



# Gezond de nacht door

## Voeding, slaap en de nachtdienst

Circa 1,3 miljoen Nederlanders werken 's nachts. Ook in de zorg is de nachtdienst vaak een vast onderdeel van het werk. Het effect daarvan is voor iedereen anders. Gelukkig kunt u met juiste voeding en bewuste slaap de effecten van de nachtdienst positief beïnvloeden.

de  zorgverzekering<sup>®</sup> door

van mensen in de zorg.



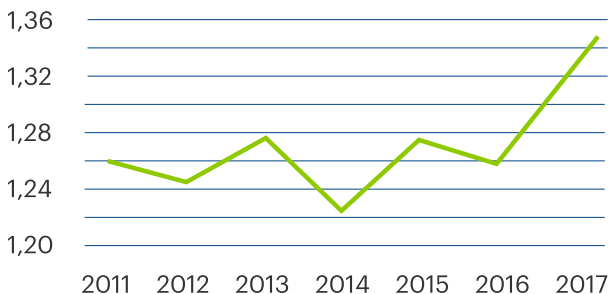
## Fitter door de nachtdienst

Werken in de nachten is voor een aantal medewerkers een vast onderdeel van werken in een ziekenhuis. Zorg kent per slot van rekening geen sluitings-tijden. Wat het effect van nachtdiensten is, is voor ieder mens verschillend. Met juiste voeding en voldoende slaap, komt u de nacht in ieder geval het beste door. Wij geven u graag tips!



### Nachtwerk en de gezondheid

Hoewel er mensen zijn die fluitend de nachtdienst doorkomen, zijn er ook nachtwerkers die zowel fysiek als mentaal last hebben van hun dienst. Die effecten kunnen biologisch, sociaal en medisch zijn. De meeste effecten komen doordat het circadiaan ritme verstoord wordt. Dit is het ritme van de interne klok waarmee het brein volgens vaste intervallen schakelt tussen slapen en waken.



#### Nachtdienst

Aantal mensen met nachtwerk in Nederland (x mln).

Daardoor daalt de kwaliteit van slaap. Ook wordt er tijdens nachtdiensten vaak voor makkelijk voedsel gekozen en voor dranken die cafeïne bevatten. Verder is een logisch gevolg dat door nachtdiensten de sociale activiteiten overdag afnemen.

## Eenvoudige adviezen

Er zijn verschillende manieren om de nachtdienst beter door te komen. Hieronder zullen we er een aantal behandelen. Deze kunt u relatief eenvoudig en zonder hoge kosten toepassen.

### Regelmatig eten

Met een vast ritme voor de maaltijden verkleint u de kans op gezondheidsklachten. Dit komt doordat de biologische klok en de stofwisseling sterk met elkaar verbonden zijn. Het Voedingscentrum adviseert dan ook om het ontbijt en het diner op de normale tijden te eten. Dus een ontbijt in de ochtend (na de nachtdienst) en warm eten in de avond (voor de nachtdienst).

### Bewuste voeding, gezonde snacks



Onderzoek laat zien dat u tijdens de nachtdienst sneller een snack kiest, in plaats van gezond eten.

Daardoor krijgt u mogelijk niet alle essentiële voedingsstoffen binnen. Bovendien is 's nachts eten niet handig voor de opname van voeding en de spijsvertering. Ook daarom kunt u 's nachts beter voor gezonde snacks kiezen: yoghurt of kwark, gekookte eieren, rauwkost en ongezouten noten.



### Drink veel water



Het is natuurlijk verleidelijk om tijdens de nachtdienst drankjes met cafeïne te drinken. Toch kunt u dit beter niet doen. Deze dranken hebben natuurlijk een oppepende werking, maar het effect is van korte duur. Kort na de energiepiek komt een terugval. Dan neemt uw alertheid juist af. Beter kunt u water drinken. Bij voorkeur minimaal 1,5 liter per 24 uur. Water werkt verfrissend en vermindert vermoeidheid.



### Powernap tijdens de nachtdienst

Als het lukt, zou het perfect zijn om een powernap te doen tijdens uw pauze. Onderzoek laat zien dat een korte powernap ('nighttime napping') de negatieve effecten van nachtwerken beperkt. Een powernap van 7 tot 30 minuten vermindert niet alleen uw slaperigheid. Het zorgt meteen voor een diepere slaap na de nachtdienst. Ook verhoogt de powernap uw alertheid en stabiliseert een dutje in de pauzes het circadiaan ritme tijdens de dienst.



## De IZZ Zorgverzekering door VGZ

De IZZ Zorgverzekering door VGZ is de zorgverzekering van mensen in de zorg. De IZZ Zorgverzekering wordt mede mogelijk gemaakt door stichting IZZ en Coöperatie VGZ. Dat doen we al 40 jaar samen. Weten wat de IZZ Zorgverzekering voor jou kan betekenen? Kijk op [www.vgzvoordezorg.nl/izz](http://www.vgzvoordezorg.nl/izz)

## Bronnen

Chronotype [Online image]. (2017). Retrieved 1 August 2019, from [ouraring.com/find-your-own-circadian-rhythm/](http://ouraring.com/find-your-own-circadian-rhythm/)

Costa, G. (1996). The impact of shift and night work on health. *Applied ergonomics*, 27(1), 9-16.  
[doi.org/10.1016/0003-6870\(95\)00047-X](https://doi.org/10.1016/0003-6870(95)00047-X)

Fitter door de nacht. (2017). Retrieved 31 July 2019, from [www.nu91-leden.nl/news/print/780/](http://www.nu91-leden.nl/news/print/780/)

Gordon, N. P., Cleary, P. D., Parker, C. E., & Czeisler, C. A. (1986). The prevalence and health impact of shiftwork. *American journal of public health*, 76(10), 1225-1228.  
[doi.org/10.2105/AJPH.76.10.1225](https://doi.org/10.2105/AJPH.76.10.1225)

Iskra-Golec, I., Barnes-Farrell, J., & Bohle, P. (Eds.). (2016). *Social and family issues in shift work and non standard working hours*. New York, NY: Springer.

Nachtdienst [Online image]. (2017). Retrieved 1 August 2019, from [fd.nl/achtergrond/1276796/nachtwerk-als-hetnieuwe-gevaar#](http://fd.nl/achtergrond/1276796/nachtwerk-als-hetnieuwe-gevaar#)

Stenvers, D. J., Jonkers, C. F., Fliers, E., Bisschop, P. H. L. T., & Kalsbeek, A. (2013). Voeding en de biologische klok. In *Informatarium Voeding en Diëtetiek-Voedingsleer* (pp. 1039-1055). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Takeyama, H., Kubo, T., & Itani, T. (2005). The nighttime nap strategies for improving night shift work in workplace. *Industrial health*, 43(1), 24-29.  
[doi.org/10.2486/indhealth.43.24](https://doi.org/10.2486/indhealth.43.24)

What is Circadian Rhythm? - National Sleep Foundation. (2019). Retrieved 31 July 2019, from [www.sleepfoundation.org/articles/what-circadian-rhythm](http://www.sleepfoundation.org/articles/what-circadian-rhythm)

Zwanenburg, K. (2019). Privacy settings. [online] *Volkskrant.nl*. Retrieved 31 July 2019, from [www.volkskrant.nl/economie/steeds-meer-werk-is-nachtwerk-met-alle-gevaren-voor-degezondheid-van-dien-b776294a/](http://www.volkskrant.nl/economie/steeds-meer-werk-is-nachtwerk-met-alle-gevaren-voor-degezondheid-van-dien-b776294a/)