

Ga je **beter slapen** door beter te eten?

Promovendus Auke Verkaar van Humane Voeding & Gezondheid onderzoekt de relatie tussen voeding en slaap. Ze publiceerde eerder deze maand nieuwe onderzoeksresultaten.

Tekst Dominique Vrouwenfelder

‘We weten dat sommige voedingsmiddelen onze slaap beïnvloeden’, vertelt Verkaar. ‘Denk aan alcohol. Dat verkort de tijd die we nodig hebben om in slaap te vallen, maar de slaapkwaliteit in het tweede deel van de nacht raakt erdoor verstoord. En voedingsmiddelen waarin veel tryptofaan zit, een aminozuur waaruit ons lijf het slaaphormoon melatonine maakt, lijken een gunstig effect te hebben op slaap. Maar in de praktijk eten we geen losse voedingsmiddelen, maar combinaties daarvan in eetpatronen. Daarom wilden we onderzoeken of er een verband is tussen slaap en eetpatronen.’

Objectieve data

Verkaar kreeg toegang tot een grote hoeveelheid onderzoeksdata van een langlopende studie van het Erasmus MC met onder meer objectieve slaapgegevens en voedingsvragenlijsten. Ze berekende voor iedere deelnemer vijf scores die aangeven in hoeverre hun voedingspatroon voldoet aan de vijf eetpatronen die ze wilde analyseren: ‘Een eetpatroon volgens de Nederlandse voedingsrichtlijnen; het Mediterrane dieet; een voornamelijk gezond eetpatroon; een ongezond eetpatroon en een traditioneel Nederlands eetpatroon. Een traditioneel Nederlandse eetpatroon bestaat onder meer uit een hoge inna-



Promovendus Auke Verkaar had door bewegingssensoren ook objectieve slaapdata tot haar beschikking. ♦ Foto Shutterstock

me van aardappelen, kaas en rood en bewerkt vlees.’

‘Wij hadden in deze studie objectieve slaapdata tot onze beschikking waar slaap werd gemeten met behulp van bewegingssensor’, zegt Verkaar. ‘Andere onderzoekers hebben in vergelijkbare studies de slaapkwaliteit vaak alleen beoordeeld op een subjectieve manier, met vragenlijsten.’ Verkaar hoopte als resultaat te vinden dat gezonde voedingspatronen samenhangen met betere slaap (minder lang wakker liggen, langer slapen of een hogere slaapkwaliteit).

Ontbrekend bewijs

‘We vonden helaas geen overtuigend bewijs. We concluderen dat er geen verband is tussen voedingspatronen en

‘We concluderen dat er geen verband is tussen voedingspatronen en deze slaapuitkomsten’

deze slaapuitkomsten: geen verband tussen geen een van de eetpatronen en geen van de slaapuitkomsten. Ook waren er geen verschillen te zien tussen mannen en vrouwen of tussen jong en oud’, aldus Verkaar. ‘In eerste instantie was ik wel een beetje teleurgesteld over deze uitkomst, maar het is juist belangrijk om ook zulke bevindingen te publiceren. Het ontbreken van bewijs is ook waardevolle kennis en geeft weer richting voor vervolgonderzoek.’