Slaaptips

Goed en voldoende slapen betekent: 7-9 uren achtereen, waarvan max 20 minuten achtereen wakker.

Ga naar bed op een vast tijdstip, daarmee conditioneer je je biologische slaapklokken. Maak gebruik van slaaprituelen (even lezen, kopje goede-nachtrust-thee, warm bad, mindfullness-oefening, neutrale podcast of muziek luisteren, wat je zelf maar ontspannend en fijn vindt) om deze conditionering te helpen. Tip: Google eens naar Geluidsbestanden Radboud voor voorbeelden van geleide meditaties.

Let op je voeding

- Eet tryptofaanrijke producten: zuivel, gevogelte, vlees, noten, bananen, broccoli, spinazie, chocolade, haver, kikkererwten (tenzij je dit in het kader van een dieet tijdelijk niet eet natuurlijk).
- Combineer met producten rijk aan vitamine B6: avocado, bonen, zaden, vlees, vis en magnesium: bladgroenten (tenzij je dit in het kader van een dieet tijdelijk niet eet natuurlijk).
- Slaapthee (citroenmelisse, goede nachtrustthee etc)
- Melatonine: pistachenoten (2 is al voldoende!)
- Alcohol, koffie en pure chocola kunnen de nachtrust verstoren

In de avond

- Opgeruimde slaapkamer, zo leeg mogelijk, warm, gedempt licht
- Inhalen helpt: dutjes overdag (zie verderop), of de volgende nacht compenseren
- Vóórslapen als er een korte nacht komt
- 'Witte ruis' via koptelefoon voor lichte slapers
- Niet sporten < 2u voor het slapen gaan
- Filter blauw licht weg uit schermen en lampen (overweeg bij slecht slapen een hele week geen schermen): zet je telefoon op "Nightshift": zie instellingen > beeldscherm > helderheid
- Bril met blauwlicht filter in de avond opzetten (zeker in de zomer)
- Laatste uur: geen actieve bezigheden, telefoon niet mee naar bed
- Ga een half uur vroeger naar boven dan dat je wilt gaan slapen
- Gebruik een slaapmasker als de slaapkamer niet écht duister is
- Koele slaapkamer, laten dalen vd lichaamstemperatuur: warm bad, of:
- Warme drank drinken: Temp ↑ > verdamping via de huid neemt toe > Temp ↓

Bij het ontwaken

- Vermijd de *snooze*-knop, rek je even uit, kom bij en sta binnen 5 minuten op

- Gordijnen open en laat natuurlijk licht in de ogen vallen, liefst zonlicht
- Doe wat ochtendgymnastiek: goed voor het immuunsysteem!

Overdag

- Beweeg dagelijks een paar maal zodanig dat je hartslag omhoog gaat en grote spiergroepen gebruikt worden
- Regelmatige, korte momenten van activiteit: wandelen, zwemmen
- Liever niet (< 2 uur) voor het slapen gaan
- Eet op vaste tijdstippen en binnen 10-12 uren al je maaltijden
- Laat dagelijks tenminste een half uur zonlicht op de huid vallen

Dutjes

- Dutje doen mag (85% vd zoogdieren zijn polyfasische slapers)
- Optimale duur dutje: 90 minuten (dan doorloop je alle slaapfasen)
- Powernap: 15-20 minuten
- Tussen twaalf en drie
- Of: twee dutjes van 30 minuten: ochtend en middag
- > 2 uren: alleen voor hele slechte slapers

Tot slot

- Voorkom of werk aan perfectionisme
- Ontspanningsoefeningen, meditatie: (Google: 'geluidsbestanden Radboud')

Als niks helpt…..

Cognitieve gedragstherapie gericht op insomnia (CBTI)

Suppletie

- Fosfatidylserine (cortisol ↓): dierlijke producten
  of 12 weken lang 3x daags 100 mg als supplement icm omega-3
- L-theanine: in zwarte en groene thee, evt. 500 mg/dag
- Glycine: 3 gram voor de nacht (T ↓, GABA↑ aanmaak glutathion)
- Magnesium: Mg-bisglycinaat 150-300 mg voor de nacht
- GABA 1x300 mg voor de nacht, icm Mg-bisglycinaat
- Melatonine (0,1 - 2 mg), Melatomatine Extra
- Anti-histaminicum: prometazine (via de huisarts?), cetirizine
- Benzodiazepine (werkt verslavend dus liever niet!): temazepam (inslaper), zopiclon (doorslaper)

© HA LVDG aug 2026