

Hreyfing, næring, koffín, áfengi, nikótín og svefn

Hreyfing og svefn

Reglubundin hreyfing hefur góð áhrif á svefn. Samkvæmt líkamsklukku okkar 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. Mörg kjósa að byrja daginn á því að hreyfa sig sem er mjög jákvætt og getur gefið góða orku í upphafi dags. Þó er mikilvægt að fórna ekki svefninum fyrir morgunæfinguna. Þannig þarf að gæta þess að fara fyrr að sofa á kvöldin ef ætlunin er að vakna snemma til að fara á æfingu. Ef klipið er af svefntímanum til þess að komast í ræktina er líklegt að ávinningurinn verði lítill þar sem svefnskortur hefur mikil áhrif á holdafar og heilsu.

Almennt er talið að fullorðnir þurfi að hreyfa sig í að minnsta kosti 30 mínútur á dag. Erfitt kann að reynast fyrir suma að koma þessu við í annríki dagsins en öll ættu þó að geta fundið þennan tíma, þetta er yfirleitt spurning um forgangsroðun. Ekki þarf endilega að hreyfa sig í 30 mínútur í einu heldur er hægt að skipta tímanum upp og um að gera að vera hugmyndaríkur. Væri til dæmis mögulegt að taka einn fund dagsins í góðum göngutúr? Leggja bílnum í tveggja kílómetra fjarlægð frá vinnustaðnum og ganga síðasta spölinn til vinnu? Taka alltaf stigann í staðinn fyrir lyftuna? Eða jafnvel stilla á leikfimyndband í tölvunni og taka smáhopp og teygjur á skrifstofunni? Mörg lifa miklu kyrrsetulífi og hreyfingarleysi getur aukið á vöðvaspennu og valdið langvarandi vöðvabólguum 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. Hreyfing eykur orku og endurnærir líkama og sál. Mikilvægt er að velja sér hreyfingu sem hentar vel og fólk hefur gaman af. 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.

Þegar fólk brennir mikilli orku þarf að fylla oftár á tankinn. Það er vel þekkt að þau sem hreyfa sig mikið þurfi að innbyrða fleiri hitaæiningar yfir daginn til þess að hafa nægilega orku. 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.

Jóga er aldagömul leið til að rækta líkamlegt og andlegt heilbrigði. Í jóga er unnið að því að koma jafnvægi á lífsorkuna ásamt því að rækta líkama og sál. Til eru fjölmargar tegundir af jóga og öll eiga að geta stundað það, óháð aldri og líkamlegu formi. Margar jógastöður eru taldar vera sérstaklega góðar fyrir svefn og endurnýjun á orku. Í jóga er einnig unnið 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.

Næring og tímasetning máltíða

Það sem við borðum og drekkum yfir daginn getur haft margvísleg áhrif á svefninn, bæði innihald þess sem við neytum 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. Jafnvel þó við upplifum slökun og syfju eftir þunga máltíð hefur þetta 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 æskilegt að vera mjög svöng þegar lagst er til svefns. Við slíkar aðstæður er erfiðara að sofna og einnig líklegra að hungur trufla svefninn. Það getur því verið æskilegt að fá sér létt kvöldsnarl 1–2 klukkustundum fyrir svefn. Mikilvægt er að gæta þess að snarlið sé auðmeltanlegt og hafi lágan sykurstuðul. Hrökkbrauð og mjólkurglas, banani eða ristað brauð getur til dæmis komið sér vel. Á löngum andvökunóttum getur verið freistandi að fara í ísskápinn og fá sér snarl en slíkt er ekki æskilegt. Með því að borða um miðja nótt er líklegt að syfjan minnki og andvakan verði lengri. Einnig getur það komist upp í vana að borða á nóttunni og líkaminn farið að kalla á mat á tímum sem við myndum helst vilja sofa.

Orkustjórnun

Það sem við látum ofan í okkur hefur gríðarlega mikil áhrif á líðan okkar. Ef við borðum óholla fæðu er líklegt að við finnum fyrir meltingartruflunum, brjóstsviða og vindverkjum sem geta truflað nætursvefninn. Að halda jafnvægi á sykurbúskap líkamans er mikilvægt fyrir orku, úthald og svefn. Sykurneysla getur haft truflandi áhrif á svefn. Þegar blóðsykur hækkar er erfiðara að sofna og svo getur sykurfall valdið því að við vöknum um miðja nótt. Algengt er þannig að heyra sögur af fólki sem fer í veislur á kvöldin, gætir þess að forðast kaffi en fær sér ef til vill dísæta kökusneið og á svo erfiða andvökunótt í kjölfarið.

Að sama skapi getur svefnleysi valdið óstjórnlegri löngun í orkuríkt fæði og þekkja mörg það að borða sig 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 blandaða fæðu með lágum sykurstuðli og er þar gróft brauðmeti, hafrar, fræ, möndlur eða hnetur til dæmis góður kostur ásamt fiski, mögru kjöti og grænmeti.

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. 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 þar sem skortur á sólarljósi veldur því að flestum á Íslandi nægir ekki fæðan ein og sér til að tryggja líkamanum nægilegt D-vítamín á þessum árstíma. Hægt er að biðja heimilislækni að taka blóðsýni þar sem kann að er hvort skortur sé á einhverjum bætiefnum. Almennt er ekki mælt með að taka inn vítamín nema fólk skorti þau. Mikilvægt er að tryggja að fá öll nauðsynleg bætiefni úr daglegri fæðu.

Koffín og áfengi eru efni sem geta haft verulega truflandi áhrif á svefn. Koffín er örvandi efni og mörg eru meðvituð um skaðleg áhrif þess fyrir svefninn. Ekki er þó öllum ljóst hversu lengi

koffín er í líkamanum eftir að þess er neytt. Helmingunartími koffíns er um sex klukkustundir. Kaffibolli sem drukkinn er um miðjan dag skilur því eftir sig töluvert magn af koffíni í líkamanum um kvöldið þegar lagst er til svefns. Koffín hefur ekki jafn sterk áhrif á öll og sum virðast þola ágætlega að drekka kaffibolla seinni part dags. En ef svefninn er til vandræða er mælt með að forðast allt koffín eftir hádegi. Mikilvægt er að hafa í huga að koffín má finna í mörgum öðrum vörum en kaffi, svo sem grænu og svörtu tei, ýmsum kóladykkjum, orkudrykkjum og dökku súkkulaði. Kaffidrykkja er gjarnan mjög félagsleg athöfn og oft fáum við okkur bolla út 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.

Öfugt við örvandi áhrif koffíns hefur áfengi slævandi áhrif en truflar samt sem áður svefninn. Þegar áfengis er neytt finna mörg fyrir slaka í líkama og sál og eiga 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. Þannig verður hlutfallslega minna um djúps- og draumsvefn og líkur á því að vakna um miðja nótt aukast eftir neyslu áfengis. Það kannast eflaust einhver við að hafa sofnað eftir nokkur vínglös, sofið svo samfleytt í 7–8 klukkustundir en vaknað algjörlega óendurnærð. Þar má glöggst sjá áhrif áfengis á svefngæðin.

Nikótín og svefn

Jafnvel þótt sum kunna að upplifa ákveðna slökun við það að neyta nikótíns er um örvandi efni að ræða sem getur truflað svefn. Þessi svokallaða slökun er í raun 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 nikótínneyslu er hætt.