

DE NIEUWSTE CIJFERS

Met goede nachtrust voorkom je het opslaan van extra vet en het afbreken van spierweefsel, ontdekten onderzoekers. Wij vroegen ons af: waar is al dat slapen verder nog goed voor?

Graphic **Bart Mijnster**
Research **Mickey Steijaert**



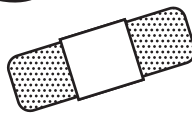
VERDIENSTEN VAN EEN GOEDE NACHTRUST



Geheugen
Herinneringen worden opgeslagen in het langetermijngeheugen



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



Immuunsysteem
Slaap verbetert de reactie op infecties en wondjes



Emotie
Na slechte slaap ben je eerder kribbig en geïrriteerd



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



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

SLAAPVERLOOP

Slaapfases

1 IN SLAAP VALLEN

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



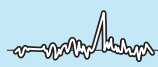
EEG slaapdata per fase
Meting van elektrische activiteit in het brein



1-7
Tijd in minuten

2 LICHTE SLAAP

Breinactiviteit wordt trager. Ogen komen tot rust



10-25

3 DIEPE SLAAP

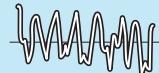
Lichaam komt helemaal tot rust. Je wordt veel minder snel wakker



20-40

4 DIEPSTE SLAAP

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



20-40

5 REM-SLAAP

Rapid Eye Movement
Breinactiviteit lijkt plotseling op wakker zijn, ogen bewegen razendsnel heen en weer. De meeste dromen vinden nu plaats



10-60

Hoe smaller de golven, hoe meer activiteit in het brein

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

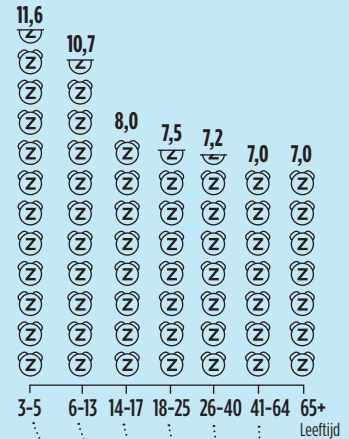
LEKKER GAAN SLAPEN...



... OM UITGERUST WAKKER TE WORDEN

HOE LANG IS LANG GENOEG?

Gemiddelde slaapduur in uren per leeftijdsgroep



Aanbevolen slaapduur in uren

Leeftijd	Aanbevolen slaapduur (uren)
3-5	10-13
6-13	9-11
14-17	9-11
18-25	7-9
26-40	7-9
41-64	7-9
65+	7-8

SLAAPGEBREK

Percentage per geslacht met slechte slaap in de afgelopen twee weken

