

Afvallen tijdens de nachtdienst

Nachtdiensten draaien betekent niet dat je afvaldoelen naar de onderkant van je prioriteitenlijst verschuiven. Lees hier hoe je fit blijft tijdens je dienst.

Gezonde nachtdienst

In sommige beroepen kom je niet onder nachtdiensten uit. Dat heeft uiteraard gevolgen voor je dagelijkse routine. Je bent moe, je voelt je lusteloos en je eetpatroon loopt haaks op wat je gepland had.

Slaapstoornis

Een nachtdienst omvat al het werk tussen 00.00 uur 's nachts en 06.00 uur 's ochtends. In Nederland werken ongeveer anderhalf miljoen mensen tijdens deze uren. Uit onderzoek blijkt dat nachtwerkers gemiddeld 42 minuten minder slaap krijgen dan mensen die overdag werken.

Concentratiestoornis

Onderzoekers zijn er al een aantal jaren van overtuigd dat structureel slaapgebrek tot verschillende ziektes kan leiden. Van hart- en vaatziekten tot spijsverteringsproblemen en van diabetes tot slaapapneu. Maar ook concentratiestoornissen met als gevolg ongelukjes of verwondingen op de werkvloer kunnen het resultaat van te weinig slaap zijn. Meer recente studie hebben aangetoond dat een tekort aan slaap in verband kan staan met het hebben van overgewicht.

Ingesteld op de dag

Je lichaam zal nooit helemaal wennen aan nachtdiensten, zelfs niet wanneer je jarenlang in hetzelfde nachtritme werkt. Daglicht is onontbeerlijk voor het menselijke lichaam en daardoor voor ons functioneren. Licht beïnvloedt niet alleen ons dag- en nachtritme, maar ook allerlei processen in ons lichaam. Het gaat dan bijvoorbeeld om de aanmaak van hormonen en vitamine D, maar ook om de aanmaak van stoffen die ons wakker houden of juist in slaap doen vallen. Onze lichaamstemperatuur wordt lager als we 's nachts gaan slapen en overdag hoger om ons scherp te houden. Dus wanneer je moe bent en om 8 uur 's ochtends je bed induikt, zal je lichaam je altijd tegenwerken. Een nachtwerker wordt automatisch rond een uur of één in de middag wakker. Dat betekent dat je maar vijf uur slaap krijgt, behoorlijk wat minder dan de aanbevolen 7 tot 9 uur.

Goed slapen

Om je gezondheid ook tijdens de nachtdienst zo goed mogelijk op peil te houden is voldoende slaap overdag nummer 1 op de prioriteitenlijst. Word je inderdaad voor één uur wakker en heb je te weinig geslapen, zorg dan dat je wat dutjes overdag doet. Je lichaam heeft rond vier uur met een kleine temperaturdaling te maken; de perfecte tijd voor een siësta.

Overgewicht door slaapgebrek

Hoe zit dat dan met het overgewicht? Door een gebrek aan slaap of eigenlijk energie, heb je sneller de neiging om naar eten te grijpen. Daarnaast eten veel nachtwerkers uit verveling. En helaas, voedzame maaltijden zijn er in de nachturen meestal niet te vinden. Slaaptekort veroorzaakt overigens ook een teveel aan glucose in je lichaam, met overgewicht tot gevolg.

Gezonde gewoontes

De hierboven genoemde feiten kunnen je op weg helpen bij het vasthouden aan gezonde gewoontes. Net als overdag begint dat ook tijdens de nachtdienst met het maken van goede, uitgebalanceerde voedingskeuzes. Probeer voor het slapen gaan niet te veel, maar ook niet te weinig te eten. Zowel trek als een overvol gevoel kunnen je uit je slaap houden.

Slaapmutsje

Veel mensen die uit hun nachtdienst komen, nemen nog even een afzakkertje voor het slapen gaan. Hierdoor lijkt je misschien gemakkelijker in slaap te komen, maar uiteindelijk slaap je onrustiger. Neem liever een kop warme melk met anijs. Ook aromatherapie met de geuren lavendel, vanille of groene appel kunnen je helpen te ontspannen.

Bewegen

Zorg dat je voldoende beweging krijgt tijdens de uren dat je wakker bent. Na het opstaan even lekker sporten zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur stijgt, je je fit voelt en het houdt je alert gedurende de dag. Belangrijk: offer je slaap niet op voor het sporten, slaap blijft het belangrijkste middel voor het leveren van prestaties en het garanderen van veiligheid.

Mocht je baan hier ruimte voor bieden, probeer dan tijdens je nachtdienst wat beweging in te plannen. Een korte wandeling voldoet al om jezelf scherp en fris te houden gedurende je dienst.