

**Slaapresearch**  
Betere nachtrust dankzij doorgedreven onderzoek

**De slaapraad**  
"De slaapkamer is de laatste echte privékamer"

**Wiegendoed**  
De schrik van alle ouders

**MEDIA PLANET**

# SLAAPWEL EN GOEDEMORGEN

**4**  
TIPS  
OM FIT VOOR DE DAG TE KOMEN

## "IK BEN 'S MORGENS NIET OP MIJN VROLIJKST"

Stubru-presentator **Tomas De Soete** (34) staat dagelijks op voor dag en dauw. Een degelijke matras, power naps en sloten koffie helpen hem door de ochtendshift.

FOTO: LIBELIA DE SPLEENTER

**Slaapapneu**  
Als je adem stukt in je slaap



**Goede start**  
Uit die slaaproes met een gevarieerd ontbijt



Probeer het zelf:  
**GRATIS RECEPTEN**

**Maak werk van minder cholesterol!**

Met Benecol® drinks & margarine kan u ook lekkere cholesterolverlagende ontbijten bereiden.



Vraag uw **GRATIS RECEPTENBOEKJE** aan op [www.benecol.be](http://www.benecol.be)



Een te hoog cholesterolgehalte is een belangrijke risicofactor in de ontwikkeling van hartziekten. Hartziekten hebben diverse oorzaken. Het beïnvloeden van één ervan vermindert niet noodzakelijk het risico. Eet elke dag 1,5g tot 2,4g plantensterolen voor een optimaal cholesterolverlagend effect in combinatie met een gezonde voeding en levensstijl.



## UITDAGING

**Twee jaar geleden nam Tomas De Soete op StuBru de ochtendshift over. "Nochtans wist iedereen dat ik 's morgens niet op mijn vrolijkst ben", zegt hij. "Sindsdien is mijn bioritme een danige soep."**

# Tomas staat op (en doet dit pijnlijk vroeg)

**E**igenlijk kom ik er pas tegen 8 uur goed en wel door. Helaas is dat dan 8 uur 's avonds. Terwijl dat in mijn geval het moment is dat ik eigenlijk dringend in bed zou moeten kruipen.

## Toch voordelen

**1** De wekker loopt op weekdagen steevast om 4.10 uur af. Om 4.45 uur vertrek ik naar de VRT om daar drie kwartier later aan te komen. Waarmee meteen het grootste voordeel van vroeg opstaan aangetoond is: je geraakt nog eens ergens zonder in de file te moeten staan. Al heb ik het onlangs meegemaakt dat ik op dat onchristelijk uur op de Brusselse Ring heb moeten staan aanschrijven, en dat is helemaal absurd.

Er heerst op dat uur een vreemd soort solidariteit tussen de mensen. Ik maak er geen gewoonte van, maar als ik tijdens het eerste uur van de uitzending al eens laat merken dat het mij niet afgaat, dan krijg ik meteen sms'jes en mails van mensen met tips en aanmoedelingen. Sommige sukkelaars die ik op dat uur voor het programma uit hun nest bel, hebben vaak last van een ochtendhumeur. Maar meestal merk ik toch eerder een soort medelijden omdat ik toch maar degene ben die dit dagelijks moet doen.

## Quick and painful

**2** Ik ben niet degene die de wekker al om 3.30 uur laat aflopen omdat ik mij dan nog eens kan om draaien. Quick and painful is mijn devies. Espresso machine aanzetten, douchen, aankleden, koffiedrinken

en weg. Voor ontbijt is er op dat ogenblik geen tijd. Die procedure verloopt het vlotst als ik op tijd in bed ben kunnen kruipen en daar wringt het schoentje. Ik draai vaak op fuiven, wat betekent dat ik dan 's nachts thuiskom. Als dat in het weekend gebeurt, dan ga je meteen in het rood en dan moet de week nog beginnen. Meestal verzeil ik dan in een slaapwanneer-je-maar-kan modus, al is het soms maar een halfuur en desnoods tegen een deurstijl.

Eigenlijk lig ik alleen op tijd in bed als Siska (zijn lief Siska Schoeters, die ook op StuBru presenteert - red.) eens een avond laat thuiskomt. Dan probeer ik er om 8 uur in te kruipen.

Ik heb onlangs geïnvesteerd in een degelijke matras en ik merk dat dit ten goede komt van mijn slaapkwaliteit. Ik denk er ook al twee jaar aan om eens iets te doen aan de verduistering van de kamer maar dat is er nog niet van gekomen.

## Botanische rust

**3** Ik heb een moeilijkere relatie met power naps. Ik vertrek ten laatste om 13 uur naar huis en dan durf ik rond 15 uur wel eens een slaapje doen. Soms stel ik na een uur vast dat ik nog altijd wakker ben maar het gebeurt dat ik pas tegen 18 uur ontwaak. Dan ben ik zo voos als een 'vorte raap'. Zeker in de winter weet ik hoegenaamd niet meer of het nu dag of nacht is.

Sinds kort heb ik ervaren dat ik ontspanning kan vinden in het potten van violetten en andere flora in de tuin. Niet dat ik een soort Mark Demesmaeker ben, ik strooi eerder van alles rond zonder dat ik mij 's anderendaags nog kan herinneren



**Tomas De Soete**  
Presentator van 'Tomas staat op' op StuBru

"Als ik tijdens de uitzending laat merken dat het mij niet afgaat, dan krijg ik meteen sms'jes en mails met tips en aanmoedelingen"

wat ik waar heb gezaaid. Dat leidt tot vreemde botanische resultaten en het brengt een zekere rust.

## Een voorrecht

**4** Ik drink gedurende de week zodanig veel koffie dat mijn lijf in het weekend soms een cafeïnetekort ervaart en ik koppijn krijg. Ik probeer dus te matigen, ook omdat ik weer het effect van een lekker kopje koffie wil kunnen ervaren. Door mijn verslaving merk ik dat niet meer.

Op psychologisch vlak durf ik de dingen al eens donkerder inzien als de vermoeidheid meer vat op mij krijgt. Ik word dan een 'neutende' kleine, al hoop ik dat ik professioneel genoeg ben om dat tijdens de uitzending niet te laten merken. Door bijvoorbeeld in een zodanige hyperkinetische kramp terecht te komen dat ik nog meer begin te wauwelen dan gewoonlijk. Dat zijn van die trips die zeer gunstig kunnen zijn voor het programma, al kunnen ze ook het effect hebben dat ik met mijn voorhoofd het mengpaneel dreig te splijten.

En ondanks alles beseft ik maar al te goed wat een voorrecht het is dit te mogen doen. Als het al eens tegenzigt dan denk ik aan al die mensen die ook vroeg moeten opstaan maar die op zijn zachtst gezegd niet zo een leuke job hebben.

## Roofbouw

**5** Mijn hart zegt dus dat dit verhaal nog niet af is, al zijn er natuurlijk grenzen. Als dit ritme al te zeer roofbouw zou plegen op mijn lichaam en mijn sociaal leven, dan zal ik daar zeker mijn conclusies uit trekken.



IN DE KIJKER



**Bart Haex**  
Slaapdeskundige

PAGINA 11

"De perfecte matras bestaat niet."

**Straling** p. 7  
Hoe elektrosmog uw gezondheid beïnvloedt.

**Wakker liggen** p. 9  
1 op 3 kampt met slaapproblemen.

**Latex** p. 10  
De voordelen van een synthetische matras.

**MEDIA PLANET**

We make our readers succeed!

SLAAPWEL & GOEDEMORGEN,  
3DE EDITIE, JUNI 2010

**Country Director:** Christophe Demir  
**Editorial Manager:** Wim Helleman

**Project Manager:** Koen De Schouwer  
**Phone:** +32 (0)2 421 18 37  
**E-mail:** koen.de.schouwer@mediaplanet.com

**Business Developer:** Steven Desair  
**Phone:** +32 (0)2 421 18 25

**Layout:** Triin Metusalet  
**Redactie:** Frederik Lauwers, Barbara Vandenbussche, Katrien Depoorter  
**Print & distributie:** Corelio Publishing

**Mediaplanet contact information:**  
**Phone:** +32 (0)2 421 18 20  
**Fax:** +32 (0)2 421 18 31  
**E-mail:** info@mediaplanet.com

Mediaplanet ontwikkelt hoogwaardige bijlagen die zich richten op een specifiek thema en de daarbij behorende doelgroep. Zo brengen wij lezer en adverteerder dicht bij elkaar. Deze bijlage wordt gepubliceerd door Mediaplanet en valt niet onder de verantwoordelijkheid van de redactie.

**Rechtzetting**  
In onze editie "Het nieuwe werken", die verschenen is op 21 mei, zijn bij het artikel "Nieuw kantoorgebouw als leuk visitekaartje" (pagina 6) niet de juiste foto's gepubliceerd. De gepubliceerde beelden waren afkomstig van de kantoren van Willemen en 3E en niet zoals vermeld (en bedoeld) van Baxter. De redactie verantwoordt zich voor deze vergissing.

**Voel je je moe?**  
Op de backcover lees je waarom.



TIP

1

BEGIN JE DAG VOL ENERGIE



**ALS EEN KONING**  
Dagelijks slaat een vijfde van de Belgen de eerste en belangrijkste maaltijd van de dag over.  
FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

GEZONDHEID

## Een troef voor het hart

**Een evenwichtig voedingspatroon met een gezond ontbijt werkt cholesterolverlagend. Systematisch het ontbijt overslaan verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.**

Onze cellen hebben cholesterol nodig om goed te functioneren. Deze scheikundige stof wordt deels aangemaakt door het lichaam zelf en deels rechtstreeks opgenomen uit de voeding. Wanneer er te veel cholesterol in het bloed circuleert, kan dat leiden tot een verdikking van de vaatwanden en verstopping van de aders. Dit verhoogt het risico op infarcten en andere hart- en vaat-aandoeningen.

### Goed en slecht

Er bestaat goede en slechte cholesterol. De goede soort (HDL) helpt het lichaam zich te ontdoen van het teveel aan cholesterol in de bloedvaten, de slechte (LDL) slaat gemakkelijk neer op de slagaderwanden en moet dus beperkt blijven. Een bloedonderzoek wijst uit of iemand te veel cholesterol heeft en of het voornamelijk om de goede of de slechte soort gaat. Te veel cholesterol kan erfelijk zijn, maar is ook vaak te wijten aan slechte gewoonten. Bijna 20% van de Belgen heeft een te hoog slecht cholesterolgehalte.

### Geen streng dieet

Het is verkeerd te denken dat je dit probleem enkel kan verhelpen door een streng dieet te volgen. Een aantal inspanningen zijn voldoende. Om de slechte cholesterol te verlagen en de goede te verhogen, is het belangrijk minder verzadigd en meer onverzadigde vetzuren te eten.

Verzadigde vetzuren komen voor in vlees en vette melkproducten. Onverzadigde vetzuren vind je dan weer terug in olijf- en koolzaadolie en vette vissoorten zoals zalm, tonijn en sardines. Daarnaast is het belangrijk voldoende vezels op het menu te zetten. Die komen voor in volkoren graanproducten, groenten en fruit.

### Aangepaste producten

In de supermarkt zijn margarines en melkproducten die cholesterolverlagend werken verkrijgbaar. Hun effect is bewezen, maar consumptie van deze producten volstaat niet om een bevredigend cholesterolgehalte te krijgen. Je moet ze combineren met een aangepaste voeding.

Cholesterolarme voeding werkt preventief. Je kan er dus nooit te vroeg mee beginnen. Wanneer na drie maanden blijkt dat de nieuwe voedingsgewoontes niet het gewenste resultaat opleveren, kan je arts voorstellen om een geneesmiddelenbehandeling te starten. Maar ook dan blijft een cholesterolarm voedingspatroon noodzakelijk. Tegelijkertijd moeten ook andere eventuele risicofactoren worden aangepakt: roken, hoge bloeddruk, een gebrek aan lichaamsbeweging en overgewicht.

KATRIEN DEPOORTER

redactie.be@mediaplanet.com

# Een goede start met een gevarieerd ontbijt

**Vraag:** Wat zijn de gevolgen van niet ontbijten?  
**Antwoord:** Ons lichaam komt moeilijk op gang door een tekort aan voedingsstoffen en energie. Om dat te compenseren snoepen we en dat maakt ons dikker.

## GEZONDHEID

“Eet 's morgens als een koning, 's middags als een prins en 's avonds als een bedelaar”, zegt het spreekwoord. En toch slaan een op vijf Belgen de eerste en tevens belangrijkste maaltijd van de dag over. Geen tijd of geen trek zijn de voornaamste redenen daarvoor. Nochtans is een gezond en evenwichtig ontbijt essentieel om de dag te kunnen starten en goed te presteren.

### Na de nachtrust

Tijdens onze slaap eten we een hele tijd niets terwijl ons lichaam toch verder blijft werken. Bij kinderen duurt het vasten zelfs meer dan 12 uren. Om op gang te komen en de rest van de dag goed te kunnen functioneren heeft het lichaam na die nachtrust dus flink wat voedingsstoffen nodig. Vergelijk het met de benzine die je tankt om met de wagen te kunnen rijden of de batterijen die je in je mp3-speler stopt om naar muziek te

“Wie evenwichtig ontbijt kan zich goed concentreren en presteert beter”

kunnen luisteren. Ontbijten is ook noodzakelijk om de darmen aan het werk te zetten.

Uit studies blijkt dat wie gezond ontbijt zich goed kan concentreren en beter presteert op school of op het werk dan iemand die dat niet doet. Het overslaan van het ontbijt zorgt

## ONTBIJTIPS

■ **Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.** Sla hem niet over.

■ **Er bestaan veel soorten** brood, beleg, zuivelproducten en fruit. Combineer ze tot een evenwichtig ontbijt en varieer zo veel mogelijk.

■ **Heb je geen tijd?** Dek dan de tafel voor je gaat slapen en plaats alle ontbijtproducten op één blad in de koelkast. Blijft er nog steeds te weinig tijd over, dan kan je het ontbijt ook uitstellen.

■ **Wie vers brood wil, maar niet elke morgen naar de bakker kan gaan, kan brood invriezen**

bovendien voor een knorrende maag halfweg de voormiddag. Al te vaak wordt die honger gestild met snoep of een vette snack. Niet ontbijten is dus niet alleen ongezond, het veroorzaakt ook gewichtstoename.

### Gezond en gevarieerd

Een goed ontbijt bevat vezels, eiwitten, vetten, suikers, mineralen en vitamines en is goed voor 20 tot 25% van de dagelijkse energiebehoefte. Een ontbijt moet gezond en gevarieerd zijn.

Brood is het belangrijkste onderdeel. Het zorgt voor een verzadigd gevoel, is voedzaam en bevat weinig

en telkens het aantal boterhammen dat hij nodig heeft ontdooien in de oven, de magnetron of de toaster.

■ **Geef uw kinderen het goede voorbeeld** en eet 's morgens samen met hen. Dankzij een goede start kunnen ze zich beter concentreren gedurende de rest van de dag.

■ **Niet ontbijten kan zo'n gewoonte** geworden zijn dat iemand 's morgens geen trek heeft. Beginnen met kleine hoeveelheden en geleidelijk aan de porties vergroten is de oplossing voor dit probleem.

calorieën. Vooral bruin, volkoren en meergranenbrood zijn aangeraden. In een ideaal ontbijt zijn verder ook margarine met een laag vetgehalte, zuivel (melk, kaas en/of yoghurt), magere vleeswaren en fruit aanwezig. Zoet beleg kan, maar overdrijven is uit den boze. Confituur en peenstroop zijn beter dan bijvoorbeeld choco- en speculoospasta, omdat die laatste nogal veel vetten bevatten. Je gebruikt zoet beleg het best op een dubbele boterham.

### Voor kinderen

Kinderen die 's morgens met hun ouders aan tafel zitten, krijgen het goede voorbeeld en hebben doorgaans een gezonder eetpatroon. Studies tonen aan dat obesitas meer voorkomt bij kinderen en jongeren die niet stelselmatig ontbijten. Omdat ze groeien en zich ontwikkelen is de eerste maaltijd van de dag voor hen nog belangrijker.

Ontbijtgranen en -repen zijn geliefd bij de jeugd, maar ze zijn ze ook erg gezoet en daardoor niet geschikt voor iedere dag. Ook bevatten ze niet alle nodige voedingsstoffen en moeten ze dus worden aangevuld met andere producten zoals fruit en melk.

KATRIEN DEPOORTER

redactie.be@mediaplanet.com

## NIEUWS

# Als je baby niet meer wakker wordt

**Vraag:** Kan wiegendood 100% worden voorkomen?  
**Antwoord:** Nee, maar wie de preventiemaatregelen strikt opvolgt, beperkt het risico aanzienlijk. Een onderzoek is niet noodzakelijk, tenzij in een aantal uitzonderlijke gevallen.

Wanneer een schijnbaar gezonde baby, jonger dan een jaar, plots overlijdt en er geen exacte doodsoorzaak wordt gevonden, spreken we van wiegendood. Dit gebeurt altijd onverwacht en meestal tijdens de slaap. Wiegendood is de schrik van elke jonge ouder.

Allerlei onderzoeken ten spijt, blijven wetenschappers onzeker over de exacte oorzaken van dergelijke sterfgevallen. Ze vermoeden dat het om een nog onvoldoende ontwikkelde functie van het ademhalingscentrum in de hersenen gaat. Concreet betekent dit dat wanneer een baby te weinig ademt of eventjes stopt met ademen, de hersenen niet worden geactiveerd. In een normale situatie krijgen de hersenen wel een signaal bij een tekort aan zuurstof en een teveel aan CO<sub>2</sub> in het bloed waardoor de baby opnieuw of sneller begint te ademen.

Van erfelijkheid of een bepaald ziektepatroon is er bij wiegendood geen sprake. Wel zijn er een aantal risicosituaties bekend. Vooral verstikking, herinademen van uitgeademde lucht (CO<sub>2</sub>) en oververhitting kunnen fatale gevolgen hebben. Het komt er op aan om het ademen van de baby zo optimaal te laten verlopen. Dat kan door preventiemaatregelen te nemen.

## Intensieve preventie

Wiegendood kwam vroeger meer voor dan nu. Vooral de laatste decennia is er een sterke daling van het aantal sterfgevallen te zien. Dat is te danken aan de intensieve preventiecampagnes die onder andere Kind en Gezin voert.

Talrijke onderzoeken wereldwijd hebben tot bepaalde inzichten geleid. Zo is het duidelijk dat het risico op wiegendood stijgt bij buik- of zijligging, een te hoge omgevingstemperatuur, het te warm toedekken van de baby, het gebruik van verkeerd bedmateriaal, roken in de nabijheid van de baby, slaapgebrek met vermoeidheid als gevolg en het gebruik van be-



**IN HET ONGEWISSE.** Alle onderzoeken ten spijt blijven wetenschappers onzeker over de exacte oorzaken van deze sterfgevallen. FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

paalde medicatie.

Om het aantal slachtoffertjes terug te schroeven zijn deze bevindingen omgezet in algemene aanbevelingen die al van in de kraamkliniek worden meegedeeld aan de kersverse ouders. Dat deze voorlichting heel doeltreffend werkt, blijkt uit de cijfers. In bijna 15 jaar tijd is het aantal gevallen gedaald van 118 (1994) naar 26 (2007). Al blijft ieder sterfgeval er uiteraard

één te veel. Wiegendood blijft de frequentste oorzaak van postneonatale sterfte, daarom mag de aandacht voor dit probleem niet verslappen.

## Verhoogd risico

Sommige kinderen lopen een hoger risico op wiegendood dan anderen. Bij hen volstaat het niet om preventiemaatregelen te nemen en moet er verder onderzoek gebeuren. Tij-

den gebeurt vóór de leeftijd van 6 maanden.

■ **Bij baby's tussen 1 en 12 maanden** is wiegendood de belangrijkste doodsoorzaak. Andere zijn afwijkingen, stofwisselingsaandoeningen, voedingsstoornissen, infecties, verwaarlozing...

■ **Er sterven meer jongens** (60%) dan meisjes (40%) aan wiegendood.

■ **Tijdens de zomer** komt wiegendood minder voor dan tijdens de andere seizoenen.

■ **De kans op wiegendood** is groter in het opvangmilieu dan in het thuismilieu.

den een slaapttest wordt de ademhaling, het hartritme en de neurologische activiteit van het slapende kind gecontroleerd. Als blijkt dat de resultaten afwijkend zijn, wordt de baby door middel van thuismonitoring verder opgevolgd. Het moet gezegd dat dit geen garantie biedt op het voorkomen van wiegendood en dus zeker geen preventiemaatregel is. Het is enkel een manier om het risico vast te stellen. Vaak maakt het ouders onnodig verontrust of net onterecht gerust in geval van een positief resultaat.

Baby's die een slaapttest moeten ondergaan zijn prematuren die geboren zijn na minder dan 35 weken zwangerschap, baby's met een geboortegewicht van minder dan 1500 gram, zuigelingen die opgenomen zijn vanwege een ALTE (een ogenschijnlijk levensbedreigende gebeurtenis, gekenmerkt door bleek, blauw en slap worden en waarbij stimulatie nodig was) en broertjes of zusjes van een baby die aan wiegendood overleden is.

## In de opvang

Het aantal slachtoffers van wiegendood is in het opvangmilieu minder gedaald dan in het thuismilieu. De kans dat een kindje sterft bij de onthaalouders of in de crèche is vooral groter tijdens de eerste dagen van de opvang. Dat kan te wijten zijn aan het niet opvolgen van de preventieve maatregelen of aan een moeilijke adaptatiefase. Zelfs al heeft een kind van bij het begin hetzelfde voedings- en slaapritme als thuis, toch blijkt het voor hem een stresserende periode te zijn, met wijzigingen in het slaappatroon zoals minder snel inslapen, slaaponthouding en daarop volgend langere totale slaapduur. Daarom is het raadzaam de opvang geleidelijk voor te bereiden met enkele bezoeken en korte verblijven ter gewinning. Dit werkt stressreducerend voor de baby.

Kind en Gezin voert speciale campagnes voor onthaalouders en crèchepersoneel om ook in opvangsituaties het risico op wiegendood te beperken. Een andere plotse verandering zoals logeren of een verhuis kan een kind eveneens als stresserend ervaren. Extra waakzaamheid is aanbevolen.

KATRIEN DEPOORTER  
 redactie.be@mediaplanet.com

6

## PREVENTIEMAATREGELEN



### Op de rug leggen

**1** Er is vastgesteld dat buik- en zijligging het risico op wiegendood verhoogt. Rugligging blijkt de enige veilige slaaphouding te zijn voor baby's.

### Niet roken

**2** Roken tijdens de zwangerschap is schadelijk. Een deel van de nicotine gaat via de placenta naar het kind waardoor de bloeddorstrooming en de zuurstoftoevoer verminderen. Na de geboorte kan tabaksrook wiegendood veroorzaken als de baby passief meerookt.

### Lage temperatuur

**3** Tot de leeftijd van acht weken is een kamertemperatuur van 20° C aangeraden, daarna is 18° C voldoende. Kleed de baby niet te dik aan en dek hem niet te warm toe. Verlucht regelmatig de slaapkamer.

### Hoofd en gezicht vrijhouden

**4** Verwijder kussens en knuffels uit het bed, leg de baby tegen het voeteinde en maak het bed strak op zodat hij niet onder het deken kan glijden. Een bedekt hoofd of gezicht kan verstikking veroorzaken of de lichaamstemperatuur verhogen.

### Veilig bedmateriaal

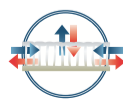
**5** Kies een spijlenbed met een goede, perfect passende matras en een bodem die ventilatie toelaat. Weer bedtextiel die de luchtcirculatie vermindert of waarin het kind zou kunnen stikken.

### Toezicht houden

**6** Co-sleeping (de baby slaapt in dezelfde kamer als de ouders, maar in een apart bedje) tot de leeftijd van zes maanden verlaagt het risico op wiegendood. Ook overdag is regelmatig en rechtstreeks toezicht de enige manier om een slapend kind te controleren.



**AeroSleep®**  
 maakt elke matras veilig en hygiënisch



VEILIG

Vermindert bepaalde risico's op wiegendood



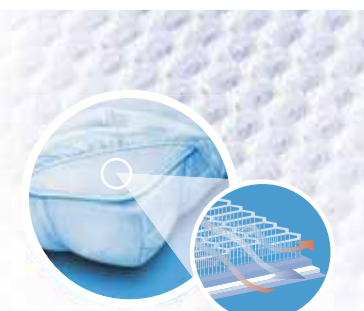
HYGIËNISCH

Beschermt tegen bacteriën, allergieën en huidirritaties



PRAKTISCH

Gemakkelijk wasbaar en meeneembaar



MEER INFORMATIE VINDT U OP [WWW.AEROSLEEP.COM](http://WWW.AEROSLEEP.COM)

**Dat een slaapsysteem best om de tien jaar vervangen moet worden, daar zijn consumenten zich al meer en meer bewust van.** Wetenschappelijk onderzoek toont de gezondheidsvoordelen hiervan ook onomstotelijk aan. Johan Oyen, voorzitter van de Slaapraad, benadrukt echter dat ook de kwaliteit van dat systeem van belang is.

# Kwaliteitsvol systeem zorgt voor betere slaap

In 1996 werd de Slaapraad als neutraal orgaan opgericht op initiatief van fabrikanten en handelaars uit de slaapcomfortsector, met als doel het grote publiek volop bewust te maken van het belang van beter slapen. De laatste jaren zien we steeds meer aandacht voor hygiëne, omdat mensen vaker te lijden hebben onder allergieën.

Ook wellness dringt stilaan de slaapkamer binnen. Met kinderen in huis, kookavondjes met vrienden en tal andere activiteiten die thuis plaatsvinden, is de slaapkamer dikwijls de enige echte privékamer die nog overblijft. Ze wordt dus meer en meer gebruikt als leefruimte, waarin mensen ook tv kijken, wat lezen, enzovoort.

## Nieuwe matras

De aandacht voor slaapkwaliteit is sterk toegenomen. Logisch, want slaapgebrek beïnvloedt in grote mate de dagelijkse activiteiten, de sociale contacten en het humeur, wat op zijn beurt kan leiden tot een verlies aan productiviteit op het werk en ongevallen. Dat een matras best elke tien jaar vervangen kan worden is al langer bekend, maar recent werd dit ook bevestigd door een studie van de Oklahoma State University.

De verhouding tussen de remslaap en de lichtere slaap, die de

slaapkwaliteit bepaalt, bleek veel beter te zijn met het nieuwe slaapsysteem dan met een systeem dat ouder was dan vijf jaar. Zowat de helft van de proefpersonen sliep beter op een nieuwe matras en bedbodem. De keuze voor een nieuwe matras kan het aantal ernstige rugklachten zelfs tot 63 procent doen afnemen.

Maar niet alleen vanwege het verlies aan steun en comfort is het belangrijk matrassen geregeld te vervangen. Een matras regelmatig vervangen is ook een zaak van hygiëne. Na tien jaar is er al heel wat huisstofmijt in doorgedrongen. Mensen verliezen ook gemiddeld een halve liter vocht per nacht, die ook in de matras trekt.

## Persoonsgebonden

Om een goede nachtrust te berekenen, is overigens het hele slaapsysteem van belang. Dat omvat een onderbodem die steun moet geven, een matras, een hoofdkussen en het dekbed.

Maar ook andere aspecten in onze omgeving bevorderen de slaapkwaliteit. De temperatuur, het geluid en het licht moeten optimaal zijn. Vanuit de sector voeren we hier onderzoek naar in slaaplabo's. Daarbij houden we er uiteraard rekening mee dat slapen nog altijd erg persoonsgebonden is, zodat je moeilijk een globale norm kunt op-

## ZO GEZEGD

“De slaapkamer is vaak de enige echte privékamer die nog overblijft”



Johan Oyen  
Voorzitter van De Slaapraad

stellen. Bovendien gaat niemand elke nacht met hetzelfde gemoed slapen.

## Kwaliteit

Tot slot wil ik nog graag het kwaliteitsaspect benadrukken. Consumenten weten intussen wel dat ze hun matras best om de tien jaar vervangen, maar het is minstens even belangrijk om je voor die vervanging goed te informeren voor een goed slaapcomfort. Niet alle matrassen zijn even goed of gaan even lang mee, en je kunt heel wat problemen vermijden door van in het begin op zoek te gaan naar een goed slaapcomfort. Iedereen heeft zijn eigen behoeften, waar een expert in slaapcomfort advies op maat voor kan geven.

Mogelijk schrikken mensen soms nog wat terug voor de kostprijs van een goed slaapsysteem. Maar een berekening leert dat ook dit relatief is: wanneer je een nieuw systeem koopt voor zo'n 3.000 euro, en daar tien jaar lang mee gesteld bent, betekent dit een kost van 300 euro per jaar, of zo'n 25 euro per maand. Dat is geen overdreven prijs voor een goede nachtrust. Voor kinderen kiest men vaak een goedkope oplossing, maar dat kan nefast zijn voor hun rug. Een goede slaaphouding breng je best zo vroeg mogelijk bij.

# 8

## TIPS VOOR DE PERFECTE SLAAPKAMER

### Verluchting

1 Verlucht je kamer elke dag gedurende een half uur.

### Stilte

2 Maak het zo stil mogelijk in de slaapkamer.

### Investeer

3 Investeer in een goed bed. Kies een matras en een bodem die je voldoende ondersteunen.

### Bed op maat

4 Kies een bed dat bij je past, op basis van je lengte, gewicht en leeftijd, maar ook je slaaphouding, enzovoort...

### Het perfecte kussen

5 Koop een kussen dat nek en schouders ondersteunt, en vervang dit om de drie jaar.

### Een goede bedbodem

6 Een goede bedbodem is even belangrijk als een goede matras. Regelbare bedbodems bieden extra comfort.

### Vervang je matras elke 10 jaar

7 Blijf niet liggen op een versleten matras, maar vervang die minstens om de tien jaar, om rugpijn en allergieën te voorkomen.

### Juiste afmeting

8 Een eenpersoonbed moet minstens 90 cm breed zijn, een tweepersoonsbed 160 cm. Je matras moet minstens 20 cm langer zijn dan jezelf.

BARBARA VANDENBUSSCHE  
redactie.be@mediaplanet.com

# DE MATRASSSENKONING

## BEDDEN - MATRASSSEN - LATTENBODEMS - BOXSPRINGS



[www.dematrassenkoning.be](http://www.dematrassenkoning.be)



NOG STEEDS EN ALTIJD DE GOEDKOOPSTE!



# Verbeterde nachtrust voor allen dankzij doorgedreven onderzoek

**Vraag:** Op welke manier werkt de bedindustrie aan een verbeterde nachtrust?

**Antwoord:** De federatie Ebia steunt onderzoeken naar slaapkwaliteit en is de spreekbuis voor de sector van slaapsystemen.

Sinds tien jaar is de European Bedding Industry Association (EBIA) de spreekbuis voor de bedindustrie. "We promoten enerzijds het professionalisme binnen de sector, brengen de belangen van die sector naar voren en beheren de contacten en communicatie tussen alle spelers op de markt", vertelt Frank Verschuere, voorzitter van Ebia. "Het gaat daarbij niet alleen om de relaties met de overheid, maar ook die met de leveranciers, retailers en eindgebruikers."

## Federatie van federaties

Alles samen vertegenwoordigt Ebia zo'n 140 bedrijven uit voornamelijk West-Europese landen. "We zijn een Europese federatie van nationale federaties, en dus niet de directe vertegenwoordiger van individuele bedrijven", benadrukt Frank Verschuere. "Voor hen proberen we een ondersteunende rol van facilitator te spelen."

Een belangrijk aspect van de werking van Ebia is zo veel mogelijk bij te dragen aan innovatie, creativiteit en het creëren van een toegevoegde waarde voor de consument. "Niet alleen maken we de sector van slaapsystemen meer zichtbaar als industrie, we bouwen ook aan het imago en de geloofwaardigheid ervan."



**TOTAALOPLOSSING.** "We willen een totale probleemoplossing uitwerken, die het leven beter, gezonder en comfortabeler maakt", aldus Frank Verschuere, voorzitter van Ebia.

**Totale probleemoplossing**  
"Slapen wordt vaak geassocieerd met negatieve gevoelens", stelt Frank Verschuere. "Als mensen erover praten gaat het vaak om het feit dat ze niet kunnen slapen, met ruggpijn zijn opgestaan, enzovoort. Wij willen een positief verhaal brengen. Dat is niet evident, omdat dit erg commercieel klinkt. We willen niet zomaar producten aan de man brengen, maar een totale probleemoplossing uitwerken, die het leven beter, gezonder en comfortabeler maakt."

Om dezelfde reden neemt Ebia ondersteunende maatregelen om de consument bewuster te maken van

het belang van goede slaap. "Uiteraard komt een goede nachtrust erdoor een samenhang van verschillende factoren, maar we merken dat zowel consumenten als overheden zich niet altijd bewust zijn van het belang van een goede beddenbodem en matras."

## Duurzaamheid

Een van de activiteiten waar Ebia zich op toelegt, is het ondersteunen of laten uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek naar slaapkwaliteit en hoe we die nog kunnen verbeteren.

"Daarnaast voeren we ook markt-onderzoeken uit om te kijken hoe

groot onze industrie precies is, en welke evoluties er zijn", vult Frank Verschuere aan.

"Ten aanzien van belangrijke topics in de maatschappelijke debatten stellen we ook papers op waarin we als spreekbuis van de sector een verantwoorde stelling proberen te formuleren."

Een veelbesproken maatschappelijk thema waar Ebia ook oog voor heeft, is duurzaamheid. "We voeren studies uit naar veiligheid voor de consument, productkwaliteit en recyclage."

## Awards

Als federatie komen we niet tussen in het competitieve spel in de business, maar we kunnen onze leden wel stimuleren om werk te maken van zaken waar we als industrie zelf achter staan. We werken met een klein team en beperkte middelen, maar hebben ons beleid toch al mooi vorm kunnen geven, al resten er nog heel wat uitdagingen."

Zo zijn er de Ebia Awards, een prijs voor organisaties, instellingen of personen die wetenschappelijk onderzoek hebben gedaan om zo tot betere inzichten te komen en de slaapkwaliteit van de consument te verbeteren.

De Ebia Award ging in 2009 naar Dr. Damien Léger van het slaap- en waakcentrum Hôtel Dieu uit Parijs. Het onderzoekscentrum stelde vast dat de gemiddelde Fransman vandaag 1,5 uur minder slaapt dan 50 jaar geleden.

BARBARA VANDENBUSSCHE  
redactie.be@mediaplanet.com



## ZO SLAPEN WIJ

### Fase 1

→ Dit is een zeer lichte slaap. Je ogen zijn juist toegevallen, er kunnen nog wat oogbolbewegingen zijn, maar die zijn zeer langzaam. De hersenactiviteit-frequentie neemt af. (2 tot 5% van de totale slaap)

### Fase 2

→ Dit is het begin van de echte slaap, zij het nog licht. Je wordt niet meer van elk geluid wakker, maar als je wordt gewekt in deze fase heb je nog niet het gevoel dat je diep geslapen hebt. (45 tot 55% van de totale slaap)

### Fase 3

→ Dit is de eerste fase van diepe slaap. De hersenactiviteit bestaat uit trage elektrische golven. Je ademhaling wordt helemaal regelmatig, je hart gaat trager slaan en je spieren raken totaal ontspannen. (3 tot 8% van de totale slaap)

### Fase 4

→ Dit is de echte diepe slaap. Ademhaling en hartslag zijn op hun laagst. Als je nu gewekt wordt, ben je helemaal gedesoriënteerd. In deze fase herstelt je lichaam zich fysiek. (10 tot 15% van de totale slaap)

### Fase 5

→ Dit is de fase met de typische snelle oogbewegingen en met snelle hersenactiviteit. Onze hersenen zijn bezig met het verwerken van informatie en met allerlei geheugenfuncties. In deze fase wordt er ook gedroomd. Lichamelijk zijn de spieren van armen en benen haast verlamd, maar ademhaling en hartslag zijn wel onregelmatig en de bloeddruk stijgt. (20 tot 25% van de totale slaap)

## Hoe wij slapen? Da's persoonlijk.



Katia Redsin



Jan Schepens



**ERGOSLEEP®**  
IN LIJN MET UW SLAAP-DNA  
www.ergosleep.com

Exclusief bij Sleepy



stralingswerend slapen



## Bescherm u: iSleep®.

iSleep® beschermt u en uw kwetsbare kinderen tijdens het slapen tegen schadelijke elektromagnetische stralingen, afkomstig van hoogspanningsmasten, gsm-masten, Wifi, umts, ....

**iSleep = gezond, ergonomisch en stralingswerend slapen.**

Getest door KU Leuven!

www.iSleep.be

TIP

2

BAN ELECTRONICA UIT DE SLAAPKAMER



**SLAAPTEKORT**  
Wie naar bed gaat met zijn mobiele telefoon op zijn nachtkastje kan per nacht een uur essentiële slaap verliezen.  
FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

10

OM JE TE BESCHERMEN TEGEN ELEKTROSMOG

**Stekkers uit**

1 Verwijder, voor zover mogelijk, alle stroomverbruikende apparaten uit de slaapkamer. Trek op z'n uitschakelen is, vooral bij apparaten met een transformator, meestal niet voldoende.

**Wekker op afstand**

2 Houdt ongeveer een meter afstand van de elektrische wekker.

**Veilige kijkafstand**

3 Bij televisie's is de in de gebruiksaanwijzing opgegeven kijkafstand een veilige afstand voor de verschillende soorten velden die ze uitstralen. Staat de TV in de slaapkamer bij het voeteneind, ga dan bij het bepalen van de afstand uit van uw voeten.

**Speciale matras**

4 Kijk eens uit naar een stralingswerende matras, die zorgt ervoor dat u tijdens uw nachtrust beschermd bent tegen het schadelijke elektrosmog.

**LCD of plasma**

5 Zie toch maar liever af van een TV op uw slaapkamer in verband met de statische velden die de lucht verpesten. Neem een TV met LCD of plasmascherm.

**Magneetvelden**

6 Hou TL's, spaarlampen, dimmers, halogeenlampen, trafo's en ook zij- en achterkanten van TV's (aan en in stand-by) op afstand vanwege de magneetvelden.

**Microgolf**

7 De microgolfoven lekt altijd straling. Kijk tijdens het gebruik niet door het ruitje, dit is slecht voor uw ogen. Draggers van bipolaire pacemakers gebruiken de oven niet, het read-contact kan in ongerede raken.

**Aarding**

8 Alle elektrische apparaten met zelfs maar een klein stukje aanraakbaar metaal zouden geaard moeten zijn. Dit voor de aanraakveiligheid en tegen elektrische velden.

**Vochtigheid**

9 Probeer uw woning binnen boven de 40% relatieve vochtigheid te houden. Anders ontstaan er sterke statische en frequentiegebonden elektrische velden. Droogte werkt namelijk elektrisch isolerend, waardoor de velden niet af kunnen vloeien. Dit geldt vooral bij inrichtingen en aankleding van kunststoffen.

**Vermijd kunststof**

10 Vermijd kunststoffen aan- en bekleding in slaapvertrekken i.v.m. statische ladingen.

# Hoe elektrosmog uw gezondheid beïnvloedt

**Vraag:** Heeft elektrosmog gevolgen voor mijn lichaam?  
**Antwoord:** Harde bewijzen zijn er niet, maar er zijn sterke aanwijzingen.

Gedurende de laatste 20 jaar steeg het aantal mensen met slaapproblemen tot bijna een kwart van de bevolking. Wetenschappers zien hierin een duidelijk verband met de almaar toenemende elektromagnetische vervuiling of elektrosmog. Elektrosmog zou de aanmaak van melatonine, een lichaamseigen stof die u helpt om beter te slapen, verminderen. Dit beïnvloedt de prestaties overdag en heeft gevolgen voor uw levenskwaliteit.

**Elektrospanning**

Elektrische leidingen en apparatuur, zoals nachtlampjes, verlengkabels, ... en hoogspanningsmasten veroorzaken laagfrequente stralingen. Hoogfrequente energiegolven zijn onder andere afkomstig van gsm-masten, van draadloze technologie en de nieuwste snuffjes op IT-gebied. Gsm, UMTS, DECT-telefonie, WiFi en bluetooth geven de mens nieuwe vrijheden en meer mobiliteit, maar zorgen ook voor een explosieve toename van de elektromagnetische vervuiling.

Dag en nacht werken deze elektromagnetische stralingen in op uw lichaam. De menselijke 'software' raakt erdoor verstoord en

"Na verloop van tijd slaap je minder goed, voel je je moe en kun je je moeilijker concentreren"

elektrospanning stapelt zich op in uw lichaam. Na verloop van tijd slaapt u minder goed, voelt u zich moe en kunt u zich moeilijker concentreren.

**Thermische effecten**

Men is al jaren op de hoogte van de thermische effecten die radiofre-

**GEEN GSM NAAST JE BED**

■ **Wie naar bed** gaat met zijn mobiele telefoon op het nachtkastje, kan per nacht tot een uur essentiële slaap verliezen. Dat blijkt uit onderzoek gesponsord door grote gsm-operatoren.

■ **Wetenschappers** onderzochten het slaappgedrag van 35 mannen en 36 vrouwen met een leeftijd tussen 18 en 45 jaar. Een deel van de groep werd blootgesteld aan een permanente frequentie van 884 Mhz, te vergelijken met de straling die een gsm ontvangt en uitzendt.

■ **Geen enkele** proefpersoon wist op voorhand of hij aan de stra-

quentie (RF) heeft. Het biologische weefsel absorbeert de RF-energie en zet ze om in warmte. Vooral bepaalde weinig geïrrigeerde organen, zoals de ooglenzen, zijn daar gevoelig voor. Ze hebben immers maar een zwak vermogen om warmte te regelen.

We mogen wel niet vergeten dat deze vaststellingen voornamelijk gebeurd zijn op basis van studies bij dieren die blootstonden aan extreem hoge doses.

Zeker veroorzaakt het gebruik van een gsm-toestel met topvermogen (2 Watt) een lichte temperatuurverhoging in de weefsels nabij het oor. Zonder de gevolgen van die opwarming echt te kennen, veronderstellen bepaalde artsen toch dat

ling werd blootgesteld of niet.

■ **De 'gsm naast bed'**-groep deed er niet alleen veel langer over om in slaap te vallen, ze sliepen ook minder diep.

■ **De vorsers menen** dat de gsm-straling ons alertheidsniveau te hoog houdt. Bepaalde zones in onze hersenen blijven te actief om een diepe slaap aan te vatten.

■ **De effecten van de gsm-straling** laten zich ook 's ochtends voelen. Een significant deel van de proefpersonen had herhaaldelijk last van hoofdpijn en voelde zich ook depressief.

het fenomeen niet geheel onschadelijk is.

**Krimpende cellen**

In Europa en de Verenigde Staten hebben verschillende epidemiologische studies plaatsgevonden over gsm-gebruik bij patiënten met gezwellen in het hoofd (aan de hersenen, de speekselklieren of de gehoorzenuw) in vergelijking met gebruik bij de algemene bevolking. De resultaten bevestigen elkaar en zijn geruststellend. Ze tonen immers geen enkele toename aan in het risico op die kankertypes.

Daaruit mogen we nochtans niet besluiten dat aan de RF-velden van gsm's op termijn totaal geen gezondheidsrisico's verbonden zouden zijn. Er zijn daarnaast immers nog vele andere rapporten verschenen, die de schadelijke invloed van gsm op ons lichaam wel schijnen aan te tonen.

David de Pomerai, van de University of Nottingham, toonde begin al aan, dat er non-heating effects of mobile radiation optreden. Dariusz Leszczynski van het Radiation and Nuclear Safety Authority in Helsinki deelde mee dat na één uur blootstelling aan gsm-straling gecultiveerde menselijke cellen gingen krimpen.

Toch één advies: zet je gsm uit voor je gaat slapen!

## NIEUWS

# ALS JE ADEM STOKT TERWIJL JE SLAAPT

**Vraag:** Wat is slaapapneu en wat kan je eraan doen?

**Antwoord:** Slaapapneu is een gestoorde ademhaling in de slaap, die zwaar kan wegen op de levenskwaliteit. Gelukkig zijn er verschillende oplossingen, zegt dokter Dirk Pevernagie.



**Dirk Pevernagie**  
Hoofd van het centrum voor slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe (in Nederland) en het departement voor inwendige ziekten van de Universiteit Gent. "In de meeste gevallen gaat het om een obstructie van de bovenste luchtweg. De keelholte moet vrij zijn om goed te kunnen ademen, maar gaat zich vernauwen of dichtklappen in de slaap. Er bestaat ook een andere vorm van apneu, waarbij de keelholte open blijft terwijl de prikkel om te ademen wegvalt, maar die komt veel minder vaak voor."

"In ernstige gevallen kan dit zo'n twee- tot vierhonderd keer gebeuren in de loop van een nacht"

## Spieren verslappen

Hoeveel mensen er precies lijden aan slaapapneu, daar zijn in België geen goede cijfers over. Een studie van begin jaren negentig in de Verenigde Staten toonde wel aan dat slaapapneu voorkomt bij zo'n twee tot vier procent van de volwassen bevolking. Lijders aan slaapapneu zullen luid snurken, bovendien vermindert en stopt hun ademhaling frequent.

"De onmiddellijke aanleiding hiervoor is dat de spieren die de luchtweg openhouden, slapper worden in de slaap", legt Dirk Pevernagie uit. "De tongspier bijvoorbeeld verslapt ook. De tong kantelt daardoor een beetje naar achter en verhoogt de weerstand op de luchtstroom. Soms gebeurt dat zo uitgesproken, dat de ademhaling in het gedrang komt."

## Risicogroepen

Bepaalde mensen zijn kwetsbaarder dan andere: mensen met een kleine kin bijvoorbeeld, omdat die hun tongspier relatief weinig ruimte geeft. Ook mensen met zwaarlijvigheid en met spierproblemen lopen een groter risico op apneu.

"Zwaarlijvigheid is een van de voornaamste oorzaken van slaapapneu. Door een vetstapeling in de hals wordt de keelholte kleiner. Maar ook de opstapeling van vet in de buik speelt wellicht een belangrijke rol. Wanneer mensen gaan liggen, is er een verschuiving van die vetmassa in de richting van het hoofd. Daardoor

neemt het longvolume sterk af en worden de luchtwegen wat in elkaar gedrukt. Dit is nog niet bezwezen, maar wordt wel meer en meer verondersteld een mogelijke oorzaak te zijn. Wanneer mensen vermageren, verbeteren hun klachten over slaapapneu dikwijls. En soms verdwijnen ze zelfs helemaal."

## 200 tot 400 keer per nacht

Bij slaapapneu duurt een ademstap minstens tien seconden, en het gebeurt telkens opnieuw. "De luchtweg klappt dicht, er gaat geen lucht naar de longen, en daardoor is er een dreigende verstikking. De patiënt doet inspanningen om te ademen, maar dat lukt niet. Dat zou fataal kunnen zijn, als de hersenen hier niet zouden op reageren door heel even te ontwaken. Hierdoor wordt de slaap even onderbroken, zodat de patiënt terug kan ademen, om dan opnieuw in te slapen. Maar zodra hij slaapt, valt de luchtweg weer dicht. In ernstige gevallen kan dit zo'n twee- tot vierhonderd keer gebeuren in de loop van de nacht."

De slaap wordt dus erg gefragmenteerd, het hart raakt overbelast, en de bloeddruk stijgt. "De paradox is dat de lijder aan slaapapneu er zich zelf niet van bewust is dat hij zo vaak wakker wordt, omdat de ontwaakfase zo kort is dat die niet wordt opgeslagen in het geheugen", vertelt Dirk Pevernagie. "Maar overdag is hij heel slaperig, heeft hij last van hoge bloeddruk en functioneert hij niet meer. Een grootschalig onderzoek heeft lijders aan slaapapneu zo'n twintig jaar lang opgevolgd. Daaruit blijkt dat de overbelasting van het hart en de hoge bloeddruk een verhoogd risico op een hartinfarct en hersenbloedingen met zich meebrengen. En er zou ook een groter gevaar zijn voor diabetes."

## Rijbewijs

Bijkomend probleem is dat het risico op ongevallen veel hoger blijkt te liggen bij mensen met slaapapneu die zich niet laten behandelen. "Het staat zelfs in de reglementering van het rijbewijs dat slaapapneulijders niet rijvaardig zijn, tenzij ze goed behandeld zijn. In de praktijk zullen arbeidsgeneeskundige diensten er voor professionele chauffeurs op toezien dat ze niet abnormaal slaperig zijn, en hen indien nodig doorverwijzen naar een slaapcentrum."

BARBARA VANDENBUSSCHE  
redactie.be@mediaplanet.com

TIP  
3  
PROBLEMEN?  
LAAT JE  
ONDERZOEKEN!



ONMIDDELLIJKE VERLICHTING  
Het meest gebruikte hulpmiddel om de bovenste luchtweg open te houden is het CPAP-toestel, een masker op de neus dat continu druk zet op de keelholte, zodat die niet kan dichtklappen.  
FOTO: ISTOCKPHOTO.COM



SYMPTOOM. Slapeloosheid is geen 'ziekte' op zich, maar is net zoals bijvoorbeeld koorts, eerder een symptoom dat er iets anders aan de hand is. FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

## 1 op 3 kampt met slaapproblemen

Naar schatting heeft zo-wat een op drie mensen te kampen met slaapproblemen. Meestal zijn die van tijdelijke aard en een gevolg van een of andere bijzondere gebeurtenis. Maar soms kunnen ze wijzen op een ernstiger probleem.

Laat ons beginnen met het ontkrachten van de mythe dat iedereen 8 uren slaap nodig heeft om te kunnen spreken van een goede nachtrust. Niets is minder waar. Slaaponderzoek heeft uitgewezen dat de slaapproblemen verschilt van persoon tot persoon en schommelt tussen vier en elf uren per nacht. Ongeveer 10 procent van de bevolking heeft genoeg aan een gemiddelde van 6,5 uur per nacht en zowat 15 procent heeft meer dan 9 uren nodig. Kinderen hebben meestal iets meer slaap nodig, terwijl bejaarden het doorgaans met iets minder kunnen stellen. Ook geografische factoren kunnen een rol spelen. Zo slaapt men normaal iets langer in de bergen en minder lang aan zee.

## Onschuldig

Iedereen heeft wel eens last om in slaap te raken, slaapt wel eens minder goed of heeft 's morgens last om uit bed te komen. Dikwijls heeft dat te maken met een ongewone of pijnlijke gebeurtenis overdag (een overlijden, een ruzie, een tegenslag of een blijde gebeurtenis), met een bijzonder stresserende bezigheid of gewoon omdat er letterlijk iets op de maag is blijven liggen na een zware maaltijd voor het slapengaan, of omgekeerd omdat men met een lege maag naar bed gaat. Sommige vrouwen slapen elke maand rond hun menstruaties iets minder goed. En ook na een lange vliegtuigreis waardoor onze biologische klok verstoord is, kunnen tijde-

lijk slaapproblemen optreden.

Meestal verdwijnen slaapproblemen van deze aard na een paar dagen spontaan als de aanleiding is verdwenen of vergeten, en hoeft men zich daarover geen zorgen te maken. Integendeel zelfs, wie zich te veel zorgen maakt en zich opwindt over dat slaapprobleem, riskeert de zaken alleen maar erger te maken.

## Meer dan 3 weken

Men spreekt pas van slapeloosheid wanneer iemand zonder duidelijke reden dagenlang (meer dan 3 weken) last heeft om in slaap te raken of 's nachts geregeld wakker wordt, én wanneer dit ook overdag zijn weerslag heeft (men voelt zich moe en geprikkeld, krijgt concentratieproblemen, hoofdpijn, enz.). In dergelijke gevallen is het aangewezen om een arts te raadplegen, en kan het eventueel nodig zijn om een onderzoek te laten doen in een gespecialiseerd slaaplaboratorium.

## Symptoom

Slapeloosheid is geen 'ziekte' op zich, maar is net zoals bijvoorbeeld koorts, eerder een symptoom dat er iets anders aan de hand is. Sommige ziekten, zoals bijvoorbeeld diabetes, astma of andere ademhalingsproblemen, hartritme stoornissen, reuma, enzovoort, kunnen gepaard gaan met slapeloosheid.

Soms kan slapeloosheid ook wijzen op een psychiatrisch probleem, zoals bijvoorbeeld een depressie. In al die gevallen heeft het uiteraard weinig zin om het slaapprobleem op zich aan te pakken, maar moet de onderliggende oorzaak worden behandeld. Die onderliggende oorzaak kan gaan van stress, depressies, onregelmatige uren, overmatig gebruik van geneesmiddelen,...

KATRIEN DEPOORTER  
redactie.be@mediaplanet.com

6

## TIPS VOOR EEN GODENSLAAP

### Volg een slaapritueel

1 Bereid je voor op het slapengaan. Ontwikkel een aantal gewoontes waarmee je de dag afsluit en die voor je lichaam het sein zijn om tot rust te komen. Je moet als het ware 'stilvallen' voor je naar bed gaat. Doe iets wat je kan ontspannen: een boek lezen, een kop warme melk drinken, een warm (geen heet!) bad nemen of buikademhalingsoefeningen doen.



### Respecteer het uur

2 Ga altijd op ongeveer hetzelfde uur slapen en sta ook op ongeveer hetzelfde uur op. Regelmaat is veel belangrijker dan vroeg gaan slapen. Vergeet het fabeltje dat de uren voor middernacht dubbel tellen. Hou je slaapuren ook in het weekend aan, anders raakt je biologische klok ontregeld tegen maandagochtend en zal je vermoeid aan de (werk)week beginnen.

### Let op je voeding

3 Zware, te gekruide of te late maaltijden verstoringen het inslapen. Maar het is ook geen goed idee om met honger naar bed te gaan. Een lichte snack kan soelaas brengen.

### Maak een lijstje

4 Ben je van nature een piekeraar en denk je in bed nog aan wat allemaal moet gedaan worden, maak dan een te doen-lijstje vóór je naar bed gaat. Zo zijn je gedachten geordend en zal je makkelijker in slaap vallen.

### Doe aan sport

5 Een (lichte) vorm van lichamelijke activiteit overdag bevordert het slapen. Vermijd wel te intensieve inspanningen in de uren voor het slapengaan. De adrenaline die vrijkomt, zal je hinderen bij het inslapen.

### Hou rekening met het licht

6 Onze biologische klok volgt het licht. Zorg dus dat je voldoende blootgesteld wordt aan licht overdag en vermijd fel licht na tien uur 's avonds. Zo zal je lichaam zich beter aanpassen aan de overgang van dag naar nacht.

# Nachtlawaai schaadt ook wie niet wakker wordt

**Vraag:** Wat is de invloed van nachtlawaai op onze gezondheid?

**Antwoord:** Wie langs een drukke weg, een spoorlijn of bij een luchthaven woont, loopt onvermijdelijk gezondheidsschade op tijdens zijn slaap. Dat blijkt uit onderzoeken in Nederland en Groot-Brittannië.

Wetenschappers van het Imperial College in Londen onderzochten omwonenden van grote Europese luchthavens zoals Schiphol en London Heathrow. Daaruit bleek dat nachtlawaai de kans op een verhoogde bloeddruk gevoelig doet stijgen, zelfs zonder dat de persoon wakker wordt of zich hiervan bewust is.

Per tien decibel steeg het risico op verhoogde bloeddruk met veertig procent. Zelfs bij een geluidsniveau waar mensen niet van wakker worden (35 decibel) steeg de bloeddruk tijdens de slaap. In het algemeen worden mensen pas wakker bij 45 decibel.

## Geen gewenning

Niemand gaat ooit aan nachtlawaai. Zelfs mensen die al jaren naast een luchthaven wonen en zogenaamd geen hinder meer ondervinden van het lawaai dat de vliegtuigen 's nachts maken, hebben er nog elke nacht last van. Ze zijn er zich alleen niet meer van bewust.

Een studie van de Nederlandse wetenschappelijke organisatie TNO bij mensen die langs een druk-



**MAN/VROUW** Mannen worden sneller wakker bij geluidspieken, zoals bijvoorbeeld bij een luchthaven. Vrouwen slapen slechter als het geluidsniveau min of meer gelijk blijft, naast een snelweg bijvoorbeeld.

FOTO: PANTHERMEDIA.COM

ke straat of spoorlijn wonen, wees uit dat zij onrustiger slapen, vaker wakker worden en hun slaapkwaliteit een lager beoordelingscijfer geven. Het lichaam went dus niet aan een constante hoeveelheid lawaai tijdens de slaap.

Mannen en vrouwen blijken overigens verschillend te reageren op nachtlawaai. Mannen worden sneller wakker bij geluidspieken,

zoals bijvoorbeeld bij een luchthaven; vrouwen slapen slechter als het geluidsniveau min of meer gelijk blijft, naast een snelweg bijvoorbeeld.

## Slaapstructuur

Nachtlawaai heeft verregaande gevolgen voor de levenskwaliteit. Om te beginnen zorgt lawaai ervoor dat mensen trager inslapen.

Ze worden 's nachts bovendien vaker wakker. En ook al slapen ze daarna weer makkelijk in, ze verliezen toch belangrijke uren slaap. Doordat lawaai de slaapstructuur verstoort, geraken mensen die dagelijks aan nachtlawaai worden blootgesteld chronisch vermoeid. Dat heeft invloed op hun prestaties overdag: ze kunnen zich moeilijker concentreren en hebben een slechter humeur.

## Depressie

Uit een studie van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) bleek in 2004 bovendien al dat nachtlawaai één op de vier mensen ziek maakt. Bij volwassenen staan depressiegebonden aandoeningen voorop: zij lijden als gevolg van langdurige blootstelling aan nachtlawaai aan slapeloosheid, anhedonie (niet meer in staat zijn om plezier of vreugde te voelen), verminderde eetlust en verlies aan zelfrespect, maar ook aan artrose, maagaandoeningen, luchtwegeninfecties en migraine.

Bij kinderen van 1 tot 17 jaar is er vooral een verhoogd risico op bronchitis, luchtwegeninfecties en depressie. Daarnaast lijden erg veel mensen door die spanning aan een te hoge bloeddruk, wat op zijn beurt kan leiden tot hart- en vaatziekten. En er werd ook vastgesteld dat mensen met een verstoorde nachtrust meer kans op diabetes hebben.

BARBARA VANDENBUSSCHE  
redactie.be@mediaplanet.com

GEZONDHEID

Latexmatrassen, al jaren een prima reputatie

**Latex is een witte, melkachtige vloeistof, een stabiele dispersie van rubberdeeltjes in water. Er zijn 2 types latex waarvan matrassen gemaakt worden: natuurlatex en synthetische latex.**

De latexmatras heeft een prima reputatie opgebouwd bij een groot publiek. Het grote voordeel van dit materiaal is dat het ongekend veerkrachtig is en dat het ook duurzaam blijft. Afhankelijk van de gebruikte latex en de aanwezigheid van luchtkanalen, kunnen deze matrassen variëren van uitzonderlijk zacht tot behoorlijk stevig. Ze zijn daarbij in alle gevallen altijd ook nog soepel genoeg om op verstelbare bedbodems te worden toegepast.

## Natuurlatex

Latex of schuimrubber is een natuurproduct maar wordt ook chemisch geproduceerd. Vaak is een latexmatras een combinatie tussen natuurlijke en synthetische latex om een mix met de beste eigenschappen te bekomen.

Er zijn ook 100 procent natuurlatexmatrassen op de markt. De natuurlatex is het sap van de tropische rubberboom "Hevea Brasiliensis" die gekweekt wordt in plantages in Zuid-Oost Azië (Thailand, Maleisië, Vietnam en Indonesië), delen van Afrika (Kameroen) en Zuid-Amerika (Brazilië).

## Producten

Het merendeel van de jaarlijkse oogst van natuurlatex wordt gebruikt voor de productie van banden, chirurgische handschoenen en condooms. Een deel wordt aangewend voor de productie van slaapartikelen.



## Opmerkelijk

\* Niemand wordt gewoon aan nachtlawaai. Zelfs mensen die al jaren naast een luchthaven wonen en zogenaamd geen hinder meer ondervinden van het lawaai dat de vliegtuigen 's nachts maken, hebben er nog elke nacht last van. Ze zijn er zich alleen niet meer van bewust.

FOTO: PANTHERMEDIA.COM

**Innergetic**<sup>®</sup>  
Sleep better

De matras die je batterijen oplaadt



### Meer energie bij het ontwakken

Ongehinderd bewegen in je slaap door de uitzonderlijke elasticiteit van latex.

### Uitzonderlijk comfort

Innergetic voorziet uw lichaam van de perfecte ondersteuning en voelt zacht en comfortabel aan.

### Grotere duurzaamheid

Zonder zorgen genieten van de kwaliteiten van je matras, z'n hele leven lang.



www.innergetic.com  
www.latexco.com



# “Dé ideale matras bestaat niet”



**Vraag:** Hoe vind je de matras die bij jou past?

**Antwoord:** “Alles hangt af van het gewicht, de lichaamsbouw en nog enkele andere factoren. Of iemand veel zweet bijvoorbeeld. Pas als je die parameters kent, kun je op zoek gaan naar een goeie matras”, zegt matrasexpert Bart Haex.

## ADVIES

Matrassen zijn grofweg op te delen in types met (stalen) veren en types gevuld met schuim, genre latex of polyether. Elke soort heeft zijn voor- en nadelen. “Kouwelijke types zullen zich bij een latexmatras goed voelen omdat ze daar iets dieper inzakken en als het ware ingeduffeld liggen.

## Ondersteuning

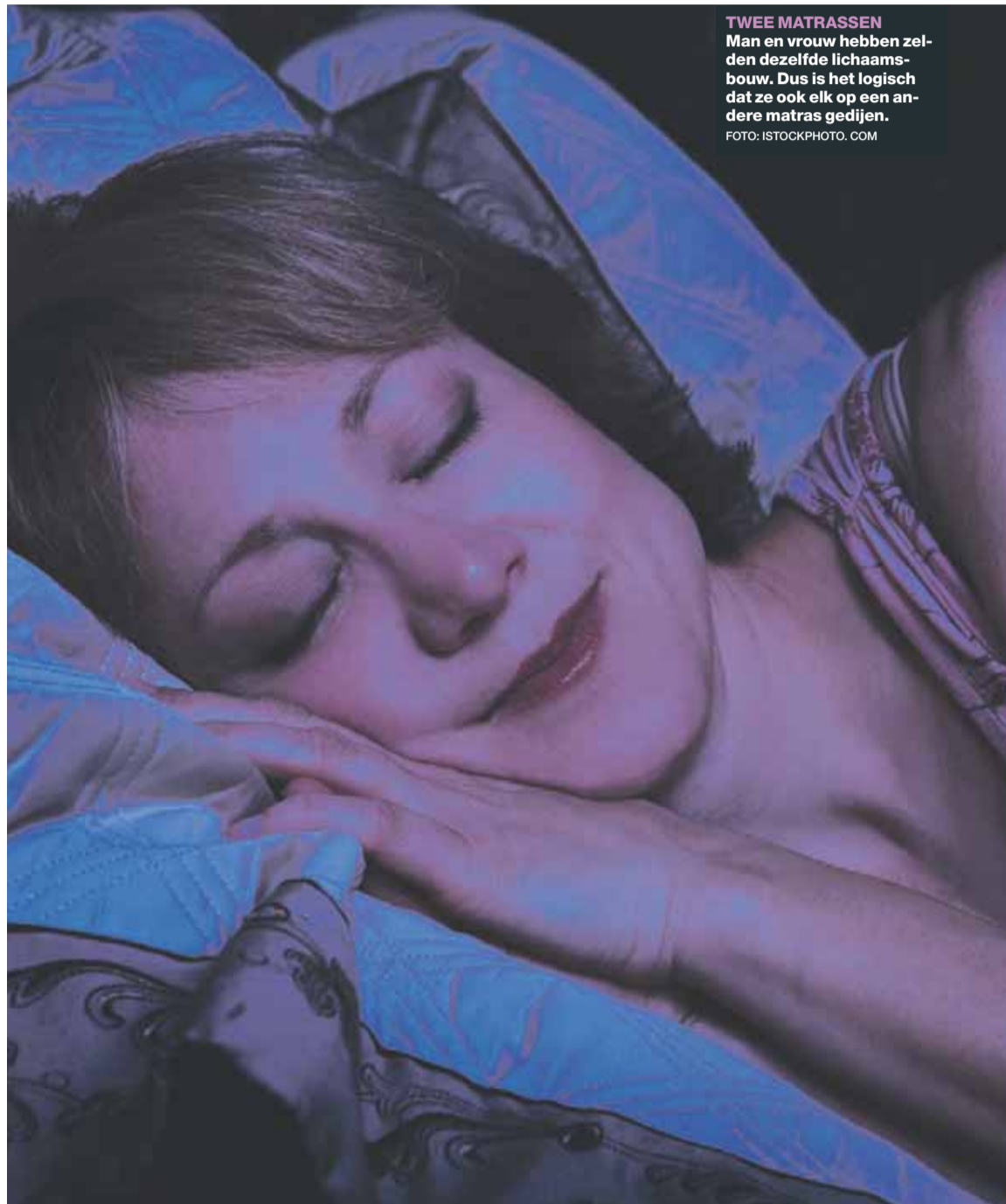
Ook bij vrouwen geldt om die reden goed. Ook vochtdoorlaatbaarheid speelt een rol. Wie veel zweet, kiest misschien beter voor veren of polyetherschuim. “Essentieel is dat een matras het lichaam op de juiste manier ondersteunt. Met name dat de wervelkolom tijdens de slaap zijn natuurlijke vorm kan behouden. Tussen de wervelschijven zitten tussenwervelschijven, kleine schokdempertjes die overdag zwaar belast worden”, legt Haex uit. “’s Nachts moeten die zich kunnen herstellen en dat lukt alleen als de wervelkolom correct ondersteund wordt, bijvoorbeeld niet te veel in een asymmetrische houding. Veel rugklachten ontstaan overdag maar verergeren omdat de rug zich ‘s nachts niet kan herstellen.”

## Soepelheid

Een goede ondersteuning betekent niet noodzakelijk een harde matras. “Hoe meer je weegt, hoe harder de matras mag zijn, omdat je sowieso al dieper gaat zakken. Wie minder weegt, kiest doorgaans beter een zachte matras. Ook soepelheid is belangrijk. Een matras moet de contouren van het lichaam kunnen aannemen. Een man met brede schouders maar een slanke taille, moet een hele soepele matras hebben, die aan de schouders dieper inzakt dan in het midden. Latexmatrassen, polyethermatrassen en matrassen met pocketveren - dat zijn individuele veertjes - kunnen voldoende soepelheid bieden, mits ze correct ontworpen zijn.”

## Buitenbeentjes

Over buitenbeentjes als waterbedden en futons - de Japanse slaapmat-



**TWEE MATRASSEN**  
Man en vrouw hebben zelden dezelfde lichaamsbouw. Dus is het logisch dat ze ook elk op een andere matras gedijen.  
FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

ten - is Haex kort: niet aan te raden. “In een waterbed zak je weg, waardoor je wervelkolom scheeftrekt. Al bestaan er nu ook al waterbedden met schuim en tussenschotten waardoor je iets beter ondersteund wordt. Eén voordeel van een waterbed is wel dat je het water kunt opwarmen. Reumapatiënten voelen zich daar vaak goed bij. Futons zou ik sowieso niet aanraden voor westerlingen. Aziaten slapen doorgaans op hun rug en dan is een futon geen probleem. Wij slapen meestal op onze zij. Dan is een futon te dun en te hard.”

## Computergestuurd

“Om economische redenen kopen mensen één grote matras”, zegt Haex. “Maar om medische redenen zouden koppels op twee aparte matrassen moeten slapen. Man en vrouw hebben zelden dezelfde lichaamsbouw. Dus is het logisch dat ze ook elk op een andere matras gedijen.”

Haex voorspelt dat we in de toekomst op computergestuurde matrassen zullen kunnen slapen.

Een eerste tussenstap is al gezet: in een aantal winkels kun je via de computer gewicht, lengte, lichaamsbouw en andere parameters ingeven, waarna als het ware een gepersonaliseerde matras wordt samengesteld. “Duurdere matrassen zijn ingedeeld in verschillende comfortzones. Zo kun je bijvoorbeeld meer ondersteuning krijgen aan de taille, maar minder aan de schouders of omgekeerd. Maar de echte revolutie komt er met de matras die zich tijdens de slaap aan ons lichaam aanpast. De eerste prototypes bestaan al maar het zal nog

minstens 3 jaar duren voor ze op de markt komen.”

## 10 jaar

Eén ding verandert volgens Haex niet: hoe duur of hoe gesofisticeerd de matras ook is, na tien jaar is ze aan vervanging toe. “Dat heeft behalve met mechanische eigenschappen vooral te maken met hygiëne. Na een jaar of tien heeft ons lichaamssweat het materiaal en de elasticiteit aangestast en een hoop ongedierte binnengebracht. Vervangen dus.”

BARBARA VANDENBUSSCHE  
redactie.be@mediaplanet.com

## WAAROP LETTEN BIJ DE AANKOOP VAN EEN MATRAS?

■ **Koop een matras** die bij je past: hou rekening met je lichaamsgewicht, lichaamsbouw en ‘microklimaat’ (veel of weinig zweet, koud of warm type).

■ **Laat je niét leiden** door het bed waar je nu op slaapt. Het is niet omdat het bed in de winkel anders aanvoelt dan je gewend bent, dat het daarom slechter is.

■ **Bekijk de combinatie** bodem-matras-hoofdkussen als één geheel. Wie een stugge, harde matras neemt, heeft bijvoorbeeld weinig baat bij een flexibele bodem. Wie anderzijds een goeie matras heeft, maar een onaangepast hoofdkussen, kan nog altijd nekklachten krijgen.

## 9

### TIPS VOOR EEN PROPERE MATRAS

#### Draaien en keren

**1** Draaien en keren van een matras is bij de inzet van hoogwaardige materialen feitelijk niet nodig. Maar voor veel matrassen geldt nog altijd dat het regelmatig draaien en keren noodzakelijk is om de levensduur te verlengen. Eens in de 4 weken is meestal voldoende.

#### Nieuw geurtje

**2** Elke nieuwe matras scheidt een geur af na het verwijderen van de transportverpakking. De geur verdwijnt meestal na een paar dagen en is absoluut ongevaarlijk. Goed luchten van het matras helpt het probleem snel uit de wereld.

#### Juiste bedbodem

**3** Zie er op toe dat de bedbodem verend is en goed ventileert.

#### Matrasbeschermer

**4** Sommige matrassen zijn standaard voorzien van een matrasbeschermer. Is dit niet het geval dan is het verstandig een matrasdek op de bedbodem te leggen. De stof van de matrashoes zal daardoor minder snel slijten.

#### Moltondeken

**5** Is het matras voorzien van een vochtregulerende matrashoes, dan is het gebruik van een moltondeken niet aan te raden. In elk ander geval is een moltondeken aan te bevelen.

#### Goed luchten

**6** Zorg er voor dat het matras wordt gelucht. Dit kunt u ook dagelijks doen door het beddengoed terug te slaan. Wekelijks door het beddengoed af te halen en de kamer goed te luchten.

#### Matrashes

**7** Bij veel matrassen is de bovenzijde van de matrashes afritsbaar. Hierdoor kan dit deel van de matrashes worden gewassen. Volg daarbij altijd de wasinstructies op die op het matraslabel staan vermeld.

#### Zachte borstel

**8** Het schoonmaken van het matras dient met een zachte borstel te worden gedaan. Het gebruik van een stofzuiger of het kloppen van het matras wordt afgeraden.

#### Niet opvouwen

**9** Het is onverstandig het matras in een opgevouwen staat op te bergen. Het matrasinterieur wordt hierdoor beschadigd. Indien het matras gevouwen moet worden om bijvoorbeeld door een trappengat te worden gemanoeuvreed, dan is dit uiteraard geen probleem.



**Bart Haex**  
Ingenieur aan de afdeling biomechanica KU Leuven

SCHRIJF JE IN OP

[www.cereal.be](http://www.cereal.be)voor de e-newsletter  
voor 15 juni 2010 en maak  
kans op één van de**1.000 GRATIS  
PROEFPAKKETTEN**  
met Céréal Sesam Bars

# Te veel Vlamingen eten zich elke dag opnieuw moe.

JUISTE VOEDING ZORGT  
VOOR EEN ENERGIEKE DAG  
EN EEN GEZONDE  
NACHTRUST.

Eten moet je energie geven, dat lijkt vanzelfsprekend. Maar heel wat mensen ervaren net het tegenovergestelde: ze worden er moe van. Dat komt omdat vaak de energielevering uit onze voeding niet goed is afgestemd op de behoefte. Céréal zorgt ervoor dat je je de hele dag lekker en fit voelt, met een uitgebreid gamma producten voor elk moment van de dag. Allemaal lekker van smaak, met natuurlijke ingrediënten en nutritioneel evenwichtig van samenstelling: minder suikers, de juiste hoeveelheid calorieën, meer vezels, meer vitamines en/of mineralen.

**Je dag gezond starten, da's belangrijk om je goed te voelen in je vel.**

Het komt erop aan de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen in de juiste verhouding. Onderzoek heeft aangetoond dat ons ontbijt vaak te veel snelle suikers bevat: die leveren slechts energie voor een korte tijd, zodat men zich snel opnieuw slap voelt en naar een zoet tussendoortje grijpt. Om suiker te verbranden put het lichaam bovendien uit zijn reserves van onder andere vitamines B, die van belang zijn voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Céréal biedt verschillende lekkere mogelijkheden voor het ontbijt, bijvoorbeeld speculoos voltarwe en peperkoek met volrogge en honing. Deze producten zijn rijk aan volwaardige granen en leveren energie die langere tijd meegaat. Bovendien bevatten ze extra veel vezels. Vezels zorgen voor een betere darmwerking en een regelmatigere stoelgang, waardoor men zich beter in zijn vel voelt.



**Ook een lekker tussendoortje kan best gezond zijn.**

Céréal heeft een uitgebreid gamma overheerlijke koekjes en snacks die luchtig en natuurlijk zijn. De Omega-3 koekjes, met Honing en Kastanjes bijvoorbeeld, hebben een gunstig effect op hart en bloedvaten. Meer dan 60% van de Belgen haalt te weinig Omega-3 uit de dagelijkse voeding. Met Céréal kan je dit tekort wegwerken op een lekkere manier.

Ben je een zoetebek? Probeer dan eens de Sesam Bar met Chocolade. Smaakt heerlijk, geeft natuurlijke energie en is bovendien rijk aan magnesium, een mineraal dat onontbeerlijk is voor het organisme.

**Recept voor een heerlijke nacht**

Wil je rustig kunnen slapen? Dan doe je er goed aan 's avonds een lichte maaltijd te nemen. Zo vraagt de vertering niet te veel energie van je lichaam. Heb je zin om voor de televisie toch lekker op iets te knabbelen? Geen probleem als je kiest voor Crusty van Céréal. Dit is de minste vette zoute snack die je kunt vinden. Gemaakt op basis van multigranen die door hun natuurlijke samenstelling erg rijk aan vezels zijn. De Crusty's bevatten maar liefst 80% minder vet dan gewone chips. Ideaal dus als je gezond wilt blijven, maar toch graag ja zegt tegen een kleine snack.

