

Bedre nattesøvn

Et gammel ordsprog lyder “Søvnen er den bedste læge”. Forskning viser også, at der foregår vigtige oprydning- og reparationsprocesser i nattesøvnen. Det har man rigtig meget brug for efter en hjernerystelse.

Men mange ramte har søvnproblemer. Det kan ha forskellige årsager. Det første man skal ha styr på er ens døgnrytme. Den kan nemt skride, når man ikke går på arbejde/studie/skole som normalt. Her er simple ting til hverdagen, som absolut er bedst at prøve, før man tyr til medicin.

Jeg plejede at være meget B-menneske og først kunne falde i søvn efter midnat. Nogle gange lå jeg vågen om natten. Nu har jeg fulgt det her i 2 år. Jeg sover så meget bedre. Jeg går i seng kl. 22, falder hurtigt i søvn og sover igennem.

Døgnrytme regulering

Søvnhormonet melatonin får os til at sove om natten, mens kortisol & andre signalstoffer får os til at være friske om dagen. Det hele reguleres af kroppens døgnrytme. Jo bedre din døgnrytme er på plads, jo bedre sover du om natten.

Vores døgnrytme indstilles af flere faktorer. De kaldes zeitgeber (tids-angiver): Lys i øjnene, hvornår vi spiser og kropstemperatur. Derfor er det bedste råd til jetlag at følge dagslys, sengetider og spisetider i den nye tidszone.

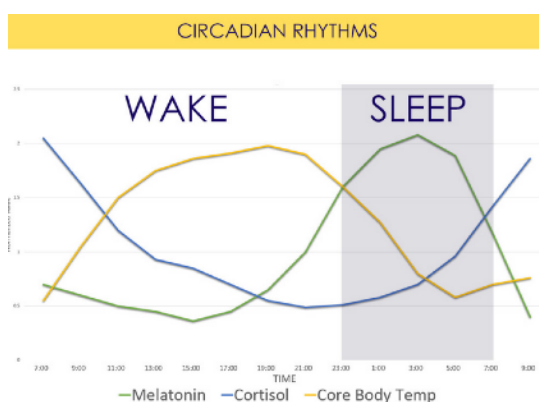
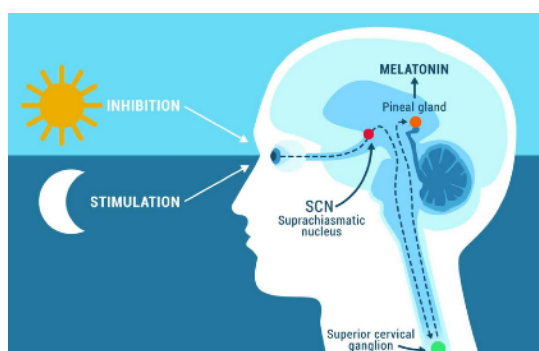
Lys i øjnene er det vigtigste

Regel nummer 1 er at få dagslys i øjnene kort efter man er vågnet. Det skal være indenfor en time, optimalt indenfor en halv time. Så kom udenfor som det første, efter du er stået op. Gå en tur på 15-20 minutter. Hvis det er klart solskin, kan 5-10 minutter gøre det. Men hvis det er tungt gråvejr skal det være 20-30 minutter, før du får lys nok til at dit døgnrytmeur indstilles. Lys gennem et vindue er ikke kraftigt nok. Og brug ikke solbriller (almindelige briller er ok). Bedst med den lave sol i de første to timer fra solopgang.

Få dit morgenlys i øjnene på cirka samme tidspunkt hver dag. Det indstiller din døgnrytme. Lyset undertrykker melatonin og øger de signalstoffer, som får dig til at føle dig vågen. Når de her ting indstilles om morgenen, reguleres din døgnrytmen, så de lander rigtigt til sengetid. Det giver bedre nattesøvn. I det hele taget er det godt at være ude i dagslyset først på dagen. Mens det er omvendt sidst på dagen - der skal du *ikke* undertrykke melatonin med lys. Se regel 2 & 3.

Regel 2: I timerne før sengetid gælder det om at dæmpe lyset og undgå blå lys, mens lidt gult lys er ok og rødt slet ikke påvirker. Typisk indeholder vores lamper ikke blå lys, men det gør skærme. På mobil og computer er der en funktion, som hedder “nightshift”, som slår det blå lys fra. Så bliver skærmen lidt gullig. Du kan også bruge sådan nogle blue blockers (gult glas). Lysstofrør kan også indeholde blå lys. Sørg for at lyset på badeværelset ikke er for skarpt om aftenen.

Regel 3: Om natten skal man undgå al lys i øjnene mellem kl 23 og kl 4 (nogle kilder siger fra kl 22). Så hvis man skal op og tisse, så brug så lidt lys som muligt. Hvis du er vågen, så lyt til radio, podcast eller lydbog. Det kan du gøre i mørke.



Regel 4: kom ud i aftenlyset i de sidste 1-2 timer før solen går ned. Bare en 10 minutter. Det hjælper også til at regulere døgnrytmen. Når solen er så lavt på himlen, ændres forholdet mellem blåt og gult lys. Vi har sensorer i øjet til kun at registrere det (opdaget i 2001). Det er ikke lige så vigtigt som morgenlyset, men solnedgangsløset gør os mindre følsomme for lys i øjnene senere, og gør at man ikke vågner for tidligt.

Hvad så i vintermørket ? Når solen står sent op ? Så kan man enten bruge en kraftig lysterapi-lampe (10.000 lux som indeholder blåt lys og som skal være meget tæt på øjnene) eller vente med at gå ud til solen står op. Selvom himlen lysner før solen står op, er der ikke nok lys.

De andre zeitgebers

Morgenlyset er vigtigst, men andre ting støtter også døgnrytmen. Og omvendt: de kan lave uorden i din døgnrytme, fx hvis du spiser om natten.

Spise: Det er en god idé at spise morgenmad og aftensmad på cirka samme tidspunkter hver dag og at faste mindst 12 timer natten over.

Temperatur: det er godt at sove køligt. Anbefaling: højst 18 C. Når du bevæger dig, stiger kropstemperaturen. Så det er godt at være i ro op til sengetid. Og omvendt er det godt at bevæge sig i starten af dagen. Bare en gåtur er fint.

Det er godt at holde de samme tider hver dag for lys og måltider (+/- en lille time). Det gør ikke noget med en enkelt skæv dag, men efter bare to dage forstyrre det døgnrytmen. Det er derfor mandag morgen er hård, hvis man i weekenden har haft forskudte tider på søvn og måltider, så er. Så har man faktisk jetlag.

Faste natten over / Time Restricted Eating

Det giver bedre nattesøvn og bedre helbred at slutte al spisning 2-3 timer inden sengetid. Sigt efter at aftensmaden ligger senest 3 timer før sengetid og hav deadline for al kalorie-indtag 2 timer før. Helst senest kl 20. Det er ok at drikke vand eller the (men uden mælk og sukker). Men bedst ikke at drikke 2 timer før sengetid, så du skal mindre op og tisse om natten.

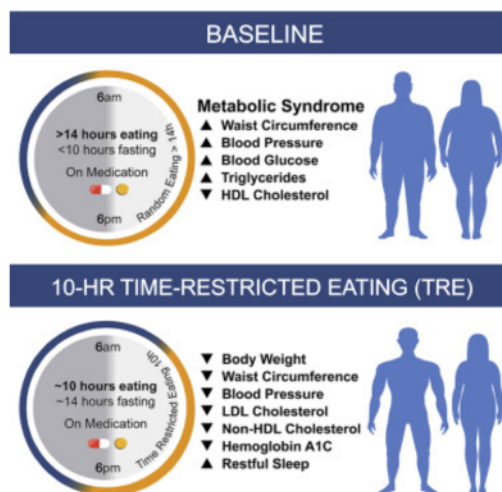
På tom mave får du en dybere søvn til en start og der dannes mere "growth hormone", som er vigtig for mange processer i kroppen. Når mennesker er under 25 år har vi masser af growth hormone. Det gør os stærke og robuste.

Hvis man faster 14 timer natten over, dannes der mere BDNF i hjernen: Brain-derived neurotrophic factor. Den er vigtig for både bevarelse af neuroner og dannelse af nye neuroner. Så den er vigtig for hukommelse og avanceret tænkning.

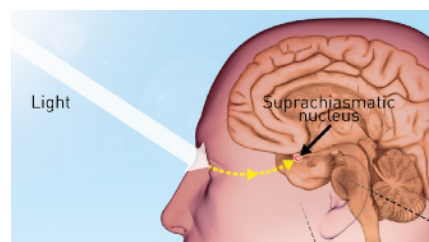
Mere generelt tales der om mindst 12 timers faste, så hvis man ikke magter længere end det, så nytter det også. Fasten hjælper på hjerte-kar-systemet, fedtforbrænding, friskhed, inflammation, alt muligt.

Forskning

Forskning i døgnrytme har virkelig rykket de seneste årtier. Nobelprisen blev i 2017 givet for opdagelsen af hvordan cellerne holder styr på døgnrytmen (på engelsk hedder det Circadian rhythm). Og i 2016 blev Nobelprisen givet for autophagi. Det er de processer, hvor kroppen rydder op. Det sker især om natten og betyder meget for hvor friske, vi føler os om dagen.



Grafik fra forskningsstudie hvor forsøgspersoner holdt 14 timers faste hver nat i 2 måneder



Det center i hjernen, som modtager signalet om lys fra øjnene og som regulerer kroppens døgnrytme, hedder "suprachiasmatic nucleus". Det kaldes også for The Master Clock, fordi det regulerer døgnrytmen i resten af kroppen. Alle celler har en døgnrytme. 80% af vores hormoner reguleres af døgnrytmen. Så det betyder meget for vores velbefindende.

Hvor hurtigt virker det ?

Da jeg startede på at gå morgentur, synes jeg det virkede allerede efter to dage. Men ellers siges det, at tage 30 dage før en ny døgnrytme slår igennem på alle parametre i kroppen. Men da det også tager tid at etablerer nye vaner, så afsæt et par måneder til at komme ind i det. Især hvis du har ligget meget skævt. Det er bedst for kroppen at ændre spisetidspunkter i små skridt ad gangen. Så tag det stille og roligt.



Stresshormoner

Stresshormoner kan virkelig forstyrre nattesøvnen. Det er bare ikke altid så nemt at gøre noget ved. Man kan prøve med et varm bad aftenen til at slappe af på. Prøv meditation & yoga.

Men fremfor alt: hvis man sover dårligt om natten, gælder det om ikke at stresse over det. Det er ikke nemt, når man om dagen er uoplagt på grund af for lidt nattesøvn. Men tænk på det som naturlige udsving gennem livet. Det løser sig på et tidspunkt. Hvis der er styr på din døgnrytmeregulering og du ikke har noget særligt stress for tiden, kan det også skyldes en infektion. Hvem ved. Tro ikke altid du kan løse det. Tag afslappet på udsving. Bare du får rimelig nattesøvn 80% af dine nætter, så er det ok.

Apropos stress ... det går jo ikke hvis man bliver stresset over at følge de her ting til døgnrytmen (circadian entrainment). Så tag det stille og roligt. Gradvist indarbejd nye vaner og lysforhold over et par måneder. Gør dig erfaringer hen ad vejen med hvad der skal til, for at du får en god nattesøvn. Der er nok også individuelle forskelle. Noget tyder på at hvis man har brune øjne, har man brug for mere lys end blå øjne (som mangler pigment). Måske er det ok for dig med skærm på nightshift om aftenen eller måske skal du helt undgå skærme efter kl 20. Prøv dig frem.

Alt mulig andet, som påvirker søvnen

Kaffe eller alkohol om aftenen kan forstyrre nattesøvnen. Bedst at stoppe kl 14.

Får du nok motion ? Gåture ude i dagslyset er godt. Gerne om formiddagen.

Højt fedtindhold i aftensmaden tager lang tid at fordøje. Det gør jeg at jeg sover dårligere.

Infektion kan også give dårligere nattesøvn.

Og flere ting endnu kan forstyrre nattesøvnen ... men start nu med at få morgenlyset.

Hjælpemidler

Man kan købe produkter til støtte døgnrytme-lyset, men man kan også godt klare sig uden.

Lamper og elpærer med lystype efter døgnrytmen, fx WiZ. Det blå lys ligger på 5.-6.000 kelvin. Det gule er under 3.000 Kelvin. Lysstofrør fås i enten cool white (blåt) eller warm white (gult).

Blueblocker briller filtrerer det blå lys fra (anti blue light). Skal kun bruges om aftenen.

App til at måle lys - bare søg på Lux. Min app hedder LightMeter og er gratis.