

GEZONDE VOEDING BIJ FIBROMYALGIE



Vlaamse Liga voor
Fibromyalgie-Patiënten



Inhoud

VOEDING BIJ FIBROMYALGIE

INLEIDING	01
WAT IS FIBROMYALGIE?	02
VOEDING EN FIBROMYALGIE	03
ENKELE PRAKTISCHE VOEDINGS- ADVIEZEN	04
EEN EVENWICHTIG EN GEVARIEERD VOEDINGSPATROON	05
DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN	06
WAT MET BEWEGING?	20
WELKE INVLOED HEEFT SLAAP OP ONZE VOEDING?	22
CONTACTGEGEVENS	25

INLEIDING

Over de effecten van voeding bij fibromyalgie bestaan heel wat onduidelijkheden en tegenstrijdigheden.

Opbouw van de brochure

Stelt u zich soms ook vragen over voeding? Bent u benieuwd hoe u uw voeding kan verbeteren?

Deze brochure legt kort uit wat fibromyalgie is. Vervolgens toont deze brochure een overzicht van waar de wetenschap tot op heden staat omtrent de invloed van voeding bij fibromyalgie. Verder worden er praktische voedingsadviezen gegeven en enkele tips rond beweging en slaap. Tenslotte krijgt u nog tips van waar u terecht kan voor meer informatie.

Deze brochure werd gemaakt door Céline Van Effelterre in samenwerking met de Vlaamse Liga voor Fibromyalgie Patiënten.

Bronnen in deze brochure:

- Vlaamse Liga voor Fibromyalgie Patiënten
- Gezond Leven
- Eetexpert

WAT IS FIBROMYALGIE?

Fibromyalgie betekent letterlijk “pijn in bindweefsel en spieren”. Fibromyalgie veroorzaakt veralgemeende spier- en gewrichtspijnen, stijfheid, slaapstoornissen, vermoeidheid en cognitieve uitval. De klachten zijn langer dan 3-6 maanden aanwezig (= chronisch). De precieze reden waardoor mensen fibromyalgie ontwikkelen, is nog niet volledig opgehelderd. De diagnose van fibromyalgie is momenteel nog steeds moeilijk te stellen omdat er nog geen specifieke, diagnostische testen beschikbaar zijn. Dit leidt soms tot frustraties, niet alleen bij de persoon die al deze klachten ondervindt, maar ook bij de behandelende arts.

De focus van de behandeling ligt op een niet-medicamenteuze aanpak omdat er geen medicijnen zijn die de aandoening genezen. Wel is er medicatie op de markt die tot lichte pijnstilling kan leiden bij sommige mensen met fibromyalgie. Maar in het algemeen richt de behandeling zich op regelmatige beweging, het inlassen van voldoende rustmomenten en het inzetten van mind-technieken om de pijn beter onder controle te krijgen.

VOEDING EN FIBROMYALGIE

Er werd reeds heel wat onderzoek uitgevoerd naar de link tussen voeding en fibromyalgie. Helaas is er nog weinig bekend over het effect van voeding op fibromyalgie. Er zijn heel wat voedingshypes waarbij enkele voedingsstoffen worden geschrapt nl. bij het ketogeen dieet, vegetarisme en veganisme, crashdiëten, ect. . Laat u door deze hypes niet misleiden. Door bepaalde voedingsmiddelen te schrappen in de voeding, kunnen er tekorten ontstaan. Deze kunnen de klachten bij fibromyalgie verergeren.

Aangeraden wordt gezond en evenwichtig te eten. Hierdoor krijgt u alle voedingsstoffen binnen waardoor het risico op tekorten klein is.

Wilt u graag uw voedingspatroon aanpassen? Overleg dit steeds met uw huisarts of reumatoloog en werk bij voorkeur samen met een diëtist(e).

ENKELE PRAKTISCHE VOEDINGSADVIEZEN

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen bij sommige personen met fibromyalgie de klachten doen toe- of afnemen. Indien u dit ook reeds ondervonden heeft, kan u er baat bij hebben rekening te houden met deze voedingsmiddelen. U dient er zich wel bewust van te zijn dat als bepaalde voedingsmiddelen worden weggelaten, er eventuele tekorten kunnen ontstaan. Dit kan gevolgen hebben voor uw gezondheid. Specifieke voedingsmiddelen dienen alleen uit het dieet geëlimineerd te worden, indien ze juist voor negatieve gevolgen zorgen voor uw gezondheid.

Uw lichaam heeft dagelijks verschillende voedingsmiddelen nodig om goed te functioneren. Indien er een bepaald voedingsmiddel uit het dieet geëlimineerd wordt, dient hier vaak een alternatief voor gezocht worden. Net zoals voor iedereen, geldt ook voor u dat een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon waarbij voldoende beweging en slaap van belang is.

Let wel, een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon vervangt in geen geval de medicamenteuze behandeling. Het werkt wel ondersteunend en is cruciaal voor een gezonde levensstijl.

Bij fibromyalgie is een multidisciplinaire aanpak aan te raden. Volgende zorgverleners kunnen een belangrijke rol spelen bij de behandeling: arts, reumatoloog, kinesitherapeut, psycholoog en diëtist. Deze zorgverleners kunnen helpen bij de medicamenteuze behandeling, stressmanagement, beweging en voeding.

EEN EVENWICHTIG EN GEVARIEERD VOEDINGSPATROON

De voedingsdriehoek van Gezond Leven, is een handige wegwijzer naar een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon.

De voedingsdriehoek bevat drie uitgangspunten die de wetenschappelijke basis leggen voor het model.

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
2. Eet en drink zo weinig mogelijk bewerkte, suiker- en vetrijke voedingsmiddelen.
3. Vermijd voedselverlies en matig je consumptie



DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

De voedingsdriehoek bestaat uit verschillende zones. Per zone zullen de belangrijkste aandachtspunten weergegeven worden.

De eerste zone is blauw:



Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'. Water is cruciaal voor de vochtbalans in het lichaam waardoor het de voorkeur krijgt boven de andere voedingsmiddelen.

Dagelijks verliest een volwassene ongeveer 2 tot 3 liter vocht. Voedsel levert al 1 tot 1,5 liter vocht aan waardoor we nog 1,5 liter vocht extra moeten aanbrengen via dranken.

De voorkeur gaat uit naar water, koffie zonder toevoegingen van melk of suiker, thee zonder toevoegingen van melk of suiker, chicorei en max. 0,5 liter licht frisdranken (<5 kcal/100 ml).



DE VOEDINGS DRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Water speelt een belangrijke rol voor onze gezondheid. Zo houdt het ons lichaamstemperatuur op peil, houdt het bloedvolume op peil, voorkomt uitdroging en vervoert voedings- en afvalstoffen in het lichaam.

Drinkt u niet graag water? Geen probleem! Je kan je water op smaak brengen met allerlei kruiden en fruit. Hieronder kunt u enkele voorbeelden terugvinden:

- Aardbei - citroen - basilicum
- Bramen - frambozen - gember
- Frambozen - blauwe bessen - steranijs
- Komkommer - blauwe bessen - basilicum
- Limoen - komkommer - munt
- Sinaasappel - citroen - gember
- Sinaasappel - koriander
- Mango - limoen - koriander

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

De tweede zone is donkergroen:



Deze zone staat voor het eerste uitgangspunt van de voedingsdriehoek. Eet in verhouding meer plantaardig dan dierlijk.

Dit uitgangspunt is er gekomen omdat de voedingsmiddelen in deze zone zorgen voor de aanbreng van vezels, gezonde vetten, vitaminen en mineralen.

Verder spelen de voedingsmiddelen in deze zone een belangrijke rol voor onze gezondheid. Het zorgt o.a. voor een daling van de bloeddruk, een daling van het cholesterolgehalte en is gunstig voor de darmwerking.

De voedingsmiddelen in de donkergroene zone worden hierna kort besproken.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Groenten:

De aanbeveling voor groenten is 300 gram per dag. Eet bij voorkeur dus ook groenten bij de tweede broodmaaltijd. Zorg voor variatie door verse groenten, diepvriesgroenten zonder toevoegingen en soep te gebruiken. Je kan voor een grotere inname van groenten ook telkens twee verschillende soorten serveren bij de warme maaltijd of je kan de rauwe variant en de warme variant aanbieden bij de warme maaltijd.

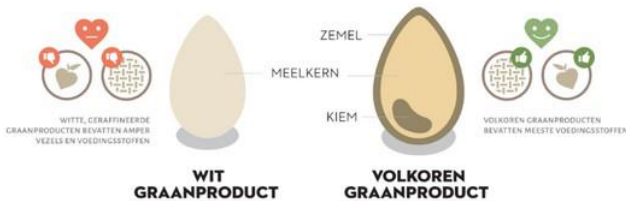
Fruit:

De aanbeveling van fruit is 1 tot 2 porties per dag. De voorkeur gaat hier naar vers fruit en diepvriesfruit zonder toevoegingen. Vindt u het moeilijk om fruit toe te voegen aan uw voedingspatroon? Voeg dan een portie toe aan uw ontbijt, tussendoortje of broodmaaltijd. Let wel op voor het gebruik van vruchtensappen en smoothies. Deze bevatten veel suikers en weinig vezels, deze worden dus niet aanbevolen.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Volkoren graanproducten en aardappelen:

Dit zijn de belangrijkste energiebronnen van het lichaam en de hersenen. Laat u dus niet vangen aan moderne diëten waarbij deze worden afgeraden. De voorkeur gaat uit naar volkoren graanproducten. Hier wordt de gehele graankorrel gebruikt waardoor er een langer verzadigingsgevoel optreedt. Door de gehele graankorrel te gebruiken, krijgt u ook alle vezels, mineralen en vitamines van het voedingsmiddel aangeleverd.



DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Peulvruchten en vleesvervangers:

Deze voedingsmiddelen zijn een volwaardige bron van eiwitten en zijn een ideale vervanger van vlees, vis en eieren. Peulvruchten en vleesvervangers zijn in de donkergroene zone geplaatst omdat ze in eerste instantie plantaardig zijn maar omdat ze ook heel wat positieve voordelen leveren aan onze gezondheid en het milieu.

De voorkeur gaat uit naar (gedroogde) peulvruchten en onbewerkte vleesvervangers zoals tofu, tempeh, seitan en mycoproteïne (zoals Quorn) leveren aan onze gezondheid en het milieu.

Wilt u graag meer plantaardig eten? Vraag dan raad aan een diëtist(e). Bepaalde vleesvervangers zijn geen volwaardige vleesvervangers waardoor er tekorten kunnen ontstaan. Verder zijn niet alle vleesvervangers vaak gezond. Vele soorten zijn bewerkt en hebben een hoger zout- en vetgehalte.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Plantaardige vetstof:

Onder plantaardige vetstof vallen onder andere plantaardige minarine, margarine en oliën. Zij leveren essentiële vetzuren en vitamine E. Bovendien leveren margarines vetoplosbare vitaminen zoals vitaminen A en D omdat ze er verplicht aan toegevoegd worden. Voor de warme bereiding gebruikt u bij voorkeur maximum één eetlepel vetstof. Per snede brood is een mespunt vetstof voldoende.

Kokosolie en palmolie worden beter niet te vaak geconsumeerd, zij bevatten voornamelijk verzadigde vetten die niet gunstig zijn voor de gezondheid. Verzadigde vetten verhogen onder andere het risico op hart- en vaatziekten, een te hoge cholesterol, een te hoge bloeddruk, etc. .

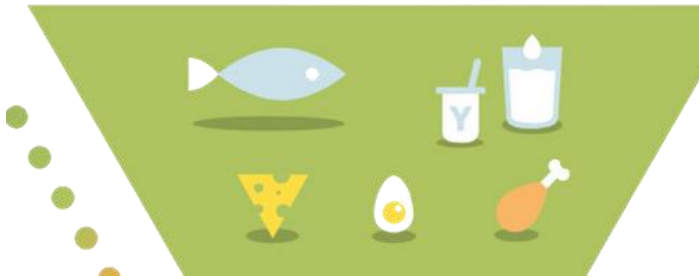
Noten, pitten en zaden:

Deze bevatten net zoals de plantaardige vetstoffen essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Daarnaast bevatten noten veel vezels, deze zijn bevorderlijk voor de darmwerking. Aangeraden is om een handje per dag te eten van deze groep. Je kan deze gemakkelijk meenemen als tussendoortje, toevoegen aan je salade, soep of ontbijtgranen.

Daarnaast zijn noten, pitten en zaden een bron van omega-3 vetzuren. Deze werken ontstekingsremmend waardoor de klachten bij fibromyalgie verminderd kunnen worden. Deze soort vetzuren kunnen nauwelijks zelf door ons lichaam aangemaakt worden. We moeten deze dus innemen via voeding.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

De derde zone is lichtgroen:



In deze groep zitten de voedzame dierlijke producten. Deze zone bevatten eiwitrijke voedingsmiddelen.

Eiwitten hebben ook belangrijke functies voor ons lichaam. Zo beschermen eiwitten ons tegen hart- en vaatziekten, dragen ze bij tot een goede botgezondheid. Ten slotte zorgen ze voor spierbehoud. Fibromyalgiepatiënten hebben voornamelijk last van chronische spierpijnen, door voldoende eiwitten in te nemen gedurende de dag, kunnen deze klachten ook verminderd worden.

Verder is beweging bij fibromyalgie ook een belangrijke pijler. Door eiwitten in te nemen na een bewegingsessie, herstellen de spieren sneller.

De voedingsmiddelen in deze zone worden hierna besproken.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Vis, schaal- en schelpdieren:

Er wordt aangeraden om 1 tot 2 maal per week vis te eten. Bij voorkeur éénmaal magere vis zoals kabeljauw, pangasiusfilet, tong, tonijn, etc. . en éénmaal vette vis zoals zalm, makreel, sardienen, etc. . De voorkeur gaat uit naar onbewerkte soorten, verse vis, diepvries vis zonder toevoeging ,vis in blik op eigen nat of op water.

Verder is vette vis ook een bron van omega-3 vetzuren. Die alweer zal zorgen voor een ontstekingsremmend effect.

Gevogelte:

De voorkeur gaat uit naar wit vlees zoals kip, kalkoen, struisvogel en eend. De impact op onze gezondheid is niet duidelijk aangetoond: geen ongunstige effecten, maar ook geen gunstige. Probeer zoveel mogelijk de pure vormen te kiezen. Bewerkte producten zoals kippengehakt, kippenworst, gepaneerde kip, etc. bevatten veel verzadigde vetten. Deze zijn niet gunstig voor ons lichaam.

Eieren:

Wist u dat u 7 eieren per week mag eten? Voedingsmiddelen waar eieren in verwerkt zitten worden hier bijgeteld. Vroeger werd dit voedingsmiddel eerder vermeden omdat het de cholesterol zou verhogen. Dit advies is nu echter achterhaald. Eieren bevatten voornamelijk eiwitten en vetten. In de dooier zitten er vooral onverzadigde vetten die ons o.a. beschermen tegen hart- en vaatziekten. Verder bevatten eieren veel vitamines en mineralen zoals vitamine B12 en ijzer waardoor deze een volwaardige vleesvervanger zijn.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Melkproducten:

Aangeraden is om dagelijks tussen de 250 en 500 ml melk- of melkproducten te consumeren zoals melk, (Griekse) yoghurt, skyr, calcium verrijkte sojaproducten. Deze bevatten veel eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12. Hierdoor dragen ze bij aan een goede botgezondheid en zijn ze goed voor het herstel van de spieren. Deze voedingsgroep is dus heel belangrijk bij fibromyalgie.

Wist u dat plantaardige dranken zoals haver-, kokos- en amandeldrink amper of geen eiwitten bevatten? Gebruik deze dus niet als alternatief voor melk.

Skyr en Griekse yoghurt bevatten meer eiwitten dan melk en yoghurt. Dit is bevorderlijk voor het herstel van de spieren. In de winkel kunt u nu ook meer en meer eiwit verrijkte yoghurt of pudding terugvinden. Het is ook een goede manier om het ontbijt, dat vaak arm is aan eiwitten, te verrijken met deze eiwitten.

Tip; kies liever niet altijd voor magere melkproducten. Producenten gaan vaak veel suiker toevoegen aan deze producten omdat de vetten worden onttrokken. Toegevoegde suikers beperk je best omdat deze negatieve effecten hebben op de gezondheid.

Kaas:

Er wordt aangeraden om niet meer dan 1 tot 2 porties kaas te consumeren per dag. Voorbeeld 2 driehoekjes of 2 sneden kaas. Kaas is tevens vetrijk dus kies steeds voor de magere of light varianten.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

De vierde zone is oranje:



De voedingsdriehoek raadt aan om minder rood vlees, vleeswaren en boter te consumeren omdat deze heel wat nadelige effecten hebben op onze gezondheid.

Deze voedingsmiddelen verhogen de LDL- cholesterol (= slechte cholesterol), het risico op darmkanker en het risico op hart- en vaatziekten.

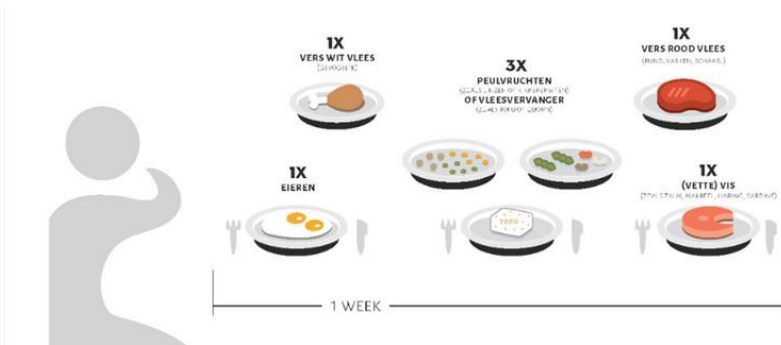
Rood vlees en vleeswaren:

Men raadt aan om niet meer dan 300 gram rood vlees en 30 gram vleeswaren per week te consumeren.

Indien u toch iets van deze groep wil consumeren, gaat de voorkeur uit naar mager vlees en -waren zoals gekookte ham, bacon, filet de saxe, filet d'anvers, kippenwit, kalkoenham. Wissel vleeswaren dus eens regelmatig af met plantaardig beleg zoals hummus, 100% notenpasta, groentenspreads, etc. . Complete eliminatie van deze groep is niet nodig, want het is een goede bron van ijzer, maar een kleine wekelijkse portie is genoeg.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Hieronder wordt een voorbeeld gegeven hoe u rood vlees kunt minderen in uw voedingspatroon.



Boter:

Zijn vetstoffen gezond? Dat hangt af van de soort die je gebruikt. Er bestaan heel wat soorten vetstoffen.

Olie bestaat uit 100% plantaardig vet waarvan het merendeel onverzadigde vetten zijn. Onverzadigde vetten zijn vetten die u beschermen tegen hart- en vaatziekten. Deze heeft u dus nodig in uw dagelijks voedingspatroon. Verder bevatten plantaardige oliën vitamine E. Deze is een vetoplosbaar vitamine die we via de voeding moeten innemen.

DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

Margarine bestaat uit 3 verschillende soorten.

De eerste soort is zachte margarine en minarine. Deze vetstof is vooral plantaardig en bestaat vooral uit de onverzadigde vetten. Deze worden dus aanbevolen.

De tweede soort is vloeibare margarine. Deze margarine is bestemd voor bakken en braden en wordt net zoals zachte margarine aangeraden omwille van de onverzadigde vetten.

Tot slot bestaat ook harde margarine. Deze zijn meestal in een wikkel verpakt en zijn niet direct smeerbaar. Hierbij combineert men vaak plantaardige vetten of bevatten een olie die rijk is aan verzadigde vetzuren. Deze zijn niet zo goed voor onze gezondheid. Margarines bevatten naast vitamine E ook vitamine A en D.

Boter is hard op kamertemperatuur en bevatten dierlijke vetten afkomstig van melkvet. Ze bevatten veel verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol doen verhogen.

Kokosolie en palmvet zijn plantaardige vetten en zijn hard bij kamertemperatuur. Deze vetstoffen bevatten ook voornamelijk verzadigde vetzuren. Deze beperkt u best ook.

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be



DE VOEDINGSDRIEHOEK UIT DE DOEKEN

De vijfde en laatste zone is rood staat buiten de voedingsdriehoek:



De voedingsmiddelen uit de rode bol worden best zoveel mogelijk vermeden omdat ze een negatief effect hebben op de gezondheid. Zo hebben ze een negatief effect op ons gewicht, hart- en bloedvaten, bloedsuikerspiegel, etc. .

Welke voedingsmiddelen vallen nu in deze categorie?

- Alcoholische dranken zoals wijn, bier, likeur en sterkedrank. Ook alcoholvrij bier plaatsen we hier.
- Suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank en energiedrank.
- Suikerrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, koeken, cake, taart, snoep en boterhamsmeersel zoals choco of speculaaspasta. Vaak ok nog eens rijk aan (verzadigd) vet.
- Vetrijke snacks en fastfood zoals frieten en kroketten, chips, hamburgers en diepvriespizza.
- Zout, keukenzout, kruidenmengelingen en bouillon op basis van zout.
- Bewerkt vlees.
- Snacks met kaas(smaak) zoals kaaskroket, dipsaus met kaas, etc. .

WAT MET BEWEGING

Waarom is bewegen bij fibromyalgie van belang?

Regelmatig bewegen is een wetenschappelijk bewezen manier om pijn en vermoeidheid te verminderen. Bovendien verbetert het je spierkracht, levenskwaliteit, de functionele handelingen in het dagelijkse leven.

Lichaamsbeweging heeft bij fibromyalgie onmiddellijk effect. Het zorgt voor minder pijn en een mindere vermoeidheid. Het is belangrijk dat u uw beweging aanpast aan uw persoonlijke doelen en tempo.

Om de bovenstaande effecten te bekomen, wordt bij fibromyalgie de volgende hoeveelheid beweging aanbevolen:

AEROBE LICHAAMSBEWEGING ¹			SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN			
Intensiteit	Duur	Frequentie	Aantal	Herhalingen ²	Sets ³	Sessies
Matig ⁴ 	20-45 min/sessie	2-3 per week	5-10	15-20	2-3	2-3 per week
Als de pijn het toelaat, kan je de intensiteit per week verhogen tot hoge intensiteit			Als de pijn het toelaat, kan je de weerstand per 3 à 4 weken verhogen om het volgende te bereiken:			
Hoog ⁵ 	20-45 min/sessie	2-3 per week	5-10	5-10	2-3	2-3 per week

Aangeraden is om in samenwerking met een kinesitherapeut te werken die gespecialiseerd is in chronische pijnen.

WAT MET BEWEGING?

Extra tips en aandachtspunten bij beweging bij fibromyalgie:

- Personen met fibromyalgie hebben meer tijd nodig om te herstellen na beweging dan anderen. Beperk daarom matig tot hoog intensieve aerobe lichaamsbeweging tot 2 à 3 dagen per week.
- Wees voorzichtig bij armoefeningen boven het hoofd en excentrische krachtoefeningen (zware krachtoefeningen waarbij je je spieren verlegt terwijl die onder spanning staan).
- Voorlichting over pijnbestrijding van je huisarts of specialist is belangrijk voor een betere verlichting van de symptomen. Indien je ernstigere pijn, vermoeidheid en/of invaliditeit hebt dan is het extra belangrijk om te bewegen op een licht en comfortabel niveau. In dit geval is het aanbevolen om 30 minuten te bewegen (eventueel verdeeld over 2 x 15 minuten) en dit 3-5 dagen per week. Het is de bedoeling om zo je tolerantie voor beweging te verhogen door de hoeveelheid beweging stap voor stap op te bouwen. Regelmatig bewegen is hier belangrijker dan de intensiteit van je beweging.
- Er wordt een op maat gemaakt programma met spierversterkende activiteiten aanbevolen om de spierkracht en uithouding te verbeteren. Van zodra de ernst van de symptomen afgenomen is, kan er aerobe lichaamsbeweging geïntroduceerd worden.
- Voorbeelden van geschikte beweging: oefeningen in het water, licht tot matig intensief wandelen, nordic walking, etc. .

WELKE INVLOED HEEFT SLAAP OP ONZE VOEDING ?

Wat is slaap?

Slaap is een rust- en hersteltoestand waarin het lichaam de tijd krijgt om afvalstoffen te verwerken en zich kan klaarmaken voor een nieuwe dag.

Daartoe worden sensorimotore activiteit, alertheid en interacties met de omgeving grotendeels uitgeschakeld.

Er zijn verschillende types van slaap die elk hun eigen functie hebben. Elke nacht ga je door een aantal cyclussen van verschillende slaapfasen. Tijdens diepe slaap is het parasympathisch zenuwstelsel actief, verantwoordelijk voor rust en vertering. De fase waarin we dromen, versterkt dan weer de emotionele en mentale gezondheid.

Slaaptekort en gewichtsproblemen:

Tijdens een goede nachtrust reguleert het lichaam de hormonen die verantwoordelijk zijn voor honger- en verzadiging. Maar bij een tekort aan slaap, of een korte nacht, is dit systeem ontregeld.

Fibromyalgie veroorzaakt o.a. slaapstoornissen. Het kan dus interessant zijn om te weten waarom sommige gedragingen in uw voedingspatroon voorkomen. Slaaptekort kan gewichtstoename veroorzaken door o.a. anders te eten maar ook calorierijker te eten. Dit komt omdat bepaalde hormonen in disbalans zijn.

WELKE INVLOED HEEFT SLAAP OP ONZE VOEDING ?

Op welke hormonen speelt slaaptekort een rol?

Ghreline is het hongergevoel hormoon en wordt verhoogt bij een slaaptekort. Dit zorgt ervoor dat je meer honger en zin in eten hebt.

Leptine is het verzadigingshormoon. Deze gaat dalen bij een slaaptekort, wat zorgt voor het eten van grotere hoeveelheden omdat je lichaam niet goed signaleert wanneer het verzadigd is.

Tot slot is er ook een toename in stofjes die zorgen voor zin in suikerrijke, zoute en/of calorierijke snacks.

Door dat deze hormoonwerking verstoord is, heeft dit ook een negatieve invloed op andere gezondheidsparameters.

- Bij weinig slaap is er een verstoring in de hoeveelheid glucose in het bloed, wat kan leiden tot insulineresistentie.
- Daarnaast zorgt slaaptekort voor een onevenwicht in de darmbacteriën, waarbij er meer slechte bacteriën aanwezig zijn als je minder slaapt. De goede bacteriën zorgen echter voor een optimale opname van voedingsstoffen uit de voeding.
- Ook verliest het lichaam eerder spiermassa in plaats van vet wanneer er een dieet gevolgd wordt waarbij mensen te weinig slapen.
- Qua lichaamsbeweging zorgt minder slapen ervoor dat iemand minder gaat bewegen, langer gaat stilzitten en meer tijd voor een scherm zal doorbrengen

WELKE INVLOED HEEFT SLAAP OP ONZE VOEDING ?

Hoeveel slaap hebben we nodig?

Dat is voor iedereen verschillend en is afhankelijk van uw leeftijd. Gemiddeld hebben we nood aan:

Jongeren (14-17): 8-10 uur

Volwassenen (18-64): 7-9 uur

Ouderen (65+): 7-8 uur

Enkele praktische tips voor voldoende slaap:

- ◆ Ontspan voordat je gaat slapen. Maak bv. lezen of muziek luisteren een onderdeel van je avondritueel. Plan sportsessies enkele uren voordat je gaat slapen (of vroeger op de dag).
- ◆ Voor een diepe slaap vermijd je best cafeïne en nicotine vanaf de late namiddag. Ook alcohol, roken of zware maalt den voor je naar bed gaat, zorgen voor minder diepe slaap.
- ◆ Wil je een dutje doen? Kies voor een korte powernap (max. 20 minuten) om je diepe slaap voor 's nachts te bewaren.
- ◆ Volg een regelmatig slaappatroon. Probeer elke dag rond hetzelfde uur op te staan. Ga naar bed wanneer je je slaperig voelt 's avonds.
- ◆ Een donkere en koele slaapkamer is ideaal om een goede slaap te bevorderen. Ook een warm bad of hete douche nemen voordat je gaat slapen, kan je helpen sneller in slaap vallen.
- ◆ Hou je slaapkamer vrij van elektronica en entertainment. Zo leert je brein de link leggen tussen je bed en heerlijk diep slapen zonder afleidingen.

CONTACTGEGEVENS

Contactgegevens diëtiste Céline Van Effelterre:



info@c-nutrition.be



dietiste_celine_van_effelterre



c-nutrition.be



Sporthoeve 10
Sint - Antoniusstraat 10
9520 Bavegem

Meer info over fibromyalgie en VLFP ?



www.fibromyalgie.be EN www.vlfp.be



fibromyalgie.vlfp

Contactgegevens VLFP:

Vlaamse Liga Fibromyalgie Patiënten vzw - VLFP vzw

Ondernemingsnr. 0442535972 RPR Leuven

IBAN: BE65 9799 6854 4496

BIC ARSPBE22



Philipssite 5 bus 1
3001 Leuven



0480-63.51.68



info@vlfp.be



Vlaamse Liga Fibromyalgie Patiënten uzv

Philipssite 5 bus 1

3001 Leuven

info@ulfp.be www.fibromyalgie.be