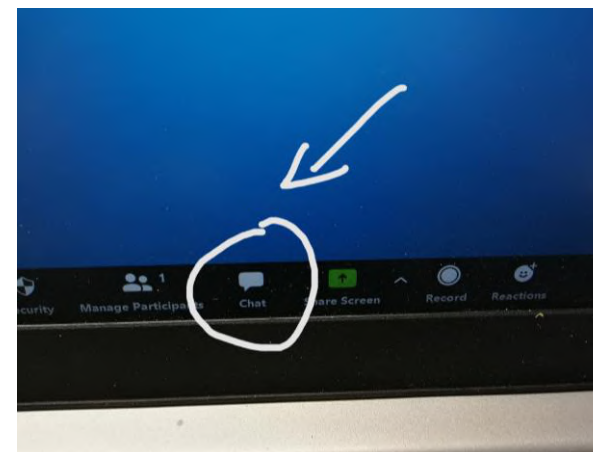
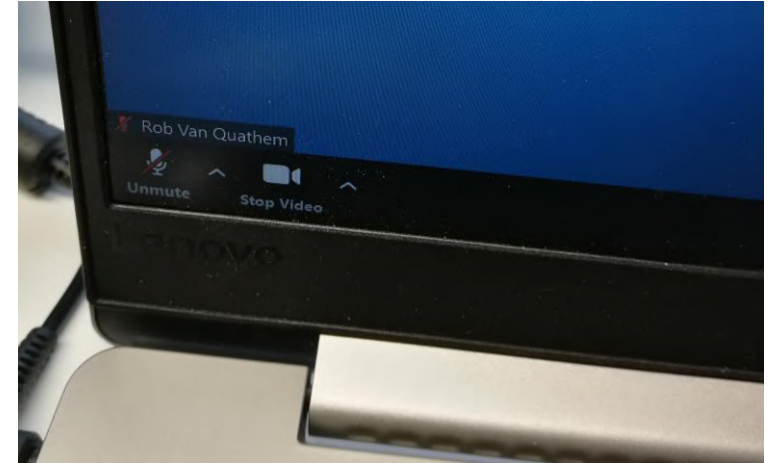


Webinar guidelines:

- Schakel de microfoon uit. (linksonder)
- Camera mag aan of uit. (linksonder)
- Indien je vragen hebt, stel ze gerust in de chat (centraal onderaan)





CIRCADIAANS RITME



Gratis webinar

CIRCADIAANS RITME

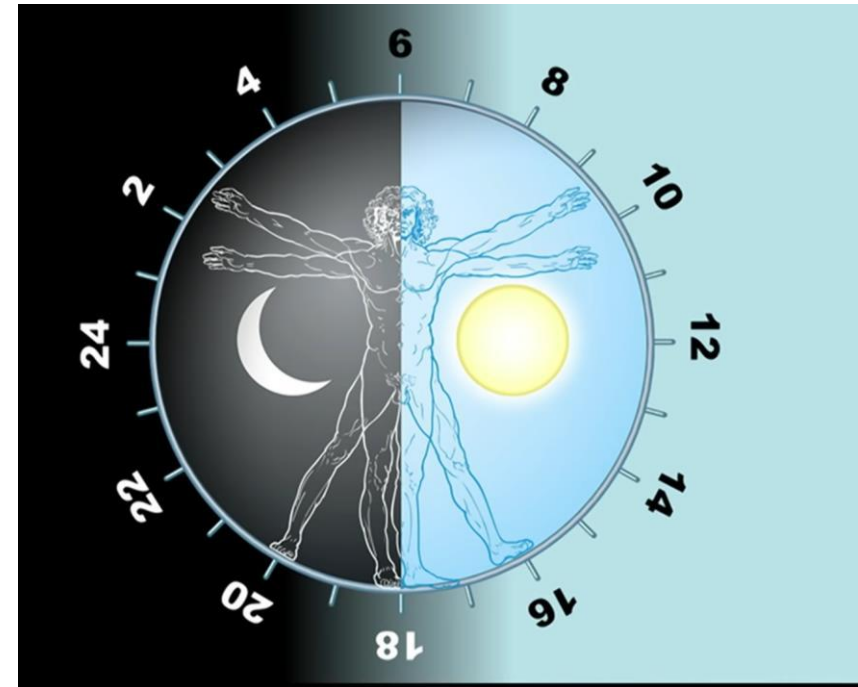
- Circa...**wadde**?
- Welke **lichaamsfuncties**?
- Je ritme is **verstoord**
- **Jetlag**
- **Ochtend-** en **avondmensen**
- Het **effect** van licht
- **Hoe** gaat dit in zijn werk?
- Invloed op onze **slaap**
- **Hoeveel** slaap heb ik nodig?
- Lage **maaltijdfrequenties**
- **Tips & tricks**

CIRCADIAANS RITME

Een **circadiaans ritme** is een **biologisch** ritme waarvan de cyclus **ongeveer één dag** duurt (Latijn: *circa* = rond, *dies* = dag).

Het is een natuurlijke cyclus van **fysiek, mentaal** en **gedragsveranderingen**.

- **JOUW** dag- nachtritme
- 24-uursritme
- Slaap-waakritme
- Terug te vinden in alle levende organismes



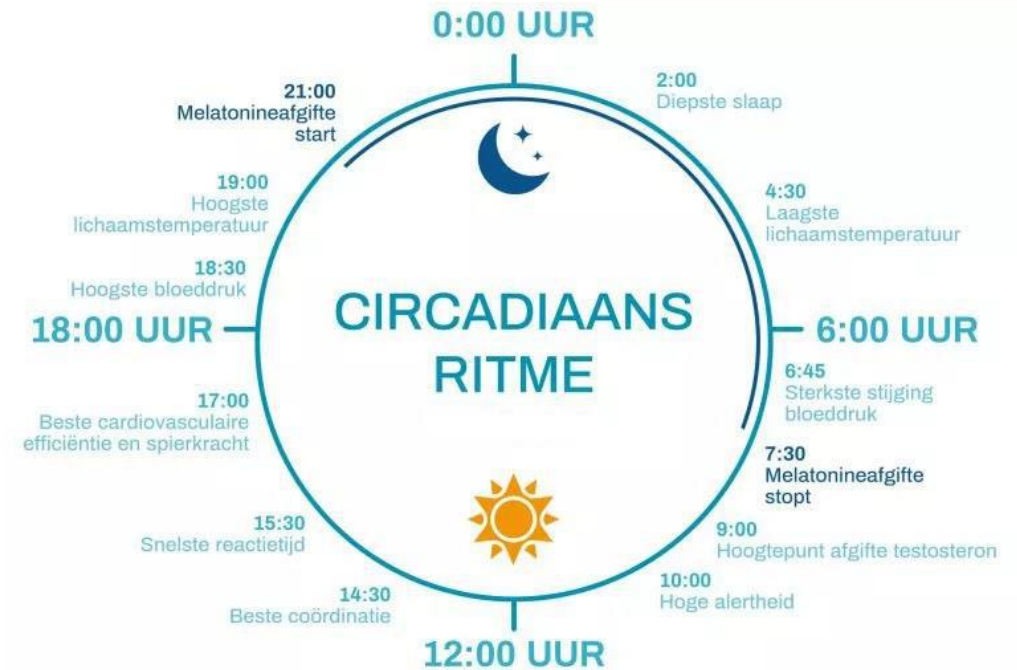
CIRCADIAANS RITME

Welke **lichaamsfuncties** staan onder invloed van het circadiaans ritme?

Typ je antwoord in de chat

CIRCADIAANS RITME

- Slaappatroon
- Hartritme
- Lichaamstemperatuur
- Dagelijkse activiteit
- Stofwisseling
- Bloeddruk en doorbloeding
- Hormoonafscheiding
- Volume van de urineblaas
- ...



CIRCADIAANS RITME

- **Vertraagd** metabolisme
- Hoofdpijn, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen
- Meer **cortisol**productie
- **Verstoring** van de stoelgang; obstipatie of diarree
- Minder **anabole hormoon**productie
- **Slechter herstel** van training
- Minder **insuline**gevoeligheid
- Meer **honger**
- Verzwakte **mentale** prestaties
- Minder goede **slaap**kwaliteit
- **Concentratie**problemen

CIRCADIAANS RITME

Interne verstoring

- Delayed Sleep Phase Syndrome (**DSPH**); vertraagde slaapfase syndroom
- Advanced Sleep Phase Syndrome(**ASPH**); vervroegde slaapfase syndroom
- **JOUW** chronotype

Externe verstoring

- **Zeitgebers**; zeit (tijd) + geber (gever)
- Slechte afstemming met **24-uurs** buitenomgeving

CIRCADIAANS RITME

Bij jetlag willen we zo snel mogelijk jouw bioritme **resetten**

- Eet zo licht mogelijk
- Nieuwe ritme te houden qua slaap- en eetpatroon
- Ga altijd op lokaal tijdstip slapen en opstaan



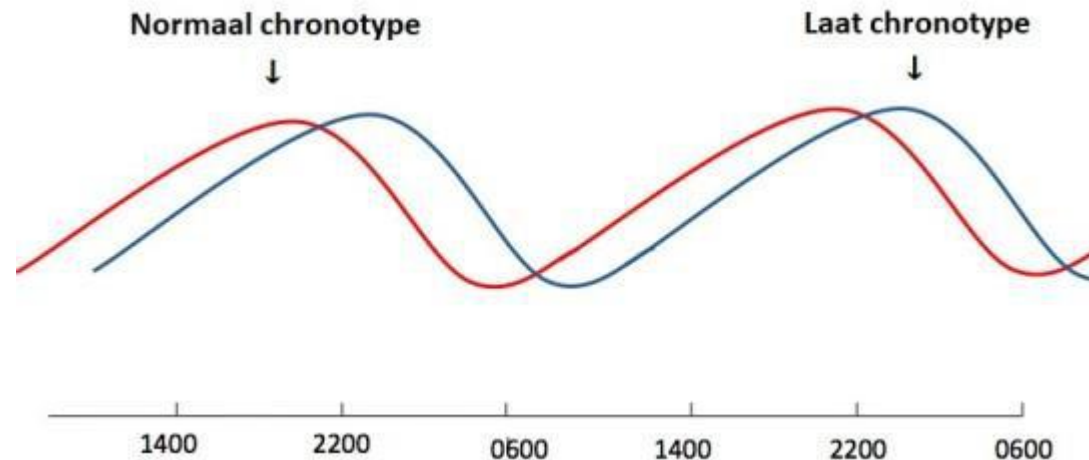
CIRCADIAANS RITME

Wie van jullie is een **vroege vogel** of een **nachtuil**?

Typ in de chat "V" of "N"

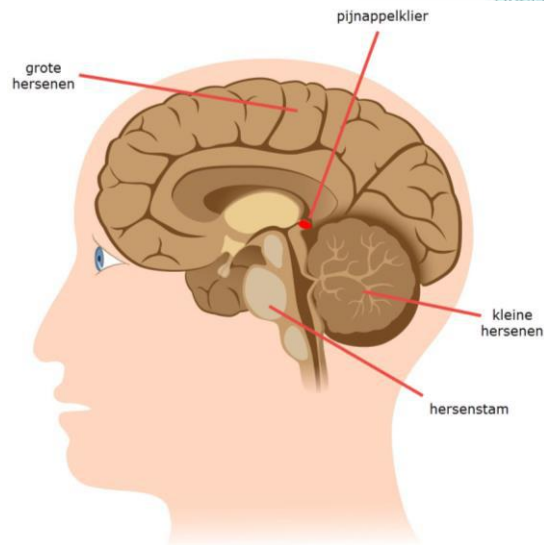
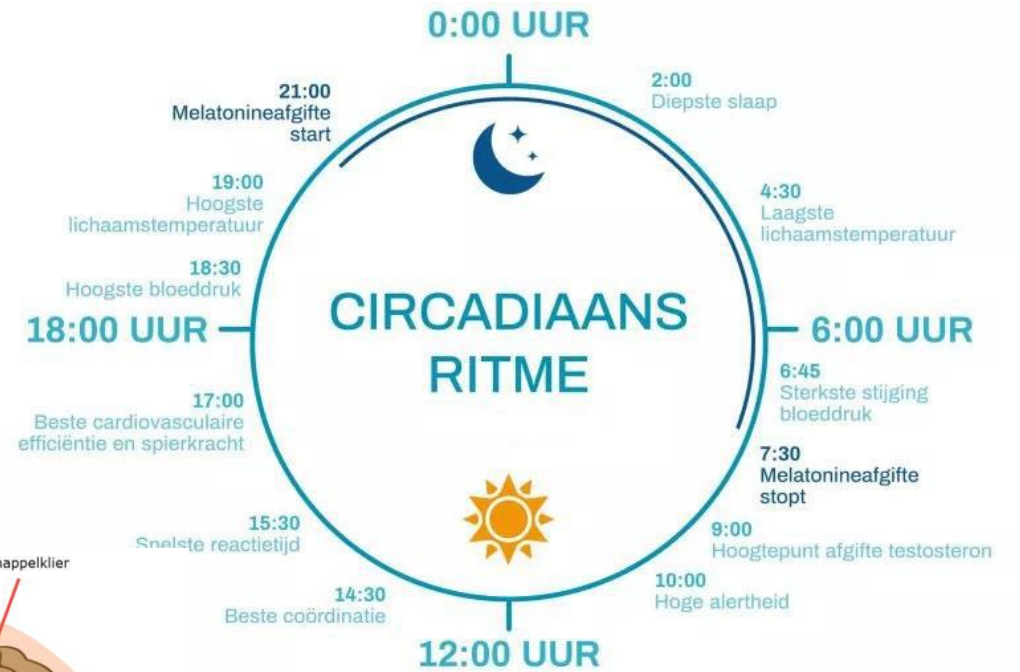
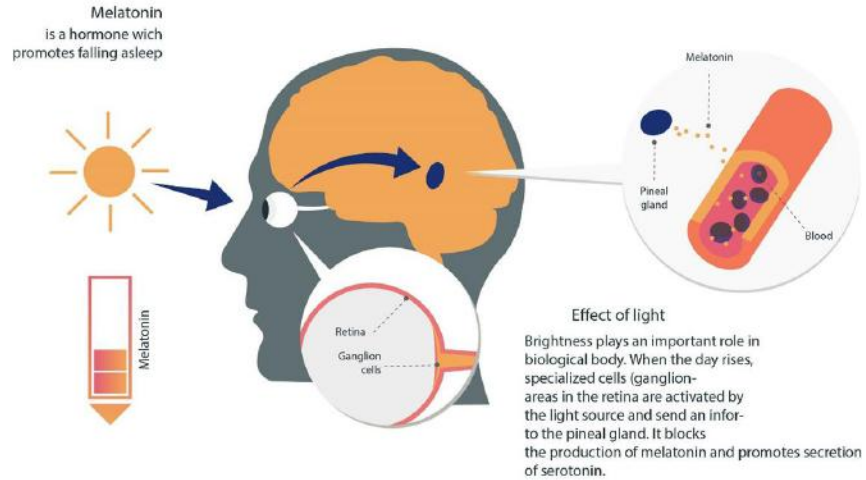
CIRCADIAANS RITME

- klok genen bevinden zich in bijna **alle cellen van jouw lichaam**
- Meer info over je **natuurlijk slaappatroon**
- Je natuurlijk slaappatroon **veranderd** doorheen de jaren
- **Evolutionair** verhaal

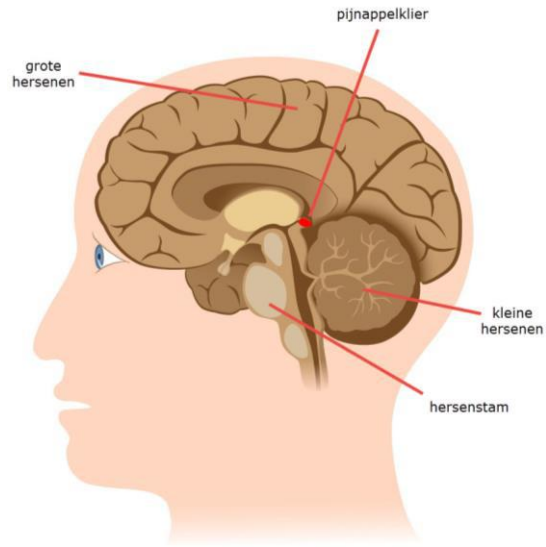


CIRCADIAANS RITME

Melatonin and serotonin

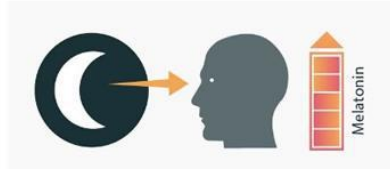


CIRCADIAANS RITME

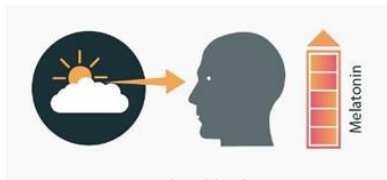


- **Photosensitief** orgaan
- **Duaal** koppel
- Functioneert **autonoom**
- Hypothalamus
- Homeostase Hormonen
- Hypofyse

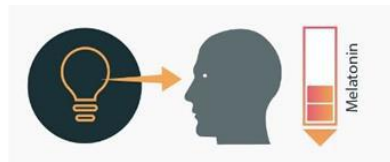
CIRCADIAANS RITME



De ganglion (zenuwknoop) vertaalt de afwezigheid van licht



Bij afwezigheid van licht blijft melatonine hoog in het bloed



Bij omzetting van het licht wordt de productie van melatonine stopgezet en start de productie van serotine

CIRCADIAANS RITME

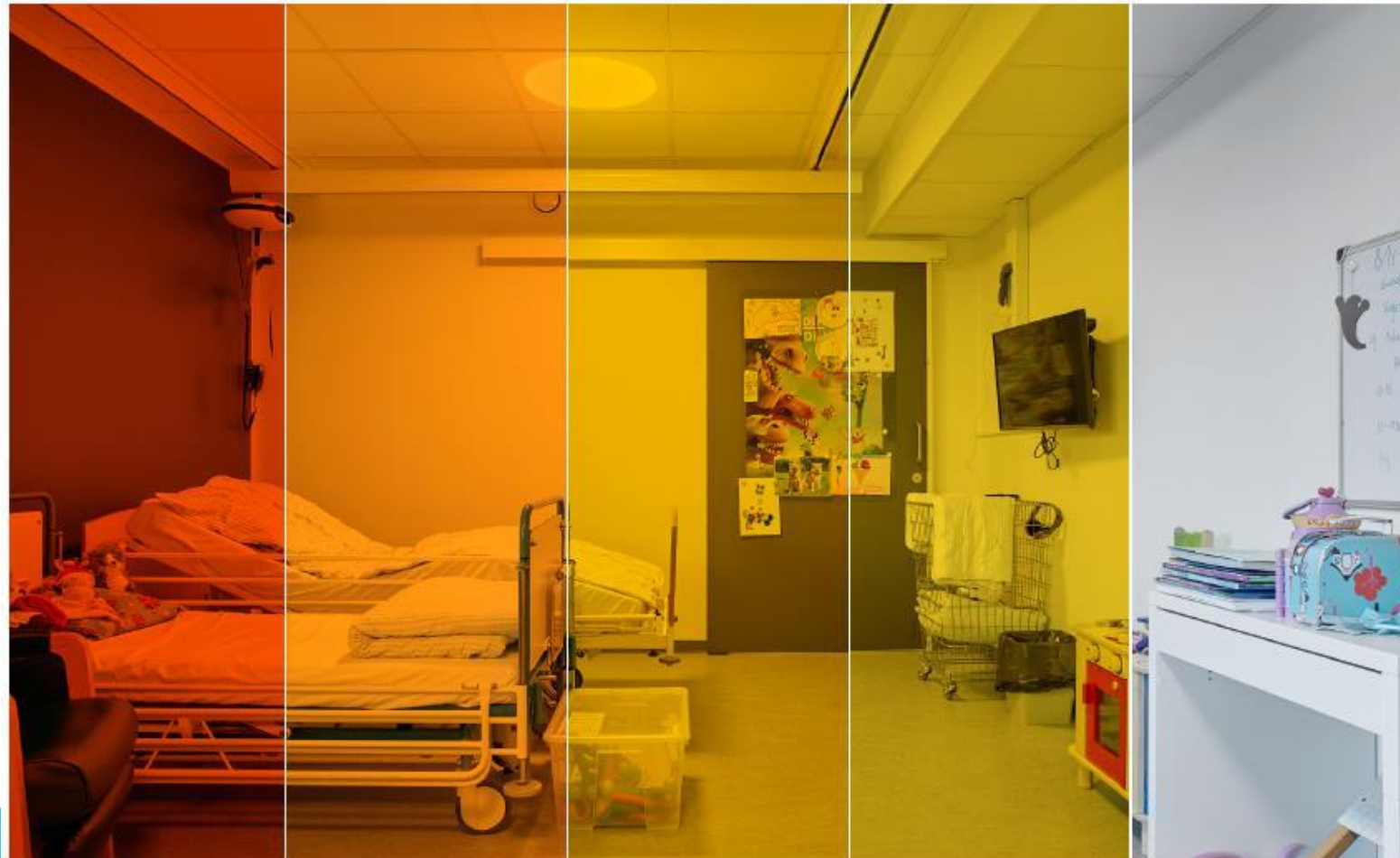
1500 Kelvin

1800 Kelvin

2700 Kelvin

3000 Kelvin

6500 Kelvin



OPERATED BY LIGHTCARE OS | UNIQUE USER FRIENDLY TOUCH SYSTEM | MULTIPLE PLATFORMS AND DEVICES

CIRCADIAANS RITME

Slaap en vitamine D3

	Placebo	Interventie
Gemiddelde slaap duur	5,2	5,2
Wakker liggen	59 min.	59 min.
Pathologie aanwezig?	Nee	Nee
Bloedwaarde vitamine D	69 mnol	62,5 mnol
Bloedwaarde na interventie	69 mnol	94 mnol
Gemiddelde slaap duur	5,2	6,5
Wakker liggen	59 min.	30 min.

CIRCADIAANS RITME

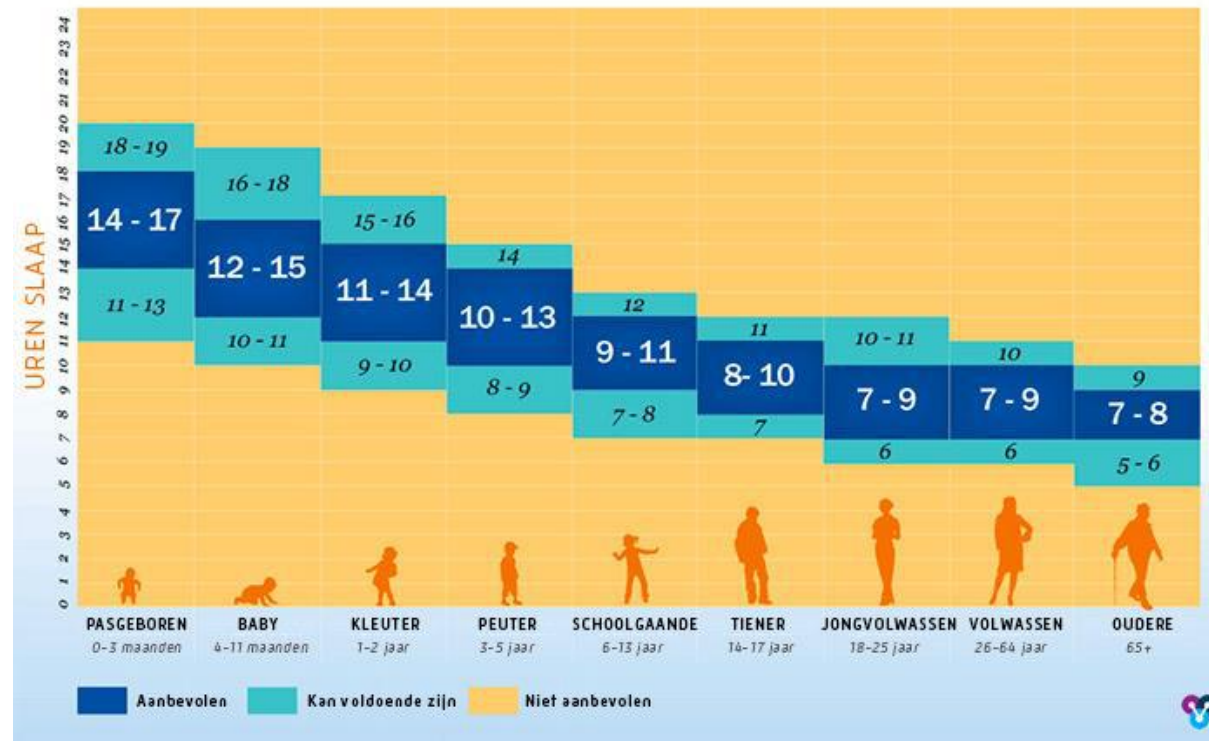
- Moe zijn/drang naar slaap
- Verhoogde bloeddruk
- “Cravings”
- Gewichtstoename
- Depressie
- Griep/verkoudheid
- Gebrek aan concentratie
- Stress
- Alcoholconsumptie
- Vergeetachtigheid
- Gebrek aan motivatie
- Klungelen
- Ontstekingen
- Lager libido
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Verminderde huidkwaliteit
- Maag- en/of darmproblemen
- Algemeen koud hebben

“Gemiddelde Belg verliest 11
dagen op jaarbasis door
slaaptekort”

CIRCADIAANS RITME

 NATIONAL SLEEP FOUNDATION

SLAAPDUUR AANBEVELINGEN



CIRCADIAANS RITME

- 15u eetpatroon
- Eten met de zon
- Voor 15u 75% van je hoeveelheid kcal eten
- Meer vroeger, minder later
- Je avondmaal als ontbijt of lunch eten
- Minimum van 10-12u vasten

Jouw ritme in beeld brengen: <https://mycircadianclock.org/>

Hoe ziet een week er uit:

Basis spelregels:

- Eet niet vaker dan 3x per dag
- Minimaal 3x langer dan 16 uren nuchter
- Bij voorkeur 2x nuchter sporten
- Geen tussendoortjes
- Drinken als je dorst hebt tot verzadiging

Veel gekozen optie 1:

- 4 dagen per week 3 maaltijden (O.M.A.)
- 3 dagen per week 2 maaltijden (M.A.)
- Bij voorkeur 2x nuchter sporten
- Geen tussendoortjes
- Drinken als je dorst hebt tot verzadiging

Veel gekozen optie 2:

- Voor mensen die voelen dat ontbijt ze energie kost
- Elke dag eten tussen 12-7
- Bij voorkeur 2x nuchter sporten
- Geen tussendoortjes
- Drinken als je dorst hebt tot verzadiging

CIRCADIAANS RITME

Voor het slapen gaan:

- 2u (liefst 3) voor het slapen dien je fel licht te vermijden
- Kies je dutjes zorgvuldig, bv: 13h-15h en blijf in je 1^{ste} fase van je slaapcycclus
- Neem +/- 5 a 6 uur voor het slapen gaan geen cafeïne houdende voedingsmiddelen of dranken
- Dim de lichten of maak gebruik van amber/rood licht
- Steek kaarsjes i.p.v. licht aan te doen
- Draag een bril die blauw licht blokkeert
- Installeer f.lux op je computer en twilight op je smartphone
- Neem een warme douche

CIRCADIAANS RITME

In de slaapkamer:

- Bij het ontwaken zo snel mogelijk zonlicht opvangen
- Zorg dat je slaapkamer zo donker mogelijk is
- Minimaliseer het lawaai/geluid in de slaapkamer
- Laat je telefoon ook slapen
- Ga op vaste tijden slapen en sta op vaste tijden op. Ook tijdens het weekend.
- Zorg dat je slaapkamer koel is

CIRCADIAANS RITME

Hulp nodig?



"We upgrade lives"