

Zdravý spánok - pevné zdravie

Kľudný a dostatočný spánok je životne dôležitý a je jeden zo základných pilierov zdravia.



Čo ho ovplyvňuje?

1. Hormón melatonín

Ľudia majú svoje vnútorné hodiny, tzv. denný biorytmus, ktoré riadi hormón melatonín, ktorý je zodpovedný za prirodzené striedanie spánku a bdelého stavu. V tele sa produkuje podľa svetla, len čo sa vonku stmieva, začne epifýza melatonín uvoľňovať a človek sa začína cítiť unavený. Jeho tvorba z aminokyseliny tryptofanu je v noci **desaťnásobne vyššia ako cez deň**. Tvorbu melatonínu podporuje dostatok vitamínov skupiny B – B3, B6. Melatonín, ktorého hladiny dosahujú najvyššie hodnoty okolo druhej tretej hodiny ráno, **spustí nočný cyklus odpočinku, obnovy síl a regeneráciu, zvyšujú obranyschopnosť organizmu.**

2. Nápoje a potraviny

Kvalitu a dĺžku spánku môžeme ovplyvniť dodržiavaním **zásad spánkovej hygieny**. Medzi tieto základné zásady patrí vyhýbanie sa **energetickým nápojom s obsahom kofeínu, teínu v neskorých popoludňajších a večerných hodinách**. Preto dáme večer pred **zeleným čajom prednosť čajom bylinkovým – mäťový, medovkový alebo sa napijeme pohára teplého mlieka s medom.**



Nevhodný je konzum tučných, ostrých a korenistých jedál. Jedlá s vysokým obsahom tuku a bielkovín vyžadujú dlhší čas trávenia čo organizmus zaťažuje. Nevhodné je aj večerné konzumovanie slaných pochúťok, pretože tieto pochutiny obsahujú okrem tuku aj množstvo soli, glutamanu sodného, ktorý často súvisí s poruchami spánku. Taktiež **príliš veľa sladkostí môže narušiť spánok pretože rozkolíše hladinu cukru v krvi.**

Častou príčinou nespavosti je aj **reflux**, kedy sa čiastočne natrávená potrava zo žalúdka dostáva naspäť do pažeráka a spôsobí pocit pálenia, tlaku, nevoľnosti a tieto reakcie môžu byť príčinou nespavosti.

Taktiež neodporúčame konzumovať citrusové plody, výrobky z kysnutého cesta a tiež potraviny s vysokým obsahom kyselín - cibuľa, cesnak, paradajky, kečup či korenené jedlá. Konzumáciu takýchto potravín odporúčame niekoľko hodín pred spaním.

A nezabudnite pred spánkom dostatočne vyvetrať a spálňu neprekurovať!

MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

