



EFFECT CAFEÏNE OP SLAAP



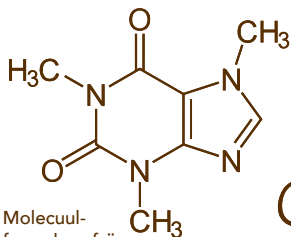
Cafeïne in koffie kan van invloed zijn op de slaap. Maar ook andere factoren zoals laat TV kijken, stress, uren op je telefoon of tablet, de temperatuur in de slaapkamer en omgevingsgeluiden kunnen ervoor zorgen dat iemand niet goed kan slapen. Cafeïne kan zowel de tijd die nodig is om in slaap te vallen als de slaapkwaliteit beïnvloeden, maar niet bij iedereen. **De gevoeligheid voor cafeïne verschilt sterk per individu.** De mogelijke effecten op slaap worden vaak alleen in verband gebracht met de cafeïne in koffie, maar ook thee, energiedranken, sommige frisdranken en chocolade zijn bronnen van cafeïne.

De meeste mensen weten zelf goed of ze voor het slapen gaan nog koffie kunnen drinken. Ben je gevoelig voor cafeïne dan is een kopje cafeïnevrije koffie of kruidenthee voor het slapen gaan een goed alternatief. In deze leaflet, speciaal ontwikkeld voor gezondheidsprofessionals, zijn de belangrijkste wetenschappelijke effecten van cafeïne op de slaap op een rij gezet.

CAFEÏNE EN GEVOELIGHEID HET EFFECT VAN LEEFTIJD

De gevoeligheid voor de effecten van cafeïne op de slaap varieert en de exacte oorzaak is nog steeds onderwerp van discussie. In een overzichtsartikel uit 2016 over koffie, cafeïne en slaap werd geconcludeerd dat individuen mogelijk **verschillend reageren op cafeïne op basis van een verscheidenheid aan factoren, zoals leeftijd, regelmatige koffie- en cafeïne-inname, tijd van consumptie en genetische diversiteit.** Deze leggen we hierna uit.

Er zijn slechts enkele onderzoeken naar leeftijd gerelateerde effecten van cafeïne op de slaap en deze onderzoeken laten tegenstrijdige bevindingen zien. **Sommige onderzoeken suggereren dat oudere volwassenen gevoeliger zijn voor de effecten van cafeïne.** Blootstelling aan cafeïne kan echter variëren op basis van lichaamsgewicht. De cafeïne-inname door oudere volwassenen is vergelijkbaar met de cafeïne-inname door jongere volwassenen, maar oudere volwassenen wegen doorgaans minder.



Molecuul-formule cafeïne



Check www.koffieengezondheid.nl, speciaal ontwikkeld voor gezondheidsprofessionals, voor het volledige overzicht met onderwerpen over koffie en gezondheid, nieuws over de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen en om aan te melden voor de Nieuwsbrief.

GEBRUIKELIJKE CONSUMPTIE VAN CAFEÏNE



Uit onderzoek blijkt dat de effecten van cafeïne op slaap minder duidelijk zijn bij personen die regelmatig koffie drinken dan bij personen die af en toe koffie drinken. Resultaten van een onderzoek gepubliceerd in 2015 laten zien dat **slaapkwaliteit minder is bij mensen die vinden dat zij afhankelijk zijn van cafeïne**, dit wordt met name bij vrouwen gezien.

GENETISCHE DIVERSITEIT

Hoewel onderzoek op dit gebied beperkt is, is het aantoonbaar dat er een genetische diversiteit bestaat in het metabolisme van cafeïne. De gevoeligheid voor cafeïne kan variëren van persoon tot persoon. Er zijn verscheidene **genen geïdentificeerd die de gevoeligheid van een individu voor cafeïne beïnvloeden**. Genetische variaties in genen gerelateerd aan het adenosinemetabolisme kunnen een gedeeltelijke verklaring hiervoor zijn.

HOEVEEL CAFEÏNE PER DAG?

De European Food Safety Authority (EFSA) heeft in een onderzoek naar de veiligheid van cafeïne geconcludeerd dat een matige cafeïneconsumptie van 400 mg (**dit komt overeen met 3 tot 5 koppen koffie per dag**) past in een gevarieerd voedingspatroon en een actieve leefstijl. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, wordt geadviseerd om de inname van cafeïne te beperken tot 200 mg per dag. Jongeren tussen 13 en 18 jaar wordt aangeraden niet meer dan 1 cafeïnerijke drank per dag te drinken.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

Op de websites www.koffieengezondheid.nl en www.coffeeandhealth.org zijn onderbouwing en referenties beschikbaar over koffie en gezondheid.

TIJDSTIP VAN INNAME

Uit een aantal onderzoeken blijkt dat de **cafeïne-inname vlak voor het slapengaan de grootste invloed lijkt te hebben** op het verstoren van de slaap.

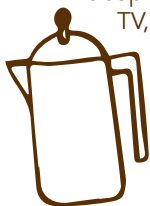
Een studie uit 2013 onderzocht het tijdstip van cafeïneconsumptie en het effect op de slaap. Cafeïneconsumptie tot zes uur van te voren kan de totale slaaptijd en kwaliteit van de slaap verminderen.

CAFEÏNE ONTHOUDING

Een wetenschappelijk artikel uit 2008, mede gebaseerd op gerandomiseerde studies, laat zien dat **cafeïne onthouding gedurende een hele dag de slaapduur aanzienlijk verlengt en tot een betere slaapkwaliteit leidt**. De proefpersonen hadden bovendien minder moeite met het in slaap vallen op dagen dat ze cafeïnevrije koffie dronken. De gevoeligheid van mensen voor cafeïne varieert echter en personen kunnen al dan niet ervaren dat cafeïne invloed heeft op hun slaap.

ADVIES

Koffie kan van invloed zijn op de slaap, afhankelijk van de individuele gevoeligheid. Indien dit van toepassing is, kan naast het totale pakket aan adviezen om de slaapkwaliteit te verbeteren (zoals geen TV, smartphone of tablet vlak voor het slapen gaan) geadviseerd worden om cafeïnevrije koffie of kruidenthee te consumeren als alternatief voor cafeïnehoudende dranken.



Januari, 2019