



Webinar

Eet smakelijk & welterusten

Millie van der Heijden, Sandra van der Geer & Joske Ten Bosch



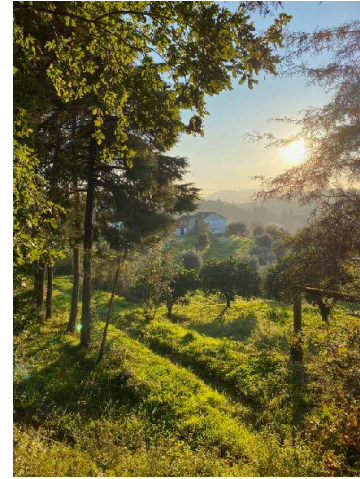
Sanquin

Nog even voor we van start gaan

- Je camera & geluid staan automatisch uit. Wij kunnen jullie niet zien of horen.
- Je kunt vragen stellen in de V&A. Alle vragen worden eerst in de wachtrij geplaatst en komen ook niet altijd in beeld.
- Na afloop ontvangen jullie de sheets.

Even voorstellen

Joske Ten Bosch



Millie & Sandra



Programma

Wat is een gezond slaappatroon?

Relatie tussen slaap en voeding

Je biologische klok

Bloedsuikerspiegel

Darmflora

**Welke voeding verstoort de slaap
en welke voeding stimuleert de
slaap?**

Stappenplan

Samenvatting

Q&A – 3 meest gestelde vragen

Een powernap is altijd een goed idee

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan



Sanquin

**Neem een slaapmutsje voor het slapen gaan,
en je slaapt beter**

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan

Cafeïne houdt je wakker

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan



Sanquin

Een gezond slaap- patroon



Voeding & slaap

Slaap

- Slecht slapen verhoogt risico op: overgewicht, depressie, diabetes type 2, blessures, hartinfarct, pijnperceptie, hart en vaatziekten, veroudering en vervroegde mortaliteit.
- Waarom slapen we? Herstel en ontgiften.
- Slaaptekort is niet altijd te vermijden.



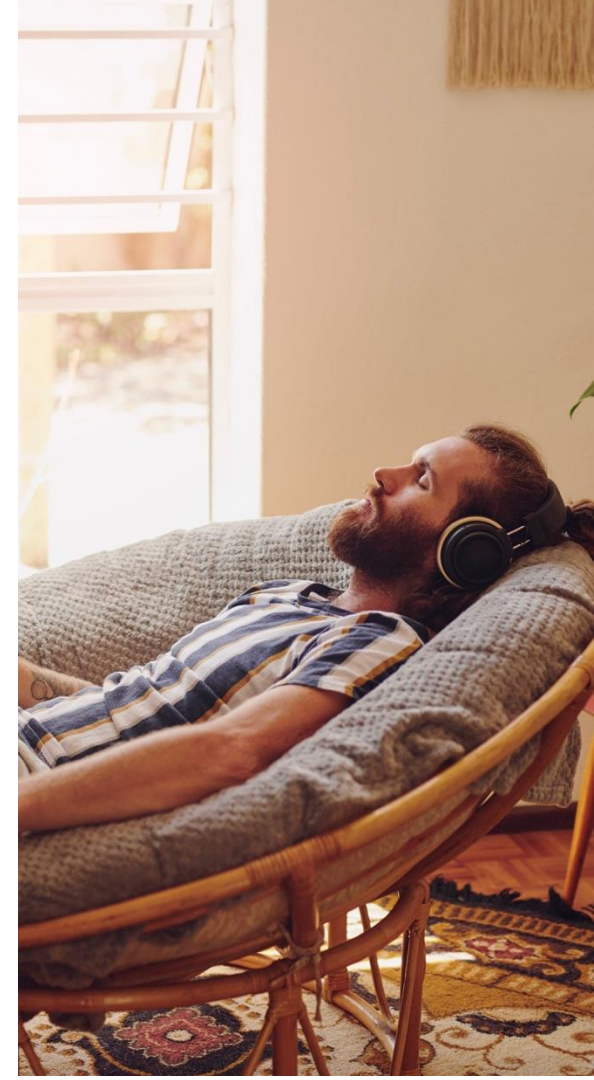
Voeding & slaap

Een gezond slaappatroon

- Tussen de 7 en 9 uur
- Kwaliteit van slaap vooral van belang
- Elke dag op dezelfde tijd op, en rond dezelfde tijd naar bed
- De keuzes die je overdag maakt, bepalen in zeer sterke mate hoe je 's nachts slaapt.

Levensstijl keuzes:

- Bewegen
- Daglicht
- Ontspanning
- Voeding



Voeding & slaap

Acceptatie



Accepteren



Vechten

Accepteren is je grootste winst

Slapen is goud
Rusten is zilver

Relatie tussen slaap en voeding



Voeding & slaap

De relatie tussen slaap en voeding

- **Slecht slapen? Meer eten:**
 - Verstoring honger- en verzadigingshormonen
 - Drang naar zoet (energie)
 - Je bent langer wakker
- Maak je de juiste keuzes overdag?
- Weinig prikkels voor het slapen gaan helpt.

Voeding & slaap

De relatie tussen slaap en voeding

Wat je overdag eet, heeft veel invloed op zowel de dag als de nacht.

3 mechanismen:

- Biologische klok
- Bloedsuikerspiegel
- Darmflora

Je
biologische
klok



Voeding & slaap

Je biologische klok

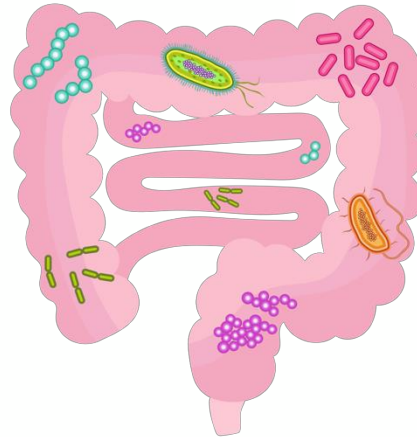
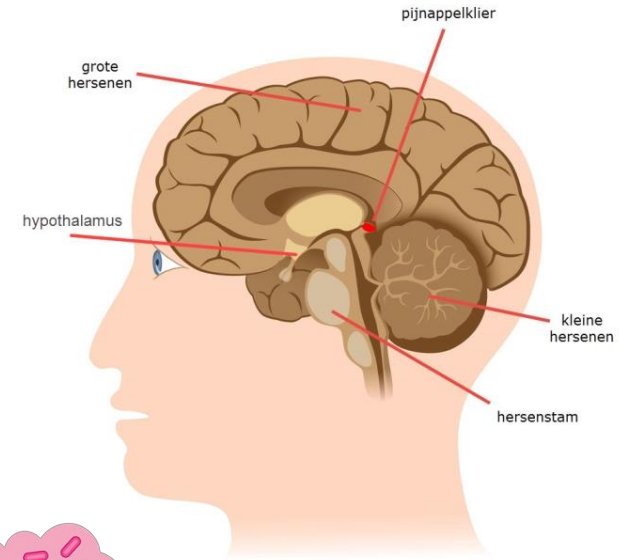


Luister naar je biologische klok

Voeding & slaap

Je biologische klok

Je slaaphormoon = melatonine



Voeding & slaap

Ondersteun je biologische klok

- Vertel je lichaam: “het is dag!”
- Break-fast.
- Je organen hebben allemaal een biologische klok.



Voeding & slaap

Tijdstip en frequentie

Niet alleen wat we eten, maar ook wanneer, hoe vaak en hoe regelmatig.

- Het tijdstip
- Maaltijdfrequentie
- Regelmatigheid



Voeding & slaap

Tijdstip en frequentie

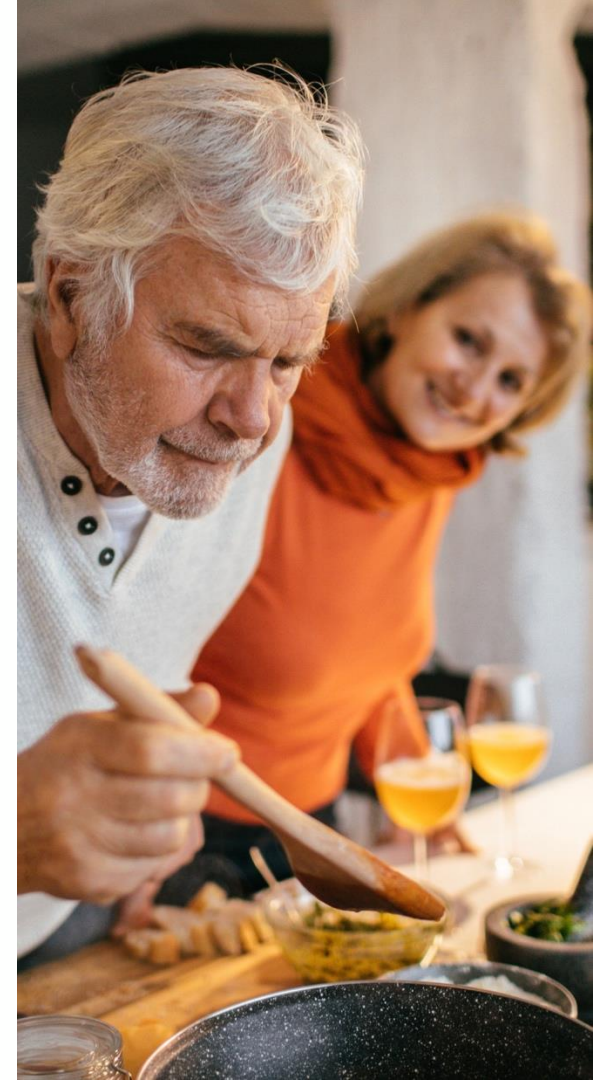
- 'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar'
- Eet liever niet vlak voor het slapengaan
- Bijvoorbeeld: eten tussen 8 uur 's ochtends en 7 uur 's avonds



Voeding & slaap

Voldoende ontspanning – ook tijdens de maaltijden

- Eet met aandacht
- Goed kauwen
- Hou het gezellig – maak er een feestje van 😊



Rust en regelmaat

Bloedsuiker- spiegel



Voeding & slaap

Het belang van een stabiele bloedsuikerspiegel

- Een onstabiele bloedsuikerspiegel maakt het moeilijker om in slaap te vallen én door te slapen.
- Te weinig geslapen? Je lichaam kan je bloedsuikerwaarden minder goed reguleren.
- Hoe zorg je voor een stabiele bloedsuiker? Voedingskeuzes.
- Plus: je biologische klok. Insuline gedijt op een vroege nachtrust en vroeg opstaan (10 pm – 6 am).



Voeding & slaap

Een stabiele bloedsuikerspiegel

- Eet zoveel mogelijk onbewerkt voedsel
- Groenten, (bos)fruit, noten, zaden, pitten, volkoren granen, kruiden, olijfolie, avocado's etc.
- Eet vezelrijk
- Zorg voor voldoende vitamine D (de zon!)
- Kaneel, cacao, azijn en gember werken ondersteunend
- Pas op met suiker
- Linzen en peulvruchten: "the 2nd meal effect"
- Bij voorkeur 3 maaltijden per dag

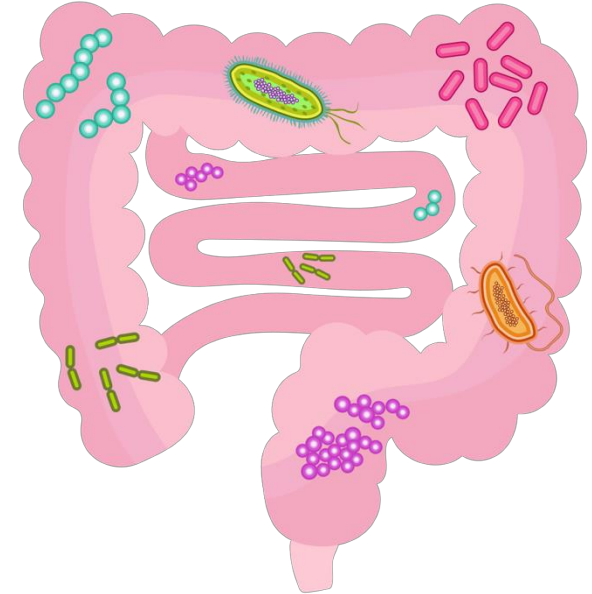
Darmflora



Voeding & slaap

Invloed van darmflora

- Je darmflora beïnvloedt je slaap en stuurt je biologische klok aan.
- Minder goed slapen ontregelt de darmflora.
- Dus: versterk je darmflora!



Voeding & slaap

Invloed van darmflora

- vezels: 35-40 gram per dag. Uit plantaardige voeding: hele granen, groenten, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten, linzen, bonen, kruiden.
- Ga voor variatie.
- Kies eens voor gefermenteerde voeding (zuurkool, miso, kimchi, kombucha etc).
- Pas op met alcohol, bewerkte voeding, en te veel (bewerkt) rood vlees en zuivel.

Voeding & slaap

Invloed van darmflora

- **Tip 1:** laat je volkoren pasta, rijst en aardappelen afkoelen.
- **Tip 2:** Eet meer inuline rijke voeding:
 - Uien, prei, knoflook
 - Witlof
 - Artisjokken
 - Aardperen
 - Asperges
 - Bananen

**Welke
voeding
verstoot/
stimuleert
slaap?**



Voeding & slaap

Welke voeding verstoort de slaap?

- Alcohol
- Cafeïne: thee, koffie, cola
- Chocolade
- Nicotine
- Snelle suikers
- Vetrijke maaltijd in de avond
- En overal waar je zelf last van hebt...

Voeding & slaap

Welke voeding stimuleert de slaap?

- Alle keuzes overdag tellen mee – denk aan de bloedsuikerspiegel en je darmflora!
- Eiwitten
- Magnesiumrijke voeding
- Tryptofaanrijke voeding > melatonine
(o.a. B3, B6, B12, zink en magnesium voor nodig om om te zetten)
- Gojibessen, kersen

Voeding & slaap

Welke voeding stimuleert de slaap?

- **Tryptofaan:** Noten, lijn- en chiazaaden, pitten (zonnebloem), banaan, sojabonen, erwtjes, linzen, pompoen, courgette, verse kruiden, cacao, sesamzaadjes, amandelen, kaas, ei, algen, dadels, bruine rijst, pinda's, haver.
- **Hulpstoffen:** zink, vitamine B6, C en magnesium
- **Zink:** noten (cashews), zaden (hennep), pompoenpitten, volkorengranen, peulvruchten, eigeel en orgaanvlees, vis (oesters), vlees, kaas
- **Vitamine B6:** walnoten, zonnebloempitten, linzen, kikkererwten, avocado, wortels, bloemkool, bananen, spinazie, ui, volkoren producten, gember en kurkuma
- **Vitamine C:** bijna alle verse groenten en fruit, m.n. citrusvruchten, bessen, broccoli.
- **Magnesium**

Tryptofaan



Serotonine



Melatonine

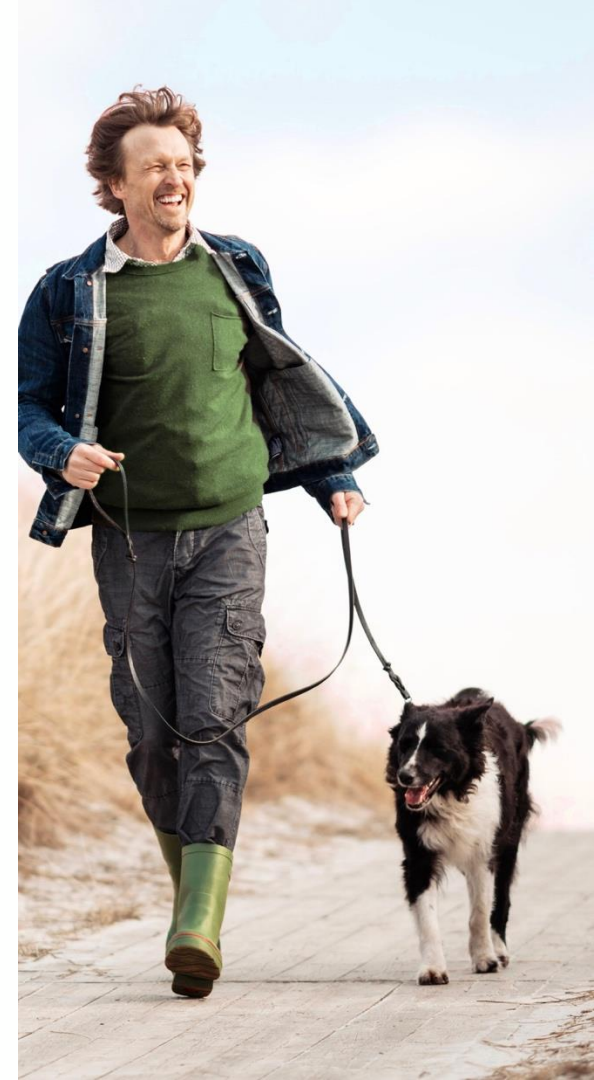


Sanquin

Voeding & slaap

Magnesium rijke voeding

- Bladgroen
- Cacao
- Noten (amandelen)
- Zaden (chia)
- Avocado's
- Bananen
- Volkoren granen
- Peulvruchten
- Tofu
- Vette vis
- Sinaasappel
- Pompoen



**Onbewerkt, variatie en
grotendeels plantaardig**

Voeding & slaap

Wat kun je het beste eten voor het slapen gaan?

- Volkoren producten
- (Soja) yoghurt of kwark (ongezoet)
- Bosfruit
- Gojibessen, kersen
- Zonnebloempitjes, lijnzaadjes, pijnboompitten en cashewnoten
- Avocado
- Heb je honger in de avond? Een kleine portie een half uur voor het slapengaan, kan zorgen voor een ontspannend lichaamsgevoel.

Voeding & slaap

Slaapmutsjes

- Kamille thee
- Passiebloem thee
- Magnesium (supplement)
- Lavendel
- Valeriaan
- Salie – nachtzweeten (voor vrouwen)



Stappenplan



Voeding & slaap

Stappenplan

1. Het start met bewustzijn.
2. Dan: waar ligt de oorzaak? Neem kleine stapjes.
3. Hang een nieuwe gewoonte naast een bestaande.

“Alles wat je aandacht geeft, groeit”



Samenvatting



Voeding & slaap

Samenvattend: voeding en slaap

1. Je (voeding)keuzes overdag bepalen in grote mate je kwaliteit van slaap
2. Regelmaat: 3 maaltijden per dag, op gezette tijden
3. Kies voor de juiste voeding: vezelrijk, onbewerkt
4. Zorg voor een goed vullende lunch en eet een lichtere maaltijd 's avonds
5. Zorg voor voldoende tryptofaanrijke voeding overdag
6. Eet voldoende magnesiumrijke voeding
7. Eet bij voorkeur na 20:00 uur niet meer (of in ieder geval 3 uur voor het slapengaan)
8. Let op met chocola, alcohol, koffie, cola, roken

Maar vergeet niet: ook andere leefstijlkeuzes tellen mee: bewegen, daglicht, ontspanning.



Webinar

Eet smakelijk, welterusten

Millie van der Heijden, Sandra van de Geer & Joske Ten Bosch



Sanquin