

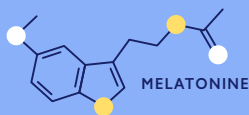
Darmongemakken

door een verstoord dag-nachtritme?



Je biologische klok regelt je lichaam, onder andere door:

De productie van hormonen (cortisol & melatonine)



De regulatie van je lichaamstemperatuur (lager in de nacht)

Het aansturen van je spijsvertering (trager in de nacht)



48-82% van de nachtwerkers krijgt te maken met darmongemakken!



Door een verstoorde biologische klok



Door wat en wanneer er gegeten wordt

6 AANDACHTSPUNTEN om voor je darmen te zorgen

VEZELS

Eet voldoende groenten en fruit, peulvruchten, volkoren graanproducten, noten en zaden.



GOEDE BACTERIËN

Het eten van gefermenteerde voedingsmiddelen bevordert de diversiteit van de bacteriën in de darmen

VOCHT

Haal 2 liter vocht per dag uit vaste voeding en dranken, drink 1,5 liter per dag.



REGELMAAT

Eet op 3 vaste tijdstippen en beperk zoutrijke en suikerrijke snacks.

TIJD

Eet rustig, neem je tijd en kauw voldoende.

BEWEGING

Beweeg dagelijks, ook wandelen telt.



Zorg daarbij eerst voor een goede basis overdag: gevarieerde voeding, voldoende beweging en ontspanning, en genoeg slaap in de nacht (Kan je 's nachts slapen? Kruip dan op tijd in bed, slaap is 's nachts het meest herstellend).

Kan je een verstoord dag-nachtritme niet vermijden?

Dan is je voedingsinname nog belangrijker!