



SLAPELOOSHEID

voedingssupplementen voor een goede nachtrust

Er wordt gesproken van een slaapstoornis wanneer er een langdurige verandering in het slaappatroon bestaat die leidt tot klachten als vermoeidheid, prikkelbaarheid en/of een verminderd functioneren gedurende de dag. Slaapstoornissen kunnen verschillende oorzaken hebben. Een verkeerde slaaphygiëne en stress komen vaak voor, maar ook lichamelijke klachten zoals beenkrampen of slaapapneu kunnen een normale slaap verstoren.

Slaaphygiëne

Met 'slaaphygiëne' worden het gedrag en de omstandigheden bedoeld die leiden tot een gezonde slaap. In de eerste plaats is het belangrijk om het gebruik van stimulerende middelen zoals cafeïne (koffie, cola, energiedranken), alcohol en tabak later op de dag te vermijden. Ook zware lichamelijke of geestelijke inspanning kort voor het slapen gaan kunnen het in slaap vallen bemoeilijken. Daarnaast is het belangrijk om te zorgen voor een goed verduisterde slaapkamer, omdat zelfs een geringe hoeveelheid licht het normale slaappatroon kan verstoren. Een te warme of koude slaapkamer kan eveneens leiden tot slaapproblemen. Tenslotte is een regelmatig slaappatroon ook belangrijk voor een goede nachtrust.

Stress

Een andere veel voorkomende oorzaak van een verstoorde slaap is stress. Spanning overdag kan er toe leiden dat het in slaap vallen wordt bemoeilijkt.

Lichamelijke klachten

Diverse lichamelijke aandoeningen kunnen de slaap verstoren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan pijnklachten die het slapen bemoeilijken. Ook nachtelijke beenkrampen zijn een veel voorkomende oorzaak van slaapproblemen evenals slaapapneu. Bij deze aandoening neemt de ademhaling een aantal malen per nacht af en stopt zelfs enige tijd gedurende de slaap. Dit kan leiden tot een verstoord slaappatroon, met symptomen als slaperigheid overdag, prikkelbaarheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, leer- en geheugenproblemen en depressiviteit als mogelijke gevolgen. Daarnaast verhoogt slaapapneu de kans op hart- en vaatziekten. Slaapapneu dient door een arts te worden behandeld.

Supplementen en slaap

Magnesium

Als men moeilijk kan ontspannen voor het inslapen, bijvoorbeeld in stress situaties, kan inname van magnesium (minimaal 400 mg), een half uur voor het naar bed gaan, ondersteuning bieden. Hierbij geniet magnesium in de vorm van magnesiumcitraat de voorkeur. Magnesiumcitraat is een natuurlijke vorm van magnesium die ook bij een verminderde spijsvertering goed opgenomen wordt. Verminderde spijsvertering komt veel voor bij ouderen, met name bij vrouwen, als gevolg van aantasting van de maagwand (atrofische gastritis) en bij mensen onder stress. Ook bij nachtelijke beenkrampen en rusteloze benen kan magnesium verlichting bieden.

Melatonine

In het lichaam wordt de stof melatonine aangemaakt wanneer het licht afneemt. Op deze wijze reguleert het lichaam de slaapcyclus ten opzichte van het daglicht. Inname van melatonine, 1 tot 2 uur voor het slapen gaan, kan daarom helpen om beter in slaap te vallen. Melatonine wordt ook gebruikt bij slaapproblemen die worden veroorzaakt door het wisselen van tijdzones ('jet lag').

5-HTP, uit Afrikaanse boon

Slaapeloosheid wordt onder meer in verband gebracht met een laag serotonine gehalte. Serotonine is een stof die bijdraagt aan de overdracht van prikkels in de hersenen. Van het aminozuur tryptofaan – dat onder andere in melk en bananen zit – is bekend dat het de grondstof voor serotonine is. De omzetting van tryptofaan in serotonine blijkt niet bij iedereen even effectief te gebeuren. Dit wordt veroorzaakt doordat tryptofaan in het lichaam eerst moet worden omgezet in een andere stof, L-5-hydroxytryptofaan (5-HTP) voordat het in serotonine wordt omgezet. Het lichaam gebruikt echter intussen het tryptofaan ook voor andere doeleinden, bijvoorbeeld voor de vorming van vitamine B-3.

De omgezette vorm van tryptofaan, 5-HTP, is als voedingssupplement beschikbaar. Het aminozuur is afkomstig van de *Griffonia simplicifolia*,

een boon die in Afrika groeit. In deze vorm kan 5-HTP direct de bloed-hersenbarrière passeren en worden omgezet in serotonine. Het aminozuur wordt dus niet voor andere doeleinden gebruikt en is daardoor vele malen effectiever bij de aanmaak van serotonine dan het aminozuur tryptofaan.

Ontspanning

In bijna alle gevallen van slaapstoornissen kan psychische ontspanning door oefeningen (bijvoorbeeld yoga) zinvol zijn. Ondersteuning met fytotherapie (kruiden) wordt ook vaak gehanteerd. Bekende rustgevende kruiden zijn valerian en rhodiola.

Valerian

Het kruid valerian wordt al van oudsher gebruikt om slaap te bevorderen. Een dosering van 400 tot 900 mg valerianextract 2 uur voor het slapen gaan kan helpen om beter in slaap te komen en de kwaliteit van de slaap helpen verbeteren.

Rhodiola

Een ander kruid dat meer specifiek ingezet kan worden voor slaapstoornissen die veroorzaakt worden door stress en spanningen, is het kruid

Rhodiola. Onderzoek waarbij deelnemers rhodiola extract kregen, resulteerde in vermindering van algemene zwakte, minder uitputting in de ochtend en minder slaperigheid overdag, zonder enige bijwerking. De slaap verbeterde bij 67% van de deelnemers die normaal gesproken kampten met slaapstoornissen zoals inslaapproblemen en onrustige slaap.

Samenvatting

Wanneer er sprake is van slaapstoornissen kunnen supplementen helpen om een gezonde slaap te bevorderen. De eerste maatregel bestaat uit het in acht nemen van een goede slaaphygiëne. Magnesium is gezien de lage inname van dit mineraal en de belangrijke rol bij de natuurlijke vorming van melatonine een van de eerste ondersteuning. Actieve stoffen als melatonine en 5-HTP kunnen daarnaast in specifieke situaties gebruikt worden om de slaap te ondersteunen, evenals kruiden zoals valerian en rhodiola.

Meer informatie bij:
John Mensink
Praktijk voor Natuurgeneeskunde
Advies en behandeling op afspraak
Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)
Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl