

Verloren slaap kun je niet inhalen, een dutje doen is gezond en bij volle maan kun je minder goed slapen. Is dat nou echt zo? Slaapprofessor Eus van Someren en slaaptherapeut Winni Hofman weten hoe het zit. **tekst Nynke van Zwol, illustraties Nanne Meulendijks**

Slaapkamermyches



2 Bij volle maan kun je minder goed slapen. **waar**

"Mensen doen er inderdaad langer over om in slaap te komen bij volle maan," zegt Winni Hofman. "Dat zou komen door een verandering in de aantrekkingskracht van de maan die ons bioritme zou verstoren. Maar mijn theorie is dat het blauwe licht van de volle maan, net als beeldschermlicht, onze biologische klok voor de gek houdt. De biologische klok wordt normaal gesproken elke dag gereset door het vroege ochtendlicht. Als we 's avonds worden blootgesteld aan het felle licht van die volle maan gebeurt het omgekeerde: de klok wordt iets vertraagd. Ons brein denkt dan dat we nog even wakker moeten blijven."

1 Vrouwen hebben meer last van slapeloosheid dan mannen: **waar**

Eus van Someren: "Zeker. Op elke vijf slapeloze mannen zijn er zeven slapeloze vrouwen." Hofman verklaart het verschil door hormoonschommelingen. "Menstruatie, zwangerschap en overgang. Zeker van de overgang is bekend dat daarin de melatonineproductie omlaag gaat. Je lijf produceert melatonine als het donker wordt. Je wordt er slaperig van. Dat is dan opeens een stuk minder."

Niet alleen de hormonen, maar ook onze cultuur is debet aan de grotere slapeloosheid onder vrouwen. Hofman: "Baby's en kleine kinderen worden 's nachts veel wakker. Het is toch meestal de moeder die uit bed gaat. Bij borstvoeding is dat ook noodzakelijk natuurlijk. Wat je ziet is dat slaapproblemen soms in zo'n periode worden opgebouwd en niet meer overgaan."



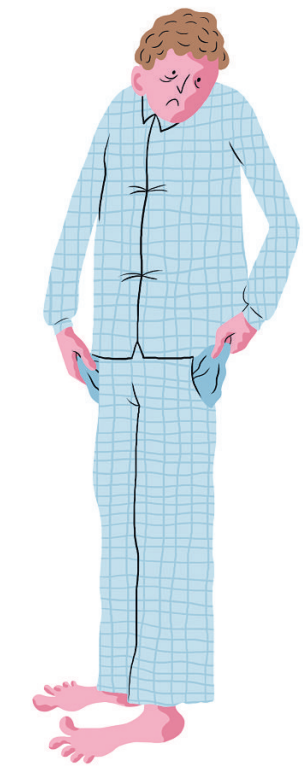
3 Melatonine nemen tegen slaapproblemen is geen goed idee: **waar**

Van Someren: "Melatonine is een lichaamseigen hormoon. Als je overdag voldoende in helder licht bent geweest, maak je er vanzelf genoeg van aan. Bij sommige slapelozen helpt het innemen een heel klein beetje om in slaap te vallen. En een enkeling kan zijn verlate biologische klok er wat beter mee in het gareel krijgen. Maar verwacht geen wonderen." Hofman waarschuwt: "Melatonine wordt meestal als slaapmiddel gebruikt, maar het werkt alleen als je een tekort hebt en dat moet je eerst meten. Bovendien is het geen goedgekeurd medicijn dat is onderzocht op bijwerkingen. Toch kun je het gewoon bij de drogist krijgen, omdat het verkocht wordt als voedingssupplement. Het wordt ook aan kinderen gegeven. Dat moet je echt niet zomaar doen; je maakt hun bioritme ermee kapot. Vraag een test aan bij de huisarts. Ga niet experimenteren."

4 Bloot slapen is gezond voor je: **niet waar**

Hofman: "Je wordt slaperig als je lichaamstemperatuur omlaag gaat. Dat doet de biologische klok automatisch. Om goed in te slapen en door te slapen moet de temperatuur van je huid niet te hoog zijn. Om die op peil te houden, is de omgevingstemperatuur belangrijk, maar ook dat je je niet te warm kleedt of te dikke dekens over je heen hebt. Dat verschilt natuurlijk per seizoen en per persoon. Het zou best kunnen dat sommige mensen door bloot te slapen de juiste temperatuur vasthouden. Je moet eigenlijk gewoon doen waar je je prettig bij voelt. Maar het is niet per se zo dat bloot slapen goed is."





5 Verloren slaap kun je niet inhalen: niet waar

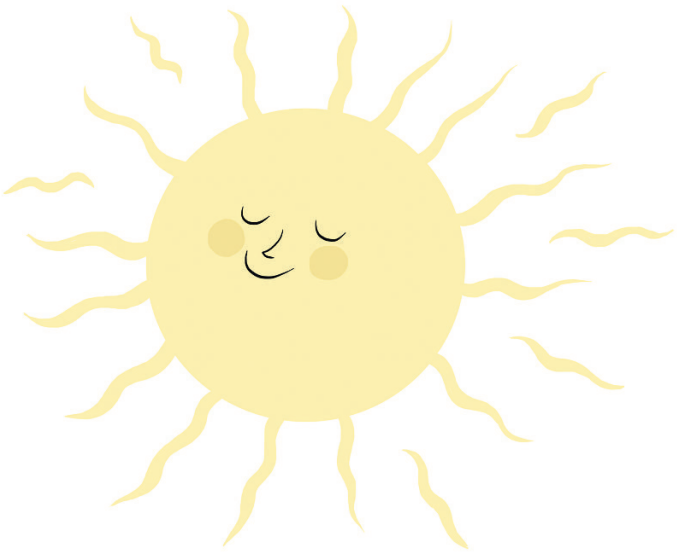
Van Someren: “Je slaapt na verloren slaap dieper en iets langer, maar je haalt niet één op één alle verloren uren in.” Hofman geeft de notoire kort-slaper iets meer hoop: “Je kunt je doordeweekse slaapgebrek een beetje inhalen door in het weekend uit te slapen. Als je diepe slaap tekort komt, haal je die de eerstkomende keer als eerste in. Maar dat kan nooit helemaal. Gelukkig is slapen niet de enige manier om nieuwe energie voor de volgende werkweek op te doen. Dat doe je ook door in je vrije tijd echt even helemaal te ontspannen.”

7 Je hebt ochtendmensen en avondmensen (met een ochtendhumeur): waar

“Die bestaan, maar extreme vormen zie je niet zoveel,” zegt Hofman. “De verschillen tussen ochtend- en avondmensen zijn genetisch bepaald. De biologische klok maakt dat avondmensen veel later maximaal actief zijn dan ochtendmensen. Avondmensen hebben daarom ’s avonds nog veel energie. Ze blijven actief en gaan laat naar bed. De reset vindt plaats door het ochtendlicht of door de wekker. Avondmensen hebben dan nog niet genoeg geslapen en zijn daardoor flink chagrijnig. Onze hele maatschappij is ingesteld op ochtendmensen, bij wie die klok beter gelijk loopt met de etmalen. Dat zal wel gegroeid zijn vanuit onze agrarische achtergrond: ‘De morgenstond heeft goud in de mond.’ Voor avondmensen zou het veel beter zijn als ze later kunnen beginnen op hun werk. Ze worden er veel productiever door. Er zijn gelukkig steeds meer bedrijven die flexibele werktijden hebben.”

9 Iedere volwassene heeft acht uur slaap nodig. niet waar

“Het verschilt per persoon,” zegt Hofman. “Een volwassene heeft tussen de zes en de negen uur slaap nodig. Als je overdag niet goed functioneert, slaap je te weinig.” Baby’s hebben wel zestien tot achttien uur nodig. Pubers zijn een verhaal apart: “Het is sinds kort bekend dat hun biologische klok tijdelijk naar veel later verschuift. Ze zijn ’s avonds wakker en ’s ochtends niet uit bed te krijgen. Daar kunnen ze niks aan doen. Eigenlijk zouden scholen hun tijden daarom moeten aanpassen.” Van Someren: “Te weinig slaap verhoogt het risico op gezondheidsproblemen. Er zijn niet veel mensen bestand tegen chronisch minder dan zeven uur slapen.” Hofman vult aan: “Hart- en vaatziekten, diabetes, depressies: de kans daarop wordt groter. Maar té lang slapen is ook niet goed, daar word je weer groggy van.”

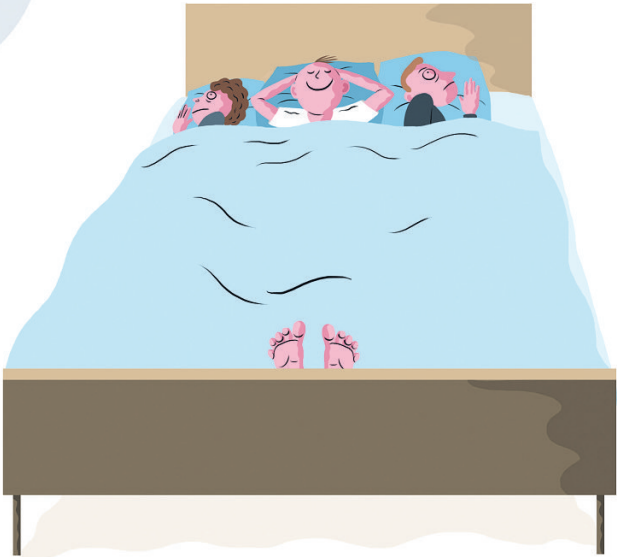


6 Overdag een dutje doen is goed voor je: waar

“Om energie bij te tanken kan een dutje echt helpen,” zegt Hofman. “Dat wordt wel een powernap genoemd. Werkgevers zouden dat moeten toestaan, want mensen gaan daar efficiënter van werken. Maar dan moet je niet langer slapen dan 20 tot 25 minuten, anders kom je in een diepe slaap en wordt je nog ellendiger wakker. Als je echt slaap hebt gemist kan je maximaal een uur overdag slapen, maar zeker niet na drie uur ’s middags. Dan ga je alweer een deel van je slaapbehoefte voor de komende nacht gebruiken. Dan kom je ’s avonds niet in slaap of word je te vroeg wakker. ’s Avonds een dutje op de bank voor de televisie raad ik daarom af.”

8 Een kind bij je in bed laten slapen is niet goed: niet waar

Hofman: “Het ligt eraan. Voor moeders die borstvoeding geven kan het fijn zijn hun baby dichtbij te hebben, dan hoeven ze er niet steeds uit. Dat is juist goed voor de nachtrust. Maar in je eigen bed is gevaarlijk, het kindje kan stikken onder het dekbed. Neem dan zo’n speciaal ‘cosleeping’ bedje.” Van Someren: “Voor de baby is het een veilig gevoel de ouders in de buurt te hebben. Maar op een gegeven moment moet een kind een eigen plek hebben, met een eigen bedroutine: liedje zingen, teddybeer erbij. Vanuit slaaperspectief is dat beter, voor het kind én de ouders. Een kind dat af en toe ’s nachts bang bij je komt, mag je natuurlijk in bed nemen. Dan slaap je maar eens een nachtje wat minder.”



4x pyjama party

Esther Muller



De straat op

Misschien was het u al opgevallen in het straatbeeld. Nachtmode mag tegenwoordig ook overdag. Er is dan ook haast geen modemerken meer te vinden dat geen blouses in de collectie heeft die wel heel erg lijken op een pyjamahemd. Dit shirt van River Island is weliswaar bedoeld voor een avondje in bed, maar bijna te mooi om niet ook overdag aan te trekken. Prijs € 25,- River Island, Kalverstraat 22-26



In bed met Donald Trump?

De mooiste en origineelste pyjamashirts van Amsterdam vind je bij LoveStories. Net als bij de lingerie geldt hier dat niets bij elkaar hoeft te passen en dat je verschillende stoffen en printjes gewoon door elkaar draagt. De pyjamasjes hebben herennamen meegekregen als Donald T. (zou het een verwijzing zijn naar de Republikeinse presidentskandidaat?) en Julian S. Ze zijn in diverse verkrijgbaar en doen het overdag goed als blousejasje op een jeans. Prijs € 100,- LoveStories, Herengracht 296



Slaap zacht

Modeketen Cos heeft een duidelijke signatuur. Strakke lijnen, klassieke kleuren en hier en daar een abstracte print. De ideale bestemming voor een slaapshirt dat je ook overdag zonder gêne kunt dragen. Dit shirt met subtiel streepje is gemaakt van zijde en voor wie dat wenst is er ook een bijpassende broek, waarmee je overdag ook geen flater slaat. Prijs € 115,- Cos, Leidsestraat 20-22, Hartenstraat 23



Bedpret

Van het Antwerpse modelabel Essentiel zijn deze op pyjama’s geïnspireerde overhemden, die absoluut niet voor de nacht bedoeld zijn. Sterker nog, het merk kent niet eens een slaapkamerlijn. Normaal herken je een kledingstuk van Essentiel aan de felle kleuren, opvallende prints en veel glitters. En aan lollige details. In dit geval het borduursel dat niet night, maar nerd spelt. Prijs 115,- Essentiel, Hartenstraat 8