

E-guide om Søvn



Helle Læssøe
Hormonsygeplejersken

Din søvn er vigtigere end du måske går og tror!

Mange af os har søvnproblemer eller vælger bevidst at "skære" i søvnen, hvis vi mangler timer i døgnnet.

På den korte bane er du træt, uoplagt og fungerer på ingen måde optimalt, uanset hvad årsagen er til den manglende søvn.

Vælger du søvn fra, så er det en dårlig prioritering – i hvert fald at gøre det konsekvent, og på den lange bane har det en stor betydning for din sundhed.

Kan du ikke sove, vågner du om natten eller tidligt om morgenen (fx kl. 5), så er det vigtigt at finde ud af hvorfor – og gøre noget ved det!

Hvis du tror, du kan vente med at sove til du bliver gammel, så må du sadle om. For søvn er lige så vigtigt som sund kost, bevægelse og motion.

Det kan direkte aflæses på de sundhedsmarkører, man kan måle i blodprøver, hvis man ikke får søvn nok, også selv om du gør andet "rigtigt".

Du kan ikke bare motionere mere, spise flere grøntsager eller kosttilskud, hvis du mangler søvn - det ikke vil kompensere for det.

Hormoner og søvn

Mine mange års erfaring inden for hormonområdet har vist, at det er uhyre normalt at hormoner i ubalance giver dårlig og manglende søvn, også selv om man gør alle de rigtige tiltag.

Det er nærmest en selvfølge at sådan er det!

Måske falder du i søvn, men vågner efter få timer for ikke at kunne sove igen.

Måske vågner du fordi, du skal ud og tisse, og så kan du ikke sove igen.

Måske vågner du mellem kl. 4 og 5, hvorefter du ligger vågen indtil en halv time før vækkeuret ringer...

Dermed sagt, at har du arbejdet med de anbefalinger, der findes for at få søvn nok, og det stadig ikke hjælper, så skal du se i en ny retning.

Kvinder i årene fra medio 30 til efter overgangsalderen er hårdt ramt; og det skyldes langtfra altid stress, at de ikke kan sove.

Men det kan løses ved at få styr på hormonbalancen!

Hvorfor er søvn overhoved vigtig?

Alle levende organismer sover for at kunne leve - men menneskets søvn er helt unik.

Vi restituerer når vi sover, både fysisk og mentalt. Hele kroppen påvirkes af søvnen, ikke kun hjernen.

Søvnen er kroppens og hjernens vaskemaskine, da affaldsstoffer og reststoffer fra dagens hjerneaktiviteter udskilles.

Kroppens systemer nulstilles i alt hvad der handler om hormoner, fordøjelse, immunforsvar m.m.

Kroppen heler og regenerere under søvnen, slitage i muskler, sener og knogler repareres, uanset om det skyldes træning eller almen brug.

Vores alder afgør, hvad der prioriteres.

Fx vokser børn om natten, mens ældre ikke har brug for denne funktion. De har dog stadig brug for søvnen for at holde knogler, hjerne, muskler og helbred ved lige.

Hvor meget søvn skal du egentligt have?

Får du under 6 til 7 timers søvn i døgnet, så øges risikoen for velfærdssygdomme som oxidativ stress og hormonelle problemer.

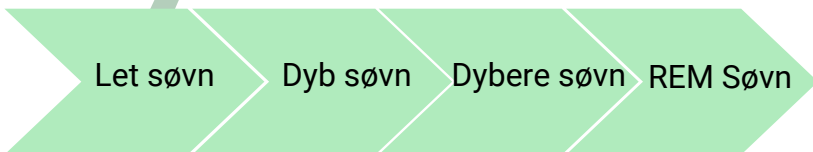
Din psyke påvirkes, og din krop er belastet krop fra morgenstunden!

Det er optimalt omkring 7- 8 timer, da du skal igennem 5-6 søvncyklusser hver nat.

En søvncyklus tager i starten af natten 1½ time, hvor den hen mod morgenen er kortere, og kun vare ca. 1 time.

Den starter forfra, fra den ene søvncyklus til den næste, altså hver cyklus går fra stadie 1 til 4.

En søvncyklus går over 4 stadier:



Mange kan godt sove i stadie 1 eller 2, men har svært ved at komme ned i den dybe søvn - specielt hvis man har hormonelle problemer.

Det giver en dårlig og manglende søvnkvalitet, og det betyder at man altid er i søvnunderskud alligevel.

Hvilke effekter er der af god søvn?

- Det respons, du får af bevægelse og træning i form af muskler og smidighed kommer under søvn.
- Vægttab og fedtmobilisering sker her, hvis man spiser og træner for at tabe sig.
- Alle hormonsystemer bliver justeret under søvn og derfor vil produktion og balancen påvirkes af manglende søvn. Det påvirker kvinders fertilitet, mænds sædproduktion, stofskifte og meget mere.
- Stress afbalanceres også af søvn, dog kan stress gøre at søvnen kan udeblive.
- Immun responset både over for udefrakommende sygdom som virus og bakterier, men også kroppens eget autoimmune respons reduceres. Dvs. sygdomme holdes lettere i skak.
- Risikoen for kræft reduceres også af søvn, da beskyttende hormoner og immunforsvaret styrkes.
- Signalstoffer som bruges om dagen dannes om natten, fx serotonin som er vigtigt for signalerne i vores kognitive funktioner og humør.

Hvad betyder søvnunderskud for din sundhed?

- Risiko for vægtøgning på trods af sund kost og træning.
- Mangel på nok af de gode hormoner, dvs. du får hormonelle ubalancer.
- Nedsat/manglende udbytte af træning.
- Sulten øges, dvs. appetitregulering forringes.
- Man spiser mere sukker og fedt, dvs. man får flere kalorier.
- Blodsukkerregulering bliver ustabil og ujævn.
- Hjernen kan skrumpes og give problemer.
- På den lange bane kommer der risiko for osteoporose.
- Beslutningsevne og handlekraft forringes.
- Blodprøver bliver skæve: Blodsukkeret stiger og det samme gælder kolesterol og triglycerider
- Blodtrykket stiger og det samme gør risikoen for blodpropper.
- Inflammationsmarkører i blodet stiger, det kan måles.

Hvad kan du gøre for at optimere din søvn? 20 tips til kvalitetssøvn!

- 1.** Gå i seng og stå op samme tid hver dag – også i weekender. Det er bedst at komme i seng omkring kl. 22, da kroppen fysisk restitution er bedst før kl. 24.
- 2.** Kan du ikke sove, så bryd mønsteret ved at stå op. Spis fx en banan.
- 3.** Sørg for at skrue ned for det blå lys fra iPads og skærme minimum 2 timer før sengetid.
- 4.** Brug evt. app der skuer yderligere ned for det blå lys tidligere.
- 5.** Indgå ikke i tankevirksomme diskussioner eller opgaver 2 timer op mod sengetid.
- 6.** Sørg for at have fået dagslys - hver dag minimum 30 min udendørslys.
- 7.** Sørg for at du har bevæget dig minimum 30-60 min i løbet af dagen.
- 8.** Der skal være helt mørkt når du skal sove, det giver en bedre søvnkvalitet!
- 9.** Der skal ikke være nogle standby lamper, lysende vækkeure eller lignende i rummet.

Hvad kan du gøre for at optimere din søvn? 20 tips til kvalitetssøvn!

10. Brug mørklægningsgardin i dit soveværelse og sørg for det er helt tæt.

11. Brug en god sovemaske, der dækker godt og lukker alt lys ude.

12. Brug ørepropper så du ikke bliver forstyrret af naboen, fugle, biler, andet...

13. Koffein fra kaffe kan forstyrre den dybe søvn, så stop med at drikke det kl. 15. Alkohol har den samme evne med at frarøve os den dybe søvn, så max en genstand om dagen.

14. Spis evt. mindre protein sidst på dagen men mere tungt fordøjeligt kulhydrat.

15. Vågner du pga. sult eller er sulten ved sengetid, så spis lidt fedt inden for at stabilisere blodsukkeret, fx en håndfuld mandler.

16. Magnesium kan også hjælpe kroppen med at slappe af, tag et tilskud inden sengetid.

17. Baldrian eller tryptofan kan hjælpe med at falde i søvn og sove bedre.

Hvad kan du gøre for at optimere din søvn? 20 tips til kvalitetssøvn!

18. Skru ned for tempoet fysisk og mentalt 2-3 timer inden sengetid, fx med udstrækning, åndedrætsøvelser eller mindfulness.

19. En udvej for at få søvn kan være et tilskud af melatonin. Anbefales først, når alt andet er prøvet.

20. Har du koks i hormonerne enten pga. alder, stress eller lignende, så få hjælp til at få styr på dem.

Med ønsket om god søvn!

Helle Læssøe, Hormonsygeplejersken

