

SLAAP

Praattafel 209 - 13 november 2024

SLAAP	1
Van Perplexity:	1
Waarom is slaap belangrijk?	2
Hoeveel slaap heb je nodig?	2
Effecten van slaaptekort	2
Slaapcycli	2
Tips voor betere slaap	2
Fasen van de Slaapcyclus	3
Belang van de Fasen	3
1. Verbetering van de immuunrespons	4
2. Aanmaak van afweerstoffen	4
3. Diepe slaap en T-cellen	4
4. Stressreductie	4
5. Herstel tijdens ziekte	4
Van KRIS...	5
# De Waarheid over Slaap	5
Na 24 uur zonder slaap:	6
# De Waarheid over Slaap	6
Voordelen (volgens voorstanders):	7
Risico's en nadelen:	7
Belangrijk om te weten:	7
Hoeveel slaap heb je dan wel nodig?	7
ISTVAN	8
Slaapmedicatie	8
Soorten slaapmedicatie	8
Vrij verkrijgbare middelen:	8
Effectiviteit en risico's	8
Gebruik en afbouwen	9
Alternatieven	9
Gebruik	9
België	9
Waar beste en slechtste slaap?	10
Beste Steden om in te Slapen	10
Beste landen om in te slapen	11

Van Perplexity:

Slaap is een essentieel onderdeel van ons leven en speelt een cruciale rol in zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Hier zijn enkele belangrijke aspecten van slaap:

Waarom is slaap belangrijk?

1. Hersenen schoonmaken: Tijdens de slaap krimpen hersencellen tijdelijk, waardoor hersenvocht afvalstoffen kan afvoeren. Dit proces helpt bij het "schoonmaken" van de hersenen¹.
2. Geheugen en leren: Slaap is belangrijk voor het onthouden van informatie. Het versterkt verbindingen tussen hersencellen, wat essentieel is voor het opslaan van herinneringen¹².
3. Emotionele verwerking: Slaap helpt bij het verwerken van emoties. Slechte slaap kan leiden tot grotere moeite met het omgaan met stress en emoties¹.

Hoeveel slaap heb je nodig?

De aanbevolen hoeveelheid slaap varieert per leeftijdsgroep:

- Volwassenen: 7 tot 9 uur per nacht.
- Tieners: Minimaal 9 uur.
- Kinderen: Tot 16 uur, afhankelijk van de leeftijd.
- Ouderen: Gemiddeld 6,5 uur²³.

Effecten van slaapttekort

Slaapttekort kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen, waaronder:

- Verhoogde kans op overgewicht door hormonale disbalans (leptine en ghreline) die eetgedrag beïnvloeden³.
- Slechtere concentratie en emotionele instabiliteit.
- Langdurige effecten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en depressie¹².

Slaapcycli

Tijdens de slaap doorlopen we verschillende fasen, waaronder diepe slaap en REM-slaap. Deze cycli herhalen zich gemiddeld elke 90 minuten. Diepe slaap is cruciaal voor herstel, terwijl REM-slaap belangrijk is voor emotionele verwerking en geheugen².

Tips voor betere slaap

- Zorg voor voldoende daglicht gedurende de dag om de productie van melatonine te reguleren.
- Vermijd fel licht in de avond, vooral van schermen.
- Creëer een rustige en comfortabele slaapomgeving³⁴.

Slaap is dus niet alleen een tijd van rust, maar een actieve periode waarin ons lichaam en geest zich herstellen en voorbereiden op de volgende dag.

De slaapcyclus bestaat uit verschillende fasen die samen zorgen voor een effectieve en herstellende slaap. Deze cyclus herhaalt zich meerdere keren per nacht,

gemiddeld 4 tot 6 keer, en duurt ongeveer 90 tot 120 minuten per cyclus. Hier zijn de vijf hoofdfasen van de slaap:

Fasen van de Slaapcyclus

Fase	Beschrijving	Duur
Fase 1: Inslaapfase	De overgang tussen waken en slapen. Hersenactiviteit neemt af en je zweeft tussen bewustzijn en slaap.	Enkele minuten
Fase 2: Lichte Slaap	Je slaapt, maar niet diep. Je wordt minder snel wakker van geluiden, maar kunt nog steeds gemakkelijk gewekt worden.	Ongeveer 30-60 minuten
Fase 3: Overgangsfase	De overgang naar diepe slaap. Ademhaling en hartslag worden regelmatig, spieren ontspannen verder.	Ongeveer 5-10 minuten
Fase 4: Diepe Slaap	De meest herstellende fase. Het lichaam herstelt zich fysiek, en als je hieruit wakker wordt, voel je je vaak verward.	Ongeveer 20-30 minuten
Fase 5: REM-slaap	Rapid Eye Movement-slaap, waar dromen plaatsvinden. Hersenactiviteit is hoog, maar de spieren zijn volledig ontspannen.	Ongeveer 20-25 minuten

Belang van de Fasen

- Diepe Slaap (Fase 4): Cruciaal voor lichamelijk herstel en de aanmaak van groeihormonen.
- REM-slaap (Fase 5): Belangrijk voor emotioneel herstel en geheugenverwerking; hier worden ervaringen opgeslagen in het langetermijngeheugen.

Naarmate de nacht vordert, worden de periodes van REM-slaap langer, terwijl de diepe slaap afneemt. Dit patroon is essentieel voor een goede nachtrust en algemeen welzijn¹²³⁴⁵.

Slaap speelt een cruciale rol in de werking van ons immuunsysteem. Hier zijn de belangrijkste manieren waarop slaap ons immuunsysteem beïnvloedt:

1. Verbetering van de immuunrespons

Voldoende slaap bevordert de effectiviteit van de immuunrespons. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die minder dan 7 uur per nacht slapen, een verhoogde kans hebben om ziek te worden, bijvoorbeeld bij blootstelling aan virussen zoals het rhinovirus. Slechts 18% van degenen die voldoende slaap krijgen, wordt ziek vergeleken met 50% van degenen die minder slapen³⁴.

2. Aanmaak van afweerstoffen

Tijdens de slaap produceert ons lichaam afweerstoffen die essentieel zijn voor het bestrijden van infecties. Slaapgebrek leidt tot een verminderde productie van deze stoffen, waardoor het lichaam kwetsbaarder wordt voor bacteriën en virussen⁵⁶.

3. Diepe slaap en T-cellen

Diepe slaap is bijzonder belangrijk voor het functioneren van T-cellen, een type witte bloedcel dat helpt bij het bestrijden van infecties. Tijdens deze fase van de slaap worden groeihormonen aangemaakt, die essentieel zijn voor het onderhoud van een gezond immuunsysteem²⁴. Een goede kwaliteit van slaap zorgt ervoor dat T-cellen beter kunnen reageren op indringers⁵.

4. Stressreductie

Slaap helpt ook bij het verminderen van stress, wat op zijn beurt weer gunstig is voor het immuunsysteem. Slechte slaapkwaliteit kan leiden tot verhoogde niveaus van stresshormonen zoals cortisol, wat de immuunfunctie verder kan onderdrukken¹⁴.

5. Herstel tijdens ziekte

Wanneer we ziek zijn, heeft ons lichaam meer slaap nodig om te herstellen. Dit komt doordat de afweerstoffen die tijdens de slaap worden aangemaakt, helpen bij het bestrijden van infecties en het versnellen van het herstelproces⁵⁶.

In conclusie, een goede nachtrust is essentieel voor een sterk immuunsysteem. Het is belangrijk om niet alleen op de hoeveelheid slaap te letten, maar ook op de kwaliteit ervan om ervoor te zorgen dat ons lichaam optimaal kan functioneren en zich kan verdedigen tegen ziektes.

Van KRIS...

De Waarheid over Slaap

Laten we beginnen in de middeleeuwen. Want wat blijkt? Onze voorouders sliepen heel anders dan wij. Ze deden hun slaap gewoon in twee delen. Eigenlijk best slim.

Eerste slaap:

- Begon rond zonsondergang
- Duurde ongeveer 3-4 uur
- Werd gezien als een diepe slaap

Wakker periode ("the watching"):

- 1-2 uur wakker midden in de nacht
- Mensen:
 - Baden
 - Praatten met familie
 - Mediteerden/baden
 - Lezen bij kaarslicht
 - Bezochten soms burens
 - Intieme momenten tussen partners

Tweede slaap:

- Nog eens 3-4 uur tot zonsopgang
- Meer droomrijk

Dit patroon veranderde door:

- Uitvinding van kunstlicht
- Industriële revolutie met vaste werktijden
- Moderne werkschema's

Interessant detail: Als mensen in experimenten worden blootgesteld aan natuurlijk licht/donker zonder elektrisch licht, vallen ze vaak terug in dit oude patroon.

Er zijn historici die suggereren dat onze moderne "8 uur aan één stuk" eigenlijk minder natuurlijk is dan het middeleeuwse patroon. Maar vanwege onze huidige maatschappij is het meestal niet praktisch om terug te gaan naar zo'n gesegmenteerd patroon.

Want wat gebeurt er als je te weinig slaapt? Daar kunnen we kort over zijn: niets goeds.

Na 24 uur zonder slaap:

- Ben je net zo scherp als iemand die te veel heeft gedronken
- Kun je je moeilijk concentreren
- Word je een beetje chagrijnig

Na 48 uur:

- Krijg je microslaapjes (je valt gewoon spontaan even weg)
- Begin je dingen te zien die er niet zijn
- Werkt je geheugen voor geen meter

Na 72 uur wordt het echt link:

- Je kunt niet meer helder denken
- Je immuunsysteem stort in
- Je lichaam begint letterlijk in opstand te komen

De Waarheid over Slaap

Maar het wordt nog erger. Chronisch slaaptekort - dus lange tijd te weinig slapen - kan leiden tot serieuze gezondheidsproblemen:

- Je risico op suikerziekte (diabetes type 2) wordt twee keer zo groot
- Je kans op hart- en vaatziekten neemt flink toe
- Je wordt sneller dik (want je krijgt meer trek in vet en suiker)
- Je kans op depressie en angststoornissen wordt groter
- Je immuunsysteem verzwakt, waardoor je vaker ziek wordt
- Je herstelt slechter van sport en blessures
- Je geheugen gaat achteruit
- Je huid veroudert sneller
- Bij mannen daalt het testosteronniveau
- Je loopt meer kans op de ziekte van Alzheimer

En wist je dat uit onderzoek blijkt dat mensen die langdurig te weinig slapen:

- Gemiddeld korter leven
- Minder productief zijn op hun werk
- Vaker betrokken raken bij ongelukken
- Meer relationele problemen hebben

Er zijn mensen die zeggen dat ze prima functioneren op vier uur slaap. Churchill wordt vaak genoemd. Maar wat ze er niet bij vertellen: die deed overdag een flinke middagdut. Dat is heel wat anders.

Dit type slaappatroon staat bekend als "polyfasisch slapen" of specifiek het "Uberman schema". Churchill deed eigenlijk iets anders - hij had een bimodale slaap met een lange nachtslaap plus een middagdutje.

Hier zijn de feiten over ultrakorte slaapschema's zoals het Uberman (4 uur slaap/4 uur wakker):

Voordelen (volgens voorstanders):

- Meer wakkere uren per dag
- Sommigen claimen verhoogde productiviteit
- Theoretisch meer REM-slaap per uur slaap

Risico's en nadelen:

- Zeer moeilijk vol te houden
- Verstoot natuurlijk circadiaans ritme
- Sociale isolatie (afwijkend van normale tijden)
- Verhoogd risico op:
 - Hartproblemen
 - Stofwisselingsziekten
 - Cognitieve problemen
 - Ontstekingen in het lichaam
 - Ongelukken door vermoeidheid

Belangrijk om te weten:

- De meeste succesvolle mensen die "weinig slapen" hadden eigenlijk een bimodaal patroon met een hoofdslaap plus dutjes
- Er is geen wetenschappelijk bewijs dat 4/4 schema's gezond zijn op lange termijn
- Mensen verschillen genetisch in hun slaapbehoefte
- Dutjes kunnen gezond zijn, maar extreme slaapschema's meestal niet

Hoeveel slaap heb je dan wel nodig?

- Als volwassene: 7-9 uur
- Als tiener: 8-10 uur
- En als peuter: nog meer

Hier zijn wat tips voor een goede nachtrust:

1. Maak je slaapkamer donker en koel (18 graden is perfect)
2. Stop met koffie na 2 uur 's middags
3. Beweeg overdag, maar niet vlak voor het slapen
4. Leg je telefoon weg (je Instagram feed loopt niet weg)
5. Probeer vaste slaaptijden aan te houden

Een laatste tip over dutjes: hou ze kort (20 minuten) of lang (90 minuten). Alles daartussenin maakt je alleen maar suffer.

Denk dus twee keer na voor je nog een aflevering Netflix start of doorwerkt tot diep in de nacht. Je lichaam houdt de rekening bij, en op een dag presenteert hij de factuur. En die kan behoorlijk hoog uitvallen.

Dus onthoud: een goede nachtrust is geen luxe. Het is net zo belangrijk als gezond eten en bewegen. Want één ding is zeker: zonder slaap functioneert niets zoals het moet.

ISTVAN

Slaapmedicatie

Slaapmedicatie is een veelgebruikt middel om slaapproblemen aan te pakken, maar het gebruik ervan brengt zowel voordelen als risico's met zich mee. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste aspecten van slaapmedicatie:

Soorten slaapmedicatie

Er zijn verschillende typen slaapmedicatie beschikbaar:

Voorgeschreven medicatie:

- Benzodiazepines zoals temazepam en oxazepam zijn de meest voorgeschreven slaapmiddelen¹.
- Temazepam wordt vooral gebruikt voor inslaapmoeite en werkt snel (binnen 15-30 minuten) voor 4-6 uur¹.
- Oxazepam wordt voorgeschreven bij langdurige slaapproblemen, werkt na ongeveer een uur en houdt tot 10 uur aan¹.

Vrij verkrijgbare middelen:

- Melatonine en valeriaan zijn relatief veilige, natuurlijke opties, maar hebben een beperkte werking¹.
- Melatonine kan effectief zijn bij jetlag, maar timing en dosering zijn cruciaal¹.

Effectiviteit en risico's

Effectiviteit:

- Slaapmedicatie kan helpen bij het sneller inslapen en minder vaak wakker worden².
- De slaapkwaliteit is echter vaak minder goed dan bij natuurlijke slaap¹.

Risico's:

1. Verminderde REM-slaap, wat leidt tot minder uitgerust wakker worden^{1,2}.
2. Gewenning en tolerantie, waardoor hogere doses nodig zijn voor hetzelfde effect^{2,3}.
3. Risico op verslaving, zowel lichamelijk als psychisch³.
4. Bijwerkingen zoals sufheid overdag, geheugenverlies, concentratiestoornissen en duizeligheid³.
5. Verhoogd risico op vallen, vooral bij ouderen³.

Gebruik en afbouwen

- Slaapmedicatie wordt meestal voor korte periodes voorgeschreven vanwege het risico op gewenning³.
- Bij langdurig gebruik kan abrupt stoppen leiden tot ontwenningssverschijnselen³.

- Geleidelijk afbouwen onder begeleiding van een arts wordt aanbevolen om ontwenningsverschijnselen te minimaliseren³.

Alternatieven

Voor chronische slapeloosheid blijkt therapie die de onderliggende oorzaak aanpakt vaak effectiever dan het gebruik van slaapmiddelen³. Het is belangrijk om de oorzaak van slaapproblemen te achterhalen en aan te pakken in plaats van alleen de symptomen te bestrijden met medicatie.

Samenvattend kan slaapmedicatie tijdelijk uitkomst bieden bij slaapproblemen, maar het is geen langetermijnoplossing vanwege de risico's en bijwerkingen. Het is altijd raadzaam om met een arts te overleggen over de beste aanpak voor individuele slaapproblemen.

Gebruik

Ongeveer één op de tien Nederlanders gebruikt regelmatig voorgeschreven slaapmiddelen, en een derde van deze gebruikers doet dit langdurig⁴. Slaapmiddelen worden vaak voorgeschreven voor kortdurend gebruik bij acute slapeloosheid of ernstig disfunctioneren overdag, maar langdurig gebruik kan leiden tot gewenning en afhankelijkheid¹³. De meest gebruikte slaapmedicijnen in Nederland zijn benzodiazepinen zoals lormetazepam, temazepam en zolpidem²⁴.

België

Volgens de beschikbare informatie wordt er in België relatief veel slaapmedicatie gebruikt. Hier zijn de belangrijkste cijfers:

1. Ongeveer 12% van de Belgen neemt slaapmedicatie, waarvan 5% dit langdurig gebruikt¹.
2. België staat wereldwijd in de top 3 qua gebruik van slaapmedicatie¹.
3. Dagelijks worden er in Belgische apotheken 1.260.034 dagdoses (DDD - daily defined doses) slaap- en kalmeermiddelen afgeleverd³.
4. Volgens de Gezondheidsenquête 2013 had 13% van de Belgische bevolking ouder dan 15 jaar in de twee weken voorafgaand aan het interview een slaap- of kalmeermiddel genomen³.
5. Het gebruik neemt toe met de leeftijd. In de leeftijdsgroep van 75 jaar en ouder gebruikt ongeveer 40% van de vrouwen en 26% van de mannen slaapmedicatie³.
6. Er is een stijging geconstateerd in het gebruik van slaapmedicatie bij mannen tussen 18 en 44 jaar over een periode van 20 jaar, hoewel dit nog steeds een relatief kleine groep betreft¹.

Deze cijfers tonen aan dat het gebruik van slaapmedicatie in België aanzienlijk is, met name onder ouderen en vrouwen. De overheid en gezondheidszorg proberen het gebruik terug te dringen door alternatieven te promoten en begeleiding aan te bieden bij het afbouwen van slaapmedicatie.

Waar beste en slechtste slaap?

[Beste Steden om in te Slapen](#)

Lichtvervuiling (mag/arcsec2) Geluidsoverlast					
Score op levenskwaliteitsindex Slaapgerelateerde zoekopdrachten in Google					
Slaapscore					
City					
1 Amersfoort	19,16	52	217,39	172	8,17
2 The Hague	18,38	61	217,28	261	6,67
3 Tilburg	18,97	54	204,10	220	6,34
4 Delft	17,68	55	195,39	306	5,84
4 Breda	19,44	56	213,76	177	5,84
6 Eindhoven	18,6	55	209,60	395	5,67
6 Arnhem	19,51	52	208,82	274	5,67
6 Rotterdam	17,99	55	206,09	429	5,67
9 Groningen	19,24	46	206,46	394	5,34
10 Leiden	18,56	56	202,32	292	5,17
11 Almere	19,28	54	192,54	251	4,50
12 Alkmaar	19,24	65	200,12	192	3,84
12 Utrecht	18,6	66	202,36	340	3,84
14 Amstelveen	18,6	68	205,73	350	3,83
15 Amsterdam	18,36	58	190,88	597	3,17
16 Haarlem	18,99	62	179,70	381	2,17

Beste landen om in te slapen

 Gemiddelde slaapduur  Lichtvervuiling (mag/arcsec2)

 Moedeloze/neerslachtige inwoners  Geluidsoverlast

 Slaapgerelateerde zoekopdrachten op Google  Slaapscore

	Country						
1	Belgium	07:31	17,74	27%	14%	1.349	6,67
2	Sweden	07:28	17,66	32%	13%	890	6,33
3	Finland	07:37	17,35	34%	9%	1.961	6,00
4	Netherlands	07:37	18,24	21%	19%	2.195	5,78
5	Romania	07:10	17,93	29%	13%	224	5,56
6	Germany	07:19	18,44	27%	7%	1.593	5,55
7	Croatia	07:18	19,18	26%	8%	1.351	5,45
8	Poland	07:04	17,51	25%	12%	1.926	5,44
9	Italy	07:09	17,64	27%	14%	1.363	5,22
9	Greece	07:16	17,26	29%	8%	13.847	5,22
11	France	07:29	17,35	29%	24%	3.335	5,11
12	Slovakia	07:07	18,50	31%	7%	1.086	4,56
13	Spain	07:13	17,49	26%	25%	1.956	4,55
14	Bulgaria	07:14	18,32	20%	29%	1.459	4,45
15	Austria	07:22	18,40	30%	24%	1.064	4,44
16	Estonia	07:26	18,58	26%	23%	2.075	4,22
16	Lithuania	07:20	18,50	22%	26%	1.678	4,22
18	Ireland	07:30	18,05	34%	14%	8.695	3,78
19	Luxembourg	07:23	18,63	33%	25%	1,019	3,67