

Uitslapen
tijdens je
vakantie:
goed idee?



| S L E E P
|-----|
| D E S I G N |

SLEEP DESIGN

Komt er voor jou binnenkort een zomervakantie aan? Dan kijk je vast uit naar een heleboel leuke activiteiten. Of vul jij je vakanties net liever in met wat extra rustmomenten? Lekker luieren in de zon, jezelf verliezen in een goed boek, 's morgens wat langer blijven liggen, ... In dat geval lees je best even verder. Want toegeven aan de smeekbede van je lichaam en enkele dagen stevig uitslapen, is dat wel een goed idee?

Luister naar je lichaam

Je wekker kan je – eventueel met de handleiding erbij – behoorlijk gemakkelijk manipuleren. Over je **biologische klok** heb je daarentegen veel minder te zeggen. Deze wordt namelijk **aangestuurd door de hypothalamus**, het regelcentrum in je hersenen dat achter je ogen zit. Dit orgaan-met-de-indrukwekkende-naam geeft hormonen af en regelt je bloeddruk en lichaamstemperatuur.

Als je tegen je biologische klok ingaat, merk je dat aan je lichaam en je slaap. Ooit al last gehad van **jetlag** na een reis over tijdzones heen? Wel, ook dat heb je te 'danken' aan je biologische klok.

Een strijd met je biologische klok voer je niet ongestoord. Enkele manieren waarop jouw **verstoorde biologische klok** zich laat voelen:

- verstoord slaap-waakritme
- onderbroken eetpatroon
- veranderde stoelgang (obstipatie of diarree)
- gebrek aan energie
- hoofdpijn, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, ...

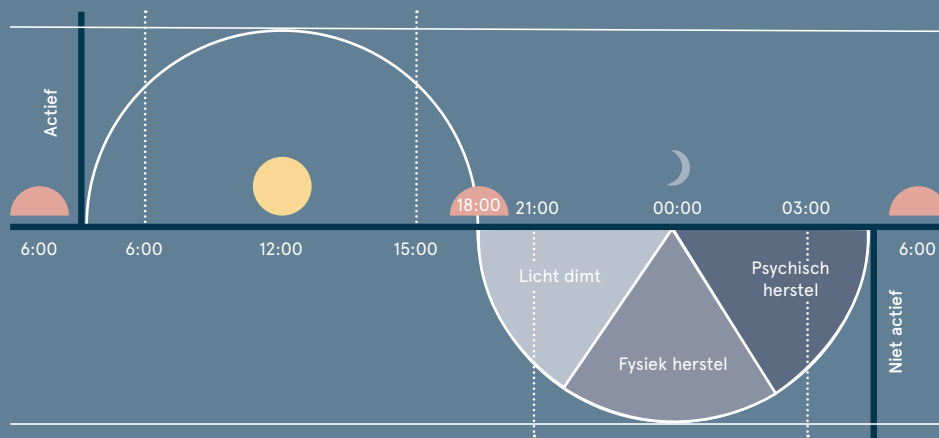


Wat is bioritme?

Jouw **biologische klok volgt van nature een vast ritme**. Jouw bioritme. Dit kregen we allemaal mee van onze voorouders. Zij werden wakker van het licht, bleven actief zolang de zon scheen en zochten hun slaapplaats op bij schemering. De moderne mens kan zo'n dagindeling praktisch gezien natuurlijk niet volgen. Maar wanneer je je bioritme volledig negeert, kan dat je gezondheid fiks beïnvloeden.

Enkele negatieve gevolgen van een verstoord waak-slaapritme:

- verminderd herstellend vermogen van je lichaam
- lagere vetverbranding door op onregelmatige tijdstippen te eten en drinken
- minder goed functionerende hormonen en organen
- verzwakking van je immuunsysteem
- geheugen- en concentratieproblemen



Bron: www.voedingbewustzijn.nl



Kan snoozen kwaad?

Dus: als je gewend bent om op te staan rond 8u, is enkele dagen strike liggen tot 11u geen slimme ingeving. Maar misschien biedt de snooze-knop wel een legitiem achterpoortje? Want even snoezelen, dat telt toch niet als echte slaap?

Think again. Slaapexperten plaatsen jouw gesnooze regelrecht in dezelfde categorie als uitslapen: hoewel snoozen niets bijdraagt aan je slaap – en **dus kwalitatief weinig waard** is – verstoort het jouw bioritme. Om je bioritme van verwarring te besparen, is het beter om je echte slaap onverstoord tot aan het effectieve opstaan te laten duren.

“

Als ik snooze, val ik niet écht opnieuw in slaap. Telt dat dan als uitslapen?

Gouden tip voor wie niet zonder snoozen kan

Kost het je echt te veel moeite om bij het afgaan van de wekker meteen uit bed te springen? Trap dan niet in de traditionele val: je wekker enkele minuten opschuiven, en hem (telkens opnieuw) het zwijgen op te leggen. Blijf liever **maximaal één keer acht tot tien minuten** liggen en gebruik deze tijd om je uit te rekken en alvast één been buitenboord te gooien. Op die manier bereid je je slaperige lichaam voor om zonder ongevallen rechtop te komen.

Lichtpuntje: onderzoek toont positief verband tussen uitslapen en laag BMI

Is er dan toch een goede reden om af en toe wat 'te lang' te blijven liggen? Zuid-Koreaanse onderzoekers ontdekten dat **volwassenen die hun wekelijks slaapttekort in het weekend niet inhalen, een hogere Body Mass Index (BMI)** hebben dan degenen die zichzelf tijdens het weekend wél wat meer slaap gunnen.

“

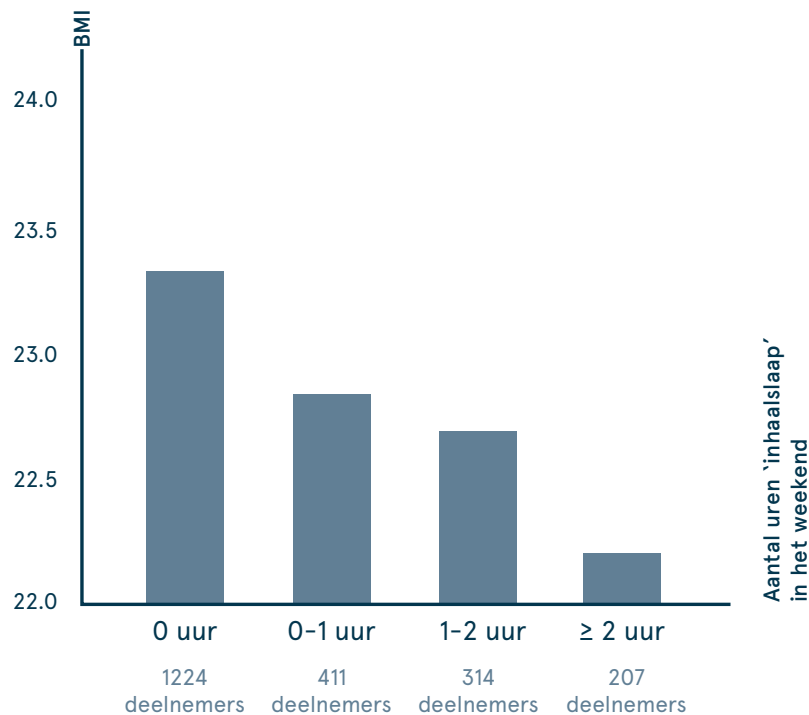
Uitslapen

= overdag gezondere keuzes maken

= lager BMI?

Al moet je dat goede nieuws niet al te letterlijk nemen. De resultaten van de studie tonen namelijk **twee ontvullende redenen voor de verschillen in BMI**:

- Te weinig slapen heeft een negatieve invloed op je **hormoonregeling en metabolisme**, met een hogere BMI tot gevolg.
- Vermoeide mensen maken doorgaans **slechtere keuzes** (minder of niet sporten, ongezonder eten, ...), met een negatieve impact op hun BMI.



Bron: Weekend Catch-up Sleep and Body Mass Index, Im et al. (SLEEP, Vol. 40, No. 7, 2017)



Uitslapen: geen al te best idee

Niet dat de slaappolitie meteen langs je bed staat als je hand eens richting snooze-knop gaat ... Maar consistent **uitslapen tijdens je vakantie levert je niet die energieboost op** waar je misschien naar op zoek bent. Voel je je overdag vermoeid, terwijl je voldoende uren slaapt? Dan ligt dat waarschijnlijk aan je slaapkwaliteit. En die verbeter je nog het best met een **matras op maat van jouw lichaam en slaapgewoonten**.

De slaapadviseurs van Sleep Design nemen graag hun tijd om samen met jou de juiste matras te vinden.

Vraag hun raad in onze winkels in Genk, Lommel en Sint-Truiden.

www.sleep-design.be

Lommel

Adres

Edward Anseelestraat 26
3920 Lommel
011 / 36 78 78 (winkel)
011/55 37 11 (atelier & administratie)

Openingsuren

| | |
|-----------|-----------|
| Maandag | Gesloten |
| Dinsdag | 10u – 18u |
| Woensdag | 10u – 18u |
| Donderdag | 10u – 18u |
| Vrijdag | 10u – 18u |
| Zaterdag | 10u – 18u |
| Zondag | 13u – 18u |

Genk

Adres

Hasseltweg 115
3600 Genk
089 / 41 39 44

Openingsuren

| | |
|-----------|-----------|
| Maandag | 10u – 18u |
| Dinsdag | Gesloten |
| Woensdag | 10u – 18u |
| Donderdag | 10u – 18u |
| Vrijdag | 10u – 18u |
| Zaterdag | 10u – 18u |
| Zondag | 13u – 18u |

Sint-Truiden

Adres

Tongersesteenweg 250
3800 Sint-Truiden
011 / 67 11 98

Openingsuren

| | |
|-----------|-----------|
| Maandag | Gesloten |
| Dinsdag | Gesloten |
| Woensdag | 10u – 18u |
| Donderdag | 10u – 18u |
| Vrijdag | 10u – 18u |
| Zaterdag | 10u – 18u |
| Zondag | 13u – 18u |

SLEEP
DESIGN