

Verdiensten van een goede nachtrust

Informatieverwerking
Volgens één hypothese verslappen synapsen (zenuwuiteinden) in het brein, waardoor onbelangrijke informatie wordt gewist.



Stofwisseling
De balans in voedingshormonen wordt hersteld. Met slechte slaap loop je grotere kans op obesitas.



Emotie
Na slechte slaap ben je eerder kribbig en geïrriteerd.



Immuunsysteem
Slaap verbetert de reactie op infecties en wondjes.



Geheugen
Herinneringen worden opgeslagen in het langetermijngeheugen.



Afvalverwerking
In de hersenen worden afvalstoffen in grotere mate tijdens de slaap afgevoerd.



Met goede nachtrust voorkom je het opslaan van extra vet en het afbreken van spierweefsel, ontdekten onderzoekers.



20-40 min

4. Diepste slaap

Breinactiviteit op zijn traagst. Spieren ontspannen, trage ademhaling kan tot snurken leiden.



20-40 min

3. Diepe slaap

Lichaam komt helemaal tot rust. Je wordt veel minder snel wakker.



10-60 min

5. REM-slaap*

Breinactiviteit lijkt plotseling op wakker zijn, ogen bewegen razendsnel. De meeste dromen vinden nu plaats.

*Rapid Eye Movement



10-25 min

2. Lichte slaap

Breinactiviteit wordt trager. Ogen komen tot rust.



1-7 min

1. In slaap vallen

EEG-activiteit is nog hoog, maar neemt af. Je schrikt makkelijk wakker.

Slaap in fases

Totale cyclus duurt 90-120 minuten. Naarmate de nacht vordert wordt de diepe slaap minder lang en de REM-slaap langer. De slaapcyclus doorloop je iedere nacht een aantal keer.

Hoe lang is lang genoeg?

Leeftijdsgroep:	3-5 jr	6-13 jr	14-17 jr	18-25 jr	26-40 jr	41-64 jr	65+ jr
Gemiddelde slaapduur in uren:	11,6	10,7	8,0	7,5	7,2	7,0	7,0
Aanbevolen in uren:	10-13	9-11	9-11	7-9	7-9	7-9	7-8

Slaapgebrek

Percentage per geslacht met slechte slaap in de afgelopen twee weken



15,2%



24,3%

Totaal (gemiddeld man / vrouw) 19,8%

Bron: Winni Hofman (Uva), CBS, volksgezondheidszorg.info, NCBI, independant.co.uk