

iPad, Laptop, eReader en Slaap

Lezen voor het slapen gaan kan helpen bij het inslapen. Maar als u leest m.b.v. computers, laptops, iPad, etc. moet u oppassen. Beeldschermen stralen blauw licht uit en remmen daardoor de productie van het hormoon melatonine dat o.a. ons lichaam tot slapen aanzet. Als gevolg daarvan vertraagt het inslapen. Het gebruik van computers of de iPad kunt u daarom ca. 30 tot 60 minuten voor het slapen beter vermijden.

E-readers zoals de Kindle, de Sony Reader, BeBook, etc. hebben geen negatief effect op het slapen. Zij werken met elektronisch papier dat helemaal geen licht uitstraalt. Een eBook op uw e-readers kan dus ook vlak voor het slapen geen kwaad.

Tip

Indien u toch 's avonds laat de computer moet gebruiken, gebruik dan liever witte karakters op een zwarte achtergrond. U kunt de **kleuren op uw computerscherm omkeren** op de volgende manier:

Windows: Druk tegelijkertijd de toetsen 'Shift', 'Alt' en 'PrintScreen' in.
Mac: Druk tegelijkertijd de toetsen 'Ctrl', 'Alt', 'Apple' en '8' in.

Op dezelfde wijze gaat u terug naar de gewone kleuren.

Melatonine als slaapmiddel – even effectief als populair?

Melatonine stimuleert het slapen. Dit geldt vooral voor de aanmaak van natuurlijke melatonine. Recent is de inname van kunstmatige melatonine nogal populair. Extra melatonine helpt echter vooral als er daadwerkelijk een tekort aan natuurlijke melatonine bestaat (bijv. op hogere leeftijd). Dit kan d.m.v. een speekseltest vastgesteld worden. Bovendien is melatonine alleen maar effectief als het op het juiste tijdstip en in de juiste dosis wordt ingenomen. Er zijn ook bijwerkingen mogelijk - ook al is het een natuurlijk voorkomende stof in ons lichaam.

In Nederland is melatonine in werkzame hoeveelheden overigens alleen op recept verkrijgbaar. Daarnaast zijn er wel diverse voedingssupplement op de markt die melatonine bevatten. Gezien de te verwaarlozen hoeveelheid melatonine is de werkzaamheid op z'n minst twijfelachtig. Bovendien zijn ze relatief duur.