vormt de opmaat naar chronische inflammatie en opent zo de deur naar verschillende aandoeningen, zoals hart- en vaatandoeningen en dertien procent meer kans op vroegtijdig overlijden.'

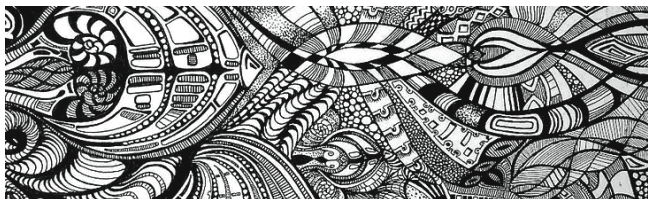
'Een extreem vroeg chronotype staat op als een extreem laat chronotype gaat slapen. Zo verschillend zijn de diverse types', verklaart de expert in chronobiologie. Die tak van de biologie is de studie van onze circadiaanse ritmes. Circa diem betekent 'ongeveer een dag'. Ongeveer inderdaad, want het neurobiologisch geregelde slaap-waakritme duurt voor de een iets langer dan 24 uur en in uitzonderlijke gevallen 25 uur, en voor zeldzame anderen iets korter. 'Ook andere fysieke systemen zijn chronobiologisch geregeld, zoals de hormoonproductie en het suikermetabolisme', zegt Inge Declercq. 'Wij kunnen 's ochtends bijvoorbeeld goed gezonde koolhydraten verwerken. Onze insulinegevoeligheid neemt af naarmate de dag vordert.'



## Wie is Inge Declercq?

*Inge Declercq is arts, neuroloog en slaapexpert. Ze kan zich ook Somnologist Expert in Sleep Medicine – een internationaal erkende en gecertificeerde titel – noemen en ze schreef de boeken **De kracht van slapen**<sup>[1]</sup> en **Slaap wijzer**<sup>[2]</sup>. Daarnaast verzorgt ze de module neurologie van de opleiding Integrative Medicine.<sup>[3]</sup> Dr. Declercq combineert haar werk met patiënten in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen met het geven van 'wake-up'-seminars en workshops voor slaap-waakoptimalisatie, de-connectie en efficiënt stressmanagement in bedrijven.<sup>[4]</sup> De rode draad in haar werk is de kracht van herstellende slaap als sleutel voor optimaal functioneren, prestatievermogen en vitaliteit.*

&gt;



Zentangles

## Inge houdt ervan zentangles te maken; 'Het is belangrijk te ontkoppelen en je brein rust te geven.'

**'Je chronotype begrijpen, geeft** inzicht in je beste slaap-waaktijd en de fluctuaties van je cognitieve functies, waardoor je beter functioneert overdag. Hoe kom je tot je chronotype? Bijvoorbeeld met behulp van de gevalideerde Morningness-Eveningness vragenlijst van Horne-Ostberg.<sup>[5]</sup> Of verbeeld je drie weken vakantie. Op welk tijdstip val je aan het eind spontaan in slaap en word je weer wakker? Of op welk moment van de dag ben je op je werk het scherpst? Dat zegt veel over iemands biologische klok. Ten slotte kun je je melatoninecurve laten bepalen,<sup>[6]</sup> omdat ook de melatonineaanmaak neurobiologisch wordt geregeld. Die start twee uur voor je biologische slaaptijd.'

**'Melatonine zet je slaap** aan. Is de productie op niveau, dan worden inhibitorstoffen van het waaksysteem aangemaakt, zoals GABA en galanine. Hierdoor komen de neuronen van het slaapsysteem in actie. Slaap – de biologische nacht – heeft twee belangrijke functies: zorgen voor slaapactiviteit en ruimte geven aan biologische processen. Zo wordt 's nachts bijvoorbeeld je immuunsysteem gereguleerd. Slaap is een vertraging van het systeem, waarbij de interne keuken – je spijsvertering – wordt gesloten.

Eten, verteren en de nacht zijn incompatibel met elkaar. De biologische nacht en slaap geven zo ruimte aan regeneratie. Bij de overgang van slaap naar waak maken neuronen in de hersenen de waakstof hypocretine aan. Hypocretine activeert vervolgens andere waaksystemen waarbij de neurotransmitters histamine, dopamine, adrenaline en acetylcholine in actie komen en andere hersengebieden wakker maken. Als je waaksysteem goed aanstaat, blijft je slaapsysteem op non-actief.'

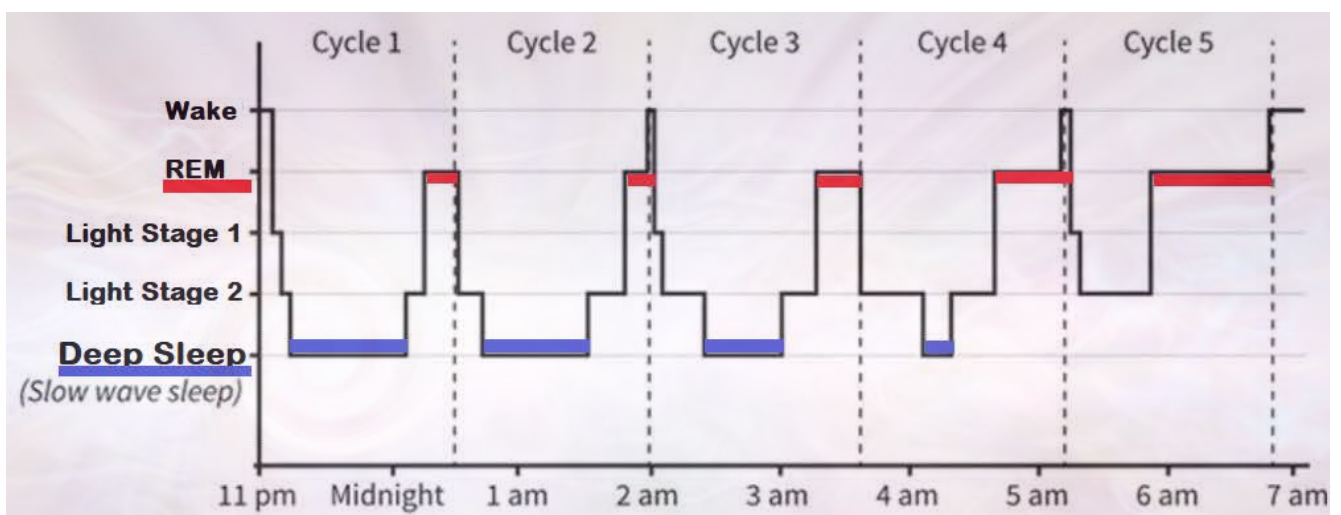
**Naast de timing van** naar bed gaan en het aantal uren slaap is er nog een derde criterium voor een goede nachtrust: de kwaliteit van de slaap. Die is alleen betrouwbaar te meten met een polysomnografie, een slaaponderzoek. Inge: 'Het is belangrijk dat de micro- én de macrostructuur van de slaap goed zijn. Bij macrostructuur gaat het over het aan-

tal slaapcycli dat iemand maakt – gemiddeld vier tot zes per nacht – of alle slaapfasen terugkomen – namelijk de sluimer- of inslaapfase (N1 of NREM1), de lichte slaap (N2 of NREM2), de diepe slaap (N3 of NREM3) en de droomslaap (REM-slaap) – en of er ademhalingsstoornissen zijn.

Qua microstructuur wordt bij slaapstoornissen gezien dat er bijvoorbeeld te veel alfa-activiteit, een snellere hersenactiviteit, voorkomt in de diepe deltaslaap; de fase waarin de trage bringolven plaatsvinden. Blijven er veel neuronen wakker dan sijpelt er 'wakkere activiteit' door in de slaap en word je moe wakker. In een polysomnografie wordt dus ook gekeken naar het aantal micro-ontwakingen. Zijn dat er te veel, dan is dat mogelijk een teken van sympatische overactivatie. Dan kan het lichaam 's nachts niet goed afschakelen en blijft het gaspedaal te hard ingedrukt.'

**Investeren in goede slaap,** doe je dus overdag, luidt de conclusie. 'We zien slaapproblemen door sympatische overactivatie bij mensen met een hoge mate van perfectionisme en bij mensen die gevoelig zijn voor waardering van anderen. Hierdoor ontstaat er hyperarousal, ofwel een hoge staat van paraatheid. Dat geeft verstoringen in de macro- en microstructuur van de slaap.'

**In veel licht of** achter beeldschermen vertoeven werkt erg verstrend. 'Dim de lichtintensiteit bijtijds en vermijd blauw licht twee uur voor het slapen. 's Ochtends het daglicht opzoeken werkt heel positief. Als het licht in je ogen valt, dan krijgen het lichaam en brein het signaal: 'zet de slaapsystemen uit en de energiesystemen aan'. Hoe duidelijker deze switch 's ochtends plaatsvindt, hoe beter de switch 's avonds is. Ga dus naar buiten zodra je wakker bent. Ook in de winter. Ga je balkon op of de tuin in. Of steek je hoofd uit het raam. Al is het maar vijf minuten. Wie structureel het daglicht opzoekt 's ochtends, heeft meer energie en slaapt beter.'



FIGUUR. Slaapfasen en slaapcycli.

## ‘Blijven er ’s nachts veel neuronen wakker dan sijpelt er ‘wakkere activiteit’ door in de slaap en word je moe wakker.’

**Andere verstoorders van de slaap** vinden we in negatieve emoties, mindset en stress. ‘Als we na een fysieke stressreactie geen rust nemen of vinden, dan blijft er een chronische stressactivatie en blijven we lichamelijk en cerebraal te wakker. Mensen geven letterlijk aan dat ze het gevoel hebben dat hun hoofd niet meer uitgaat. Het gevolg is een slechte nachtrust, meer overprikkeling de dag erop, angst voor bijvoorbeeld niet goed functioneren op het werk, en nog meer stress. Mensen raken zo in een vicieuze cirkel waar ze moeilijk uitkomen.’

**Of je nu een alerte persoonlijkheid bent** of tijdelijk last hebt van stress, in alle gevallen is het belangrijk om het gaspedaal overdag regelmatig los te laten. Inge benadrukt: ‘Een goede nachtrust start dus overdag en creëer je met leefstijlinterventies en de juiste mindset. Er is geen zogenoemde quick fix. Korte meditatieoefeningen kunnen helpen, of mindful handelen. Focus bijvoorbeeld op het tanden poetsen, of volg je ademhaling, vul je waterflesje op kantoor en staar naar het stromende water of doe een oefening in hartcoherentie, het gelijk in de pas lopen van wisselen van hartritme en ademhaling’, legt Inge uit. ‘Het gaat om micropauzes; hoe vaker je deze kunt inlassen, hoe beter je lichaam leert switchen van aan naar uit. Sta jezelf dus toe om regelmatig offline te gaan.’

**‘Ook in de avond**, twee uur voor het slapen, kun je veel doen om af te schakelen. Kies iets wat bij je past en doe het met volle aandacht. Maak een korte wandeling, doe een paar stretchoefeningen of een bodyscan. Is je hoofd nog vol? Schrijf elke avond in een dagboek, maak een mindmap, of visualiseer wat je wenst te bereiken.’ Zelf houdt Inge van het maken van zogenoemde zentangles. ‘Het is belangrijk om te ontkoppelen en je brein rust te geven.’

**Belangrijk overdag zijn je beweegpatroon en eetgewoontes.** Ook je spijsvertering is chronobiologisch bepaald. ‘Je ontbijt overslaan, is geen goed idee als je een moeilijke slaper bent. ’s Ochtends zetten complexe koolhydraten, gecombineerd met een beetje eiwitten, letterlijk je energie aan. Aan het eind van de dag kies je het best voor eiwitrijke en tryptofaanrijke voeding. Eet vanaf twee uur voor je slaaptijd niets meer, zodat er ’s nachts ruimte is voor regeneratie. Minstens tien uur lang nuchter per dag is gezond, maar vindt die extra ruimte dus vooral voor het slapen gaan. De laatste koffie neem je beter niet later dan 15.00 uur en alcohol is zeker geen slaapmutsje.

Voldoende bewegen is belangrijk voor je slaapkwaliteit en -hoeveelheid. Bewegen mag je breed zien: sporten, wandelen, de trap nemen, op je fiets naar je werk. ’s Ochtends bewegen heeft het beste effect op je slaap, te laat sporten in de avond, kan ervoor zorgen dat je nog te veel in de aan-stand staat.’

**Over slaapmedicatie is Inge kort:** ‘Slaap komt niet uit een doosje, geen pil zal een chronisch slaaptekort oplossen. Deze ogenschijnlijke quick fix maakt je bovendien na twee weken verslaafd.’ Afbouwen van slaapmiddelen is zeker mogelijk. ‘Medische begeleiding is wel belangrijk. Zorg voor een geleidelijk afbouwschema. Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid daarbij is aan te raden. Het is belangrijk dat mensen begrijpen dat slaapmedicatie geen betere slaapkwaliteit brengt. Zonder slaapmedicatie slaap je misschien in aanvank korter, maar is je slaap wel herstellend. Overdag voel je je dan helderder. Met behulp van leefstijl- en mindsetinterventies kun je de slaap verder opbouwen. Je moet dat echter wel uitleggen aan de slechte slaper.’

**Ook fytotherapeutica ziet Inge** niet als dé oplossing. ‘Van sommige middelen – valeriana, lavendel en aswaghandha zijn het meest bestudeerd – is aangetoond dat ze een steuntje in de rug kunnen geven. Voor dertig procent gaat het overigens om een placebo-effect, maar het kan helpen om een negatieve spiraal te doorbreken. Voor melatonine is er weinig indicatie als hypnoticum, maar het kan interessant zijn in de menopauze, als de melatonineproductie verandert, en voor het herstellen van slaap-waakstoornissen, samen met lichttherapie, mits juist getimed en laag gedoseerd ingenomen. Melatonine kan ook mensen met onregelmatige werktijden helpen. Het is weinig zinvol bij slechte slaap.’

**‘En zo komen we uiteindelijk toch terug bij leefstijl’**, verklaart Inge. ‘Heb je slaapproblemen, ben je moe overdag? Durf jezelf dan kritisch te bevragen: ligt het aan mijn slaap? En aan welk criterium dan; is het de timing van naar bed gaan, het aantal uren slaap of de kwaliteit van de slaap? Ligt het aan mijn persoonlijkheid? Heb ik onopgeloste stressfactoren? Hoe is mijn eetpatroon en hoe beweeg ik? Waardoor raken mijn energiepotjes onvoldoende gevuld? Daar moet de slechte slaper mee aan de slag. Anders gezegd: maak van slaap niet de grote schuldige, als je weet dat het aan de dag ligt.’

[www.sleepwell-stressless.com](http://www.sleepwell-stressless.com)

[www.integrative-medicine.eu](http://www.integrative-medicine.eu)

Mogelijke belangenverstrengeling: ‘geen’ aangegeven.

U vindt de bronvermelding op pagina 59 van dit tijdschrift en op [www.orthofyto.com](http://www.orthofyto.com) bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen daar inloggen