

De magische kracht van de nacht

De laatste decennia is duidelijk geworden dat door een bewuste keuze van slaapbevorderende voeding je niet enkel makkelijker zal inslapen, maar je ook kan genieten van een diepe en ononderbroken slaap. De foute voedingsmiddelen zullen er voor zorgen dat je onrustig en minder diep slaapt. De oplossing bestaat erin om slim te eten en je voedingspatroon gedurende de dag goed uit te stippelen.

TEKST: PASCAL MANNEKENS ■

MELATONINE, DÉ SLAAPDRUG BIJ UITSTEK

Melatonine is een hormoon dat in ons lichaam door de pijnappelklier wordt aangemaakt. Het moet zorgen voor een goed dag- en nachtritme. Het wordt bij de mens o.i.v. serotonine aangemaakt en daarvoor hebben we tryptofaan nodig.

Soms wordt melatonine te weinig aangemaakt. Beter dan te grijpen naar slaapmiddelen, is kiezen voor voedsel dat melatonine en tryptofaan bevat. Ook magnesium en calcium bevorderen de ontspanning van lichaam en geest.

Het is dus verstandig om al 's middags en 's avonds voedingsstoffen te kiezen, die tryptofaan bevatten. Zeer geschikt zijn zaden zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad. Maar ook noten, zure zuivelproducten, wit kwaliteitsvlees en vis, uien, broccoli en spinazie zijn niet te versmaden.

Het eten van volkorenbrood, volkorenpasta of volle rijst zorgt er dan weer voor dat onze hersenen vlot serotonine uit tryptofaan kunnen maken. Ook alle niet-vochtafdrijvende groenten (alle groenten behalve selder, waterkers, asperges, peterselie, venkel) zijn goed.

DE ZOEKTOCHT NAAR MINERALEN EN VITAMINEN

Bijkomend zijn er voor de aanmaak van serotonine een aantal mineralen en vitaminen nodig.

Magnesium: in peulvruchten, noten, volle granen, gedroogde vruchten, groene bladgroenten, zaden, zeevis, mager kwaliteitsvlees, cacao en amandelen

Calcium: in groene groenten en kool, sesamzaad, zalm, sardines, geitenkaas en zure zuivel

Zink: in vis, kwaliteitsvlees, noten en zaden, wild, ei, geitenkaas en biergist

Ijzer: in vlees, vis en gevogelte, bepaalde groenten (wortelen, broccoli, pompoen, tomaten) en in aardappelen en citrusvruchten

Vitamine B3: in vlees, gevogelte en vis, eitjes, peulvruchten, vijgen, dadels en pruimen

Vitamine B6: in vette vis, kwaliteitsvlees en gevogelte, eidooyer en peulvruchten. Ook in noten en pitten, geitenkaas en volkorenbrood

Foliumzuur: indien je voldoende verse groenten en fruit eet zal ook je voorraad foliumzuur goed worden aangevuld

PURE MELATONINE-BRONNEN

Sommige voedingsstoffen zijn zelfs directe bronnen van melatonine, die naar men vermoedt, het inslapen kunnen bevorderen. Dit zijn vruchten (kersen, frambozen, granaatappels, rode druiven...) groenten (komkommer, broccoli en asperges) en ook volle granen, paddenstoelen, noten en zaden. Ook sommige kruiden, zoals Sint-Janskruid, kunnen slaapbevorderend werken.

ONZE SLAAPVIJANDEN: SUIKER - ALCOHOL - STRESS

Beperken van stress zal een zeer grote invloed op je slaappatroon hebben. Je eet best niet te laat. Verschillende voedingsstoffen hebben een rustgevende invloed. Wie kent niet het gebruikelijke glaasje warme melk? Ook kruidenthees zoals kamille, valeriaan of lindenbloesem kunnen een kalmerende invloed op je hebben en een goede nachtrust bevorderen.

DE SLAAPMAALTIJD BIJ UITSTEK

We stellen je alvast een maaltijd voor, rijk aan melatonine, die je gegarandeerd een heerlijke nachtrust kan bezorgen.

Bananen-havermout met noten en zaden

300 gram glutenvrije havermout mengen met 1 fijngeprakte banaan, een handvol noten (amandelen zijn heel lekker), pompoenpitjes en een glaasje ongezoete amandelmelk. 10 minuutjes laten garen in een voorverwarmde oven op 200°C en lekker opsmullen. Smakelijk en slaapwel !



TE VERMIJDEN SLAAPROVERS

- *Koffie en cola stimuleren je energie*
- *Alcohol: door alcohol slaap je wel snel in, maar het vermindert de kwaliteit van je slaap*
- *Teveel vlees of vis en te sterk pikante maaltijden*
- *Suikerhoudende voeding: deze prikkelt je zenuwstelsel waardoor je moeilijk kan inslapen en rooft het zo belangrijke magnesium, dat een echte topper is voor je slaapkwaliteit*
- *Geraffineerde suikers (suikers waaruit alle mineralen en vitaminen verwijderd zijn, het bekende witte klontje suiker) en witmeelproducten (brood en pasta): in tegenstelling tot hun volkoren equivalenten bevatten zij geen magnesium en vitamine B, die voor een betere slaap zorgen*
- *Teveel vochtafdrijvende voeding, waardoor je 's nachts vaak naar toilet moet, zoals bijvoorbeeld prei, selder, asperges, zwarte bessen, knoflook, ui...*

