

Hreyfing, næring, koffín, áfengi, nikótín og svefn

Hreyfing og svefn

Það hefur góð áhrif á svefn að hreyfa sig reglulega. Samkvæmt líkamsklukkunni hentar vel að hreyfa sig seinnipart dags en þá er vöðvastyrkur í hámarki. Hreyfing örvar efnaskiptin og hækkar líkamshitann. Þar sem best er að sofna þegar líkamshitinn er að lækka er ekki æskilegt að stunda mikla þolþjálfun seint á kvöldin því slíkt getur valdið því að lengri tíma tekur að sofna. Mjög jákvætt er að byrja daginn á að hreyfa sig því það getur gefið góða orku í upphafi dags. Þó er mikilvægt að fórna ekki svefninum fyrir morgunæfinguna. Gæta þarf þess að fara fyrir að sofa á kvöldin ef ætlunin er að vakna snemma til að fara á æfingu því ef klipið er af svefntímanum er líklegt að ávinningurinn verði lítill þar sem svefnskortur hefur mikil áhrif á holdafar og heilsu.

HOLLRÁÐ

- Dagleg hreyfing í a.m.k. 30 mínútur.
- Göngutúr getur virkað betur en lúr.
- Jógaiðkun losar um andlega og líkamlega spennu.

Almennt er talið að fullorðnir þurfi að hreyfa sig í að minnsta kosti 30 mínútur á dag. Ekki þarf endilega að hreyfa sig í 30 mínútur í einu heldur er hægt að skipta tímanum upp og um að gera að vera hugmyndaþekktur - væri hægt að:

- Taka einn fund dagsins í góðum göngutúr?
- Leggja bílnum í tveggja kílómetra fjarlægð frá vinnustaðnum og ganga síðasta spölinn?
- Taka alltaf stigann í staðinn fyrir lyftuna?
- Stilla á leikfimimyndband í tölvunni og taka smáhopp og teygjur á skrifstofunni?

Hreyfing eykur orku og endurnærir líkama og sál. Mikilvægt er að velja sér hreyfingu sem hentar vel og fólk hefur gaman af. Mikið kyrrsetulíf og hreyfingarleysi getur aukið á vöðvaspennu og valdið langvarandi vöðvabólgu sem jafnvel trufla svefninn. Þreytan hellist gjarnan yfir þegar heim er komið eftir langan vinnudag og freistandi getur verið að leggjast upp í sófa og fá sér smá lúr. Oft er þreytan þó frekar andleg en líkamleg og því mun gagnlegra að fara út í göngutúr heldur en að leggjast fyrir. Ef fólk er ekki vant að stunda hreyfingu getur verið gott að byrja á léttum göngutúrum og auka álagið svo smám saman. Ef farið er of geyst af stað getur það skapað verki og vanlíðan og unnið gegn markmiðinu, sem er betri líðan og bætt heilsa.

Jóga er aldagömul leið til að rækta líkamlegt og andlegt heilbrigði þar sem unnið er að því að koma jafnvægi á lífsorkuna. Til eru fjölmargar tegundir af jóga og öll eigum við að geta stundað það, óháð aldri og líkamlegu formi. Margar jógastöður eru taldar vera sérstaklega góðar fyrir svefn og endurnýjun á orku því unnið er markvisst að því að losa um andlega og líkamlega spennu og kenna slökun og hugleiðslu. Rannsóknir benda til þess að jógaiðkun geti dregið markvisst úr streitu og vöðvaspennu og haft góð áhrif á svefn.

Þegar fólk brennir mikilli orku með því að hreyfa sig mikið þarf að fylla oftast á tankinn, þ.e. innbyrða fleiri hitaæiningar yfir daginn. Það sama á við um svefninn, líkaminn þarf meiri hvíld

ef hann fær mikla hreyfingu. Rannsóknir hafa sýnt að afreksíþróttafólk getur aukið árangur sinn með því að lengja svefntímann.

Næring og tímasetning máltíða

Það sem við borðum og drekkum yfir daginn getur haft margvísleg áhrif á svefninn, bæði innihald og tímasetningar máltíða. Að hafa reglu á matmálistímum getur hjálpað til við að stilla líkamsklukkuna og stuðlað að betri svefni. Mikilvægt er að forðast að borða þunga máltíð rétt fyrir svefninn, því jafnvel þótt hún leiði til slökunar og syfju hefur þung máltíð slæm áhrif á svefngæðin.

Æskilegt er að gefa meltingunni frí yfir nóttina en með því að borða mikið rétt fyrir svefninn færast blóðflæðið í auknu magni til meltingarfæranna, framleiðsla á magasýrum eykst og líkur á meltingartruflunum og bakflæði aukast. Þó er ekki gott fyrir okkur að vera mjög svöng þegar við leggjumst til svefns. Þá er erfiðara að sofna og líklegt að hungur trufla svefninn. Létt kvöldsnafl 1–2 klukkustundum fyrir svefn getur virkað vel en gæta þess að snarlið sé auðmeltanlegt og hafi lágan sykurstuðul. Hrökkbrauð og mjólkurglas, banani eða ristað brauð getur til dæmis verið við hæfi.

Á löngum andvökunóttum getur verið freistandi að fara í ísskápinn og fá sér snarl en slíkt er ekki gott. Með því að borða um miðja nótt er líklegt að syfjan minnki og andvakan verði lengri. Einnig getur það orðið að vana að borða á nóttunni og líkaminn farið að kalla á mat á tímum sem við ættum að vera sofandi.

Orkustjórnun

Það sem við látum ofan í okkur hefur gríðarlega mikil áhrif á líðan okkar. Óholl fæða getur orsakað meltingartruflanir, brjóstsviða og vindverki sem geta truflað nætursvefninn. Mikilvægt er að halda jafnvægi á sykurbúskap líkamans en sykurneysla getur haft truflandi áhrif á svefn. Þegar blóðsykur hækkar er erfiðara að sofna og sykurfall getur valdið því að við vöknum um miðja nótt. Algengar eru sögur af fólki sem fer í veislur á kvöldin og forðast kaffi en fær sér dísæta kökusneið og á svo erfiða andvökunótt í kjölfarið.

Að sama skapi getur svefnleysi valdið óstjórnlegri löngun í orkuríkt fæði og mörg þekkjum við það að borða okkur í gegnum þreytu með sætindum og gosi. Þetta getur valdið vítahring af sykurföllum og þreytu og enn meiri sókn í sætindi. Til að forðast þessar sveiflur er mikilvægt að borða vel samsetta fæðu með lágum sykurstuðli og er þar gróft brauðmeti, hafrar, fræ, möndlur eða hnetur góður kostur, ásamt fiski, mögru kjöti og grænmeti.

HOLLRÁÐ

- Forðast þunga máltíðir rétt fyrir svefninn.
- Létt kvöldsnafl getur haft góð áhrif.
- Ekki borða á nóttunni.

HOLLRÁÐ

- Hafa sykurneyslu í lágmarki.

Áhrif bætiefna, koffíns og áfengis á svefn

Mikið hefur verið skrifað um bein tengsl næringarefna og svefns og hafa sum bætiefni verið titluð sem eins konar töfralyf við svefnleysi. Fæst þeirra bæta þó svefn nema fólk skorti þau og almennt er ekki mælt með að taka inn vítamín nema við skorti.

Skortur á D-vítamíni, B-vítamíni, járni, kalki, magnesíum og jöði tengist oft þreytu og sleni og getur valdið brenglun á svefni. Yfir dimmustu vetrarmánuðina er æskilegt að taka inn D-vítamín því sólarleysi veldur því að fæðan ein nægir ekki til að tryggja líkamanum nægilegt D-vítamín. Mikilvægt er að fá öll nauðsynleg bætiefni úr daglegri fæðu en hægt er að biðja heimilislækni að taka blóðsýni þar sem kannað er hvort skortur sé á einhverjum bætiefnum.

Koffín og áfengi geta haft verulega truflandi áhrif á svefn. Koffín er örvandi efni og mörg okkar þekkja skaðleg áhrif þess á svefninn. Ekki er þó öllum ljóst hversu lengi koffín er í líkamanum eftir að þess er neytt. Það tekur um sex klukkustundir fyrir koffínið að hverfa úr líkamanum, þannig að kaffibolli sem drukkinn er um miðjan dag skilur eftir sig töluvert magn af koffíni í líkamanum um kvöldið þegar lagst er til svefns. Koffín hefur ekki jafn sterk áhrif á okkur öll og sum okkar virðast þola ágætlega að drekka kaffibolla seinni part dags. En ef vandamál er með svefninn er mælt með að forðast allt koffín eftir hádegi. Hafa þarf í huga að koffín er í fleiri vörum en kaffi, svo sem grænu og svörtu tei, ýmsum kóladrykkjum, orkudrykkjum og dökku súkkulaði. Kaffidrykkja er gjarnan mjög félagsleg athöfn og oft fáum við okkur bolla af vananum einum saman. Því getur verið ráð að setja sér einhverja reglu varðandi koffínneysluna, til dæmis að leyfa sér góðan bolla í morgunsárið en eiga svo gott koffínlaust te til að sötra á fundum eða yfir kaffistofuspjalli.

Áfengi hefur aftur á móti slævandi áhrif, öfugt við örvandi áhrif koffíns, en truflar samt sem áður svefninn. Þegar fólk neytir áfengis finnur það oft fyrir slaka í líkama og sál og á þá ef til vill auðveldara með að sofna. En þá er bara hálf sagan sögð því þótt auðvelt geti reynst að sofna eftir að hafa fengið sér vínglas, þá dregur áfengið úr svefngæðunum. Hlutfallslega minna verður um djúp- og draumsvefn og líklegra er að vakna um miðja nótt eftir neyslu áfengis. Eflaust kannast einhver okkar við að hafa sofnað eftir nokkur vínglös, sofið samfleytt í 7–8 klukkustundir en vaknað algjörlega óendurnærð. Þar má glögg sjá áhrif áfengis á svefngæðin.

Nikótín og svefn

Nikótín er örvandi efni sem getur truflað svefn. Sumt fólk finnur fyrir ákveðinni slökun við neyslu nikótíns en í raun er þetta svölun á nikótínfíkninni en ekki raunveruleg slökun fyrir líkama og sál. Nikótín eykur framleiðslu adrenalíns sem örvar streitukerfi líkamans og veldur því að erfitt er að sofna og minna verður um djúpsvefn.

Rannsóknir sýna að svefnvandamál eru algeng hjá nikótínnotendum, sem eru að meðaltali mun lengur að sofna en þau sem ekki nota nikótín og eru einnig líklegri til að vakna um nætur. Þessi einkenni lagast í mörgum tilvikum ef nikótínneysla er hætt.

HOLLRÁÐ

- Neysla bætiefna er ekki töfralyf við svefnleysi.
- Sleppa koffínneyslu seinni hluta dags.
- Áfengisneysla leiðir til verri svefngæða.

HOLLRÁÐ

- Engin nikótínneysla er best.
- Hafa í huga að nikótín örvar svo erfiðara er að sofna.
- Nikótínneysla dregur úr gæðum svefns.