

# Nachtwerk:

## Blijf gezond aan de slag met deze tips

Nachtwerk heeft een impact op je biologisch ritme, waardoor je concentratie- en slaapstoornissen, vermoeidheid en maag-darmklachten kunt ervaren. Met een gezonde slaaphygiëne en een evenwichtig voedingspatroon beperk je de gezondheidsrisico's tot het minimum.

Het biologisch ritme zorgt ervoor dat je lichaam 's ochtends op gang komt zodat je klaar bent om aan de dag te beginnen. 's Avonds word je dan weer voorbereid om te rusten. Bij nachtarbeid is je biologisch ritme ontregeld, wat gezondheidsproblemen kan veroorzaken. Met deze tips kan je die risico's in de kiem smoren.

### STREEF EEN GEZONDE SLAAPHYGIËNE NA



- ✓ Ga na je nachtshift meteen slapen.
- ✓ **Schakel de telefoon en deurbel uit** om lawaai te vermijden.
- ✓ Zorg voor een **goed verduisterde slaapkamer**: zonlicht belemmert het inslapen.
- ✓ Slaap in een **voldoende verluchte kamer**.
- ✓ Rust na je laatste nachtshift enkele uren en **slaap** de volgende ochtend **goed uit** (liefst meer dan 10 uur).



- ✗ Lees niet in bed.
- ✗ Hou schermen (tv, laptop of smartphone) buiten de slaapkamer.
- ✗ Neem **geen slaapmiddelen** zonder medisch advies. Slaapmedicatie kan heel wat bijwerkingen veroorzaken.

### EET EVENWICHTIG



- ✓ Tracht **op dezelfde tijdstippen** te eten.
- ✓ Eet voor het slapengaan nog een **lichte, gezonde snack**. Zo word je niet wakker van de honger.
- ✓ Kies voor gezonde voeding.



- ✗ Neem **geen zware maaltijd** voor je slaap: die belemmert een goede nachtrust.
- ✗ **Vermijd** tijdens je nachtshift **vet- en suikerrijke snacks** zoals chocoladerepen en chips.
- ✗ Laat suikerhoudende dranken (fruitsap, energie-drankjes, limonades en cola) links liggen.
- ✗ Drink **geen cafeïne** meer tijdens de laatste 5 uren voor je gaat slapen.



**Ontbijt:** granen, muesli, volkorenbrood, yoghurt en fruit.

**Hoofdmaaltijd:** groenten, koolhydraten (aardappelen, rijst of pasta) en vlees of vis.

**Nachtelijke lichte maaltijd:** de helft groenten, een vierde koolhydraten en een vierde vlees of vis.

**Drink** tijdens je nachtshift bij voorkeur water of thee.

**Gezonde tussendoortjes** zijn fruit, granola, graanrepen en zuivelproducten (zoals yoghurt).