

## Vroege vogels en nachtvlinders

**1 Er zijn mensen die 's ochtends nog voor de wekker gaat, uitgerust wakker worden. Anderen vervloeken elke ochtend hun wake-up call en bloeien juist pas op als het avond wordt. Je kunt er niets aan veranderen; je wordt geboren als een avondmens of een ochtendmens. Maar het kan wel moeilijkheden opleveren, zoals slaapproblemen, overgewicht of depressie.**

**2 Slaappatroon** Mensen hebben verschillende slaappatronen. De ene persoon is een ochtendmens en staat graag vroeg op en gaat vroeg naar bed. De andere persoon is juist een avondmens en wordt pas later op de dag of in de avond actief. Deze mensen staan juist graag laat op en gaan laat naar bed. Tussen het ochtendmenstype en het avondmenstype zijn er nog vijf groepen met verschillende slaappatronen.

De meeste mensen hebben tussen de zeven en een half en acht en een half uur slaap per nacht nodig en gaan rond middernacht naar bed. De tijd van moe worden en de hoeveelheid slaap die je nodig hebt, hebben niets met elkaar te maken. Je kunt dus best een ochtendmens zijn die wel tien uur slaap nodig heeft, of juist een avondmens die tien uur slaap nodig heeft.

**3 Melatonine** Melatonine wordt ook wel het slaaphormoon genoemd, omdat het wordt aangemaakt als het avond wordt en ervoor zorgt dat je moe wordt. Het melatonineniveau neemt bij mensen met een gemiddeld slaappatroon het snelst toe tussen half tien 's avonds en het moment van inslapen. Vlak na het moment van inslapen is de meeste melatonine in het lichaam, daarna neemt het niveau weer af tot het wakker worden.

Melatonine-aanmaak wordt onder andere geregeld door licht. Als er licht op het netvlies valt, wordt er een stofje afgegeven dat de aanmaak van melatonine onderdrukt. Zodra het donker wordt en er dus minder licht op het netvlies valt, komt de melatonine-aanmaak op gang.

## 4

Vroeger waren mensen buiten als het licht was en gingen naar binnen als het donker werd. Dat is nu anders. Gemiddeld zijn mensen in Europa op een werkdag nu minder dan één uur buiten en in het weekend iets minder dan drie. Dit beïnvloedt de biologische klok, omdat het licht buiten veel intenser is dan het licht binnen. Door dit lichttekort gaat de biologische klok achterlopen.

's Avonds is het probleem juist andersom. Door alle lampen en tv- en computerschermen in huis vangen we 's avonds juist te veel licht op. Hierdoor wordt de melatonine-aanmaak minder en wordt in slaap vallen lastiger.

## **5 Beter slapen**

Om 's avonds makkelijker in slaap te komen, is het beter om 's avonds niet te lang achter een computerscherm te zitten. Ook slapen in een goed verduisterde kamer helpt. Ten slotte is het goed om overdag wat vaker naar buiten te gaan.