

## FEITEN EN FABELS

# Eet en drink jezelf naar dromenland

Zoals elders in dit blad is te lezen, zijn er helaas veel nierpatiënten die slecht slapen. Eten en drinken kunnen daarbij van invloed zijn. Kan bijvoorbeeld warme melk echt helpen om sneller in slaap te vallen? En wat als je 's avonds laat nog koffie drinkt? Hieronder vind je de meest voorkomende feiten en fabels over eten en drinken die je slaap kunnen beïnvloeden:

**eten en drinken voor het slapengaan: wat helpt (niet)?**

FOTO'S: ISTOCK.COM

## Het gaat niet alleen om wat je eet, maar ook om wanneer je iets eet



**WAAR**

Als je vlak voor het slapengaan een grote maaltijd eet, is je lichaam nog druk bezig om het voedsel te verteren. Dat kan het inslapen of doorslapen lastiger maken. Daarom wordt vaak het volgende advies gegeven: eet geen grote maaltijd vlak voor bedtijd.

Maar... met honger naar bed is ook niet fijn. Een knorrende maag kan je juist wakker houden. Heb je echt trek? Kies dan voor een lichte snack die past bij jouw dieetadvies. Denk aan iets kleins als een bakje yoghurt/kwark, een rijstwafel of een stuk fruit.

### TIP

Laat heel vet, pittig of zwaar eten liever staan vlak voordat je gaat slapen. Dat geeft bij veel mensen sneller maagzuur of een vol gevoel.

## Natuurlijke slaapmiddelen en supplementen kunnen geen kwaad

**NIET WAAR**

Slaapthee, kruidenpillen en andere supplementen lijken onschuldig, maar bij een nierziekte kunnen ze risico's met zich meebrengen. Bijvoorbeeld omdat ze je nieren extra belasten, of invloed hebben op je medicijnen. Overleg daarom altijd eerst met je arts (of apotheker) voordat je zoiets gebruikt.



## WAAR

### Alcohol: je valt misschien sneller in slaap, maar je slaapt slechter

Een 'slaapmutsje' klinkt gezellig, maar alcohol is geen wondermiddel voor een goede nachtrust. Het advies van de Gezondheidsraad is om helemaal geen alcohol te drinken, of anders maximaal één glas per dag, vanwege de gezondheidsrisico's. Drink je wel alcohol? Doe dat dan liever eerder op de avond: in

ieder geval uiterlijk vier uur voordat je gaat slapen. Van alcohol kun je wel slaperig worden, maar je slaap wordt meestal onrustiger. Veel mensen worden vaker wakker en de REM-slaap (droomslaap) kan verstoord raken.



### Cafeïne in de avond kan je slaap verstoren

Cafeïne heeft een opwekkend effect: je voelt je minder moe en bent alerter. Cafeïne zit niet alleen in koffie, cola en energiedrankjes, maar ook in zwarte en groene thee (en dus ook in matcha). Kruidenthee als kamille-, rooibos- of muntthee, is meestal cafeïnevrij, maar controleer voor de zekerheid het etiket. Soms is zo'n thee namelijk gemengd met andere (groene) thee. En wist je bijvoorbeeld dat chocolade ook cafeïne bevat? Uit onderzoek blijkt het volgende: mensen die drie uur voordat ze gingen slapen een espresso dronken, vielen pas veertig minuten later in slaap dan anders. Vaak wordt geadviseerd om uiterlijk zes tot acht uur voordat je naar bed gaat, te stoppen met cafeïne. Zeker als je hier erg gevoelig voor bent. Dit verschilt namelijk sterk per persoon.

**WEETJE:** uit decafé koffie is cafeïne grotendeels verwijderd, het bevat meestal nog een kleine hoeveelheid cafeïne.

## WAAR



### Van warme melk val je sneller in slaap

Veel mensen zweren bij een beker warme melk of thee voor het slapengaan. Voor een 'direct slaapverwekkend effect' is er helaas weinig wetenschappelijk bewijs. Zie het dus vooral niet als een wondermiddel. Melk bevat een klein beetje tryptofaan, een soort aminozuur dat ontspanning bevordert. De hoeveelheid is alleen te klein om je echt te helpen sneller in te slapen. Wat wél kan helpen, is een ritueel dat je elke avond op hetzelfde moment herhaalt. Denk aan: warm douchen, lezen, ademhalingsoefeningen of een to-dolijstje maken voor de volgende dag (om je hoofd leeg te maken). Je hersenen krijgen zo het signaal: het is bijna tijd om te slapen. En dat kan ervoor zorgen dat je makkelijker inslaapt.

#### Tip voor nierpatiënten met een vochtbeperking

Je mag dagelijks een beperkte hoeveelheid drinken. Wil je graag iets warm drinken voor het slapengaan? Neem daar dan een klein kopje voor: het gaat vooral om het creëren van een vast ritueel.

## NIET BEWEZEN

### Samenvatting tips

- Eet je avondmaaltijd uiterlijk twee tot drie uur voordat je gaat slapen.
- Heb je toch trek? Neem een kleine, lichte snack die past bij jouw nierdieet.
- Stop op tijd met cafeïne (zes tot acht uur voordat je naar bed wilt, zeker als je gevoelig voor cafeïne bent).
- Gebruik alcohol niet als slaapmiddel, je slaapt er meestal slechter door.
- Wil je kruidenmiddelen, supplementen of slaapmedicatie gebruiken? Overleg altijd eerst met je arts/apotheker.

Met dank aan nierdiëtist Christa Nagel van Dialyse Centrum Groningen.