



Factsheet slaap

Ongeveer één op de acht kinderen is te zwaar. In sommige wijken is dit zelfs één op de drie. [1] Daarom is het aanpakken én voorkomen van overgewicht onder onze jeugd hard nodig. Gezond eten, voldoende water drinken, bewegen en ook goed en voldoende slapen dragen bij aan een gezond gewicht.

Waarom slapen we?

Slaap is een normale, periodiek optredende toestand van rust, die gepaard gaat met een verlaging van het bewustzijn, waarbij het lichaam en de geest tot rust komen. [2] Voor de groei en ontwikkeling is slaap essentieel, daarom hebben jonge kinderen over het algemeen meer slaap nodig dan een adolescent of een volwassenen.

Wat zijn de gevolgen van te weinig slaap?

Slaapproblemen kunnen ernstige gevolgen hebben voor zowel kinderen zelf als voor hun ouders. Een slaapttekort en daarbij behorende moeheid overdag kunnen bij jonge kinderen leiden tot verminderde (school)prestaties, maar ook emotionele/gedragsproblemen en ongevallen. Slaapproblemen op jonge leeftijd zijn op latere leeftijd ook gerelateerd aan angst en depressieklachten, aandachtsproblemen en agressief gedrag. [3] [4] [5] [6] Een korte slaapduur is daarnaast ook causaal gerelateerd aan een daaropvolgende gewichtstoename bij jonge kinderen. Minder slaap betekent doorgaans meer honger. Met dan vooral de voorkeur voor koolhydraten, bovenal snelle suikers. Voor elk uur per nacht dat een kind langer slaapt, wordt het risico op overgewicht en obesitas verminderd met gemiddeld 9%. [7] [8]

Slaapduur naargelang de leeftijd

Hoe ouder het kind wordt, hoe minder slaap er in principe nodig is. Hier zijn uitzonderingen op, want er zijn namelijk grote individuele verschillen. De American Sleep Foundation beveelt onderstaande richtlijnen slaap aan: [9]

Leeftijd	Hoeveel uur slaap
0 - 3 maanden	14-17 uur
4 - 11 maanden	12-15 uur
1 - 2 jaar	11-14 uur
3 - 5 jaar	10-13 uur
6 - 13 jaar	9-11 uur
14 - 17 jaar	8-10 uur



Do's en don'ts voor een goede slaap [10]

Do	Don't
Hanteer vaste tijden voor inslapen en opstaan	Nuttig 4 uur voor het slapengaan geen cafeïnehoudende of oppeppende producten (Bv. cola, energydrinks, chocolade, etc.)
Zorg voor een positief en rustig bedritueel	Slaap niet overdag. Als dit echt nodig is, dan maximaal 30 minuten
Eet op vaste tijden eten, maar niet vlak voor het slapengaan	Vermijd intensief sporten vlak voor het slapengaan
Zorg voor voldoende fysieke activiteiten overdag, maar niet vlak voor het slapengaan	Gebruik minimaal een uur voor het slapengaan geen tablet en/of smartphone meer
Zorg overdag voor voldoende blootstelling aan daglicht	
Zorg voor een prettige slaapomgeving: <ul style="list-style-type: none">• relatief koele temperatuur: 16 à 18°C• goede ventilatie• donkere en rustige slaapkamer	
Houd beeldschermen buiten de slaapkamer	

De do's en don'ts gelden voor kinderen en jongeren van 0 tot 19 jaar. Kinderen tussen 0 en 3 jaar hebben vaak nog wel dutjes overdag nodig. Bij de leeftijdsgroep 4 tot 12 jaar is dit niet meer altijd de norm [2]. Bij adolescenten is een verschuiving van de bedtijd zichtbaar. De bedtijd verschuift 'naar achteren' en dit kan soms moeilijkheden veroorzaken bij het opstaan en naar school moeten de volgende dag. [11]



Feiten en cijfers

Een regelmatige en gezonde nachtrust als standaard voor elk kind

Wanneer het op slapen aankomt, is slaaphygiëne een belangrijk begrip. Deze term verwijst naar gewoontes, gedragingen en omgevingsfactoren die bijdragen aan een goed slaappatroon én een goede slaapkwaliteit. Een vast slaapritueel, bijvoorbeeld een verhaaltje voor het slapengaan, is iets wat er voor kan zorgen dat kinderen rustiger gaan slapen [12]. Andere belangrijke slaapvoorwaarden voor een onverstoorde nachtrust zijn: het vrij zijn van honger, dorst, angst en pijn en een comfortabele, vertrouwde, veilige, rustige en donkere slaapkamer.

Blauw licht

Beeldschermen kunnen een negatief effect hebben op het slapen. Veel kinderen hebben een televisie, tablet of smartphone op de kamer. Deze apparatuur geeft blauw licht af. Dit licht, dicht bij de ogen, zorgt voor een verminderde productie van melatonine. Deze apparatuur mijden in de slaapkamer is één zaak. Dit een uur voor bedtijd mijden, is een andere zaak. Er zijn allerhande filters beschikbaar en net daar ligt de contradictie. Een blijvend probleem is dat wanneer iemand zijn telefoon bij zijn bed houdt, het nog steeds zeer lastig blijft om te ontspannen en voor te bereiden op de slaap. Iemand blijft namelijk alert op mogelijk binnenkomende berichten of voelt de neiging om nog iets te bekijken.

Verschuiving slaap-waakritme

Slaap wordt gereguleerd door de hersenen waarbij twee factoren een rol spelen. Enerzijds wordt de behoefte om te slapen steeds groter wanneer je langer wakker bent. Dit wordt ook wel de slaapdruk genoemd. Anderzijds is de biologische klok verantwoordelijk voor een slaap-waakritme van 24 uur. Deze klok wordt beïnvloed door het hormoon melatonine. Zodra het buiten donker wordt, stijgt de hoeveelheid melatonine waardoor een signaal wordt afgegeven om te gaan slapen. Licht remt de melatonineproductie juist. Bij pubers vindt een verschuiving plaats in hun slaap-waakritme. In sommige gevallen is bij pubers de aanmaak van melatonine verlaagd en is er sprake van een vertraagde-slaapfasesyndroom. Het slaapsignaal wordt dan pas later afgegeven, waardoor ze moeite hebben met in slaap vallen.

Later slapen, net zo vroeg op

Vanwege hormonale en sociale veranderingen gaan veel pubers later naar bed. Factoren zoals in de avond sporten, werken en afspreken met vrienden spelen hierin een steeds belangrijkere rol. De schooltijden veranderen echter niet. Doordat pubers later naar bed gaan, maar nog steeds vroeg op moeten om naar school te gaan, kan er een slaapttekort optreden. Dit proberen ze in het weekend in te halen door lang uit te slapen. Aangezien ze dan veelal nog later naar bed gaan dan doordeweeks, krijgen ze last van een sociale jetlag. De biologische klok raakt in de war, omdat de slaaptijden doordeweeks sterk verschillen met die van het weekend. Door al deze factoren komen veel pubers niet aan de ruim 9 uur slaap die zij nodig hebben om overdag goed te kunnen functioneren.

Maken slaapproblemen een kind dik of andersom?

Kinderen die minder goed en/of minder lang slapen hebben over het algemeen vaker zin in calorierijke producten en eten meestal ook grotere porties. Deze slaapproblemen kunnen an sich dus overgewicht of obesitas veroorzaken [13]. Aan de andere kant is uit verschillende studies gebleken dat kinderen met overgewicht een vergrote kans hebben op slaapapneu. Een kortstondige ademstilstand tijdens de slaap. Als



dit gebeurt moet de zogenaamde zuurstofschuld worden ingelost en zijn kinderen de dag erop minder uitgerust. Dit impliceert dat overgewicht of obesitas ook slaapproblemen in de hand kan werken. Een eerste stap binnen dergelijke situaties is meer lichaamsbeweging en gezondere voeding, dit om gewicht te verliezen. Slaapapneu komt vaak voor bij kinderen waarbij het vet zich lokaliseert in de omgeving van de nek, dit benoemt men met de term 'obstructief slaapapneusyndroom' [14].

- 13% van de kinderen van 6 tot 13 jaar heeft moeite met in slaap komen.
- 16% van de kinderen van 14 tot 17 jaar heeft moeite met in slaap komen en 24% heeft moeite met doorslapen.
- Bijna de helft (45%) van de jongeren van 14 tot 17 voelt zich bij het wakker worden niet uitgerust.
- Sommige kinderen hebben meer slaap nodig dan anderen. De tijd dat een kind nodig heeft om te slapen en om de volgende dag 'fris' te zijn is persoonsafhankelijk.
- Het benodigde aantal uren slaap daalt naarmate men ouder wordt.
- Uit Nederlands onderzoek blijkt dat kinderen van 1 tot 6 jaar in Nederland gemiddeld om 19:30 uur naar bed gaan en gemiddeld om 7 uur opstaan.
- Kinderen tussen de 7 en 13 jaar gaan gemiddeld om 20:30 uur naar bed.
- Een tijd buiten zijn gedurende de dag - met name in de ochtend - en blootstelling aan zon- en daglicht helpt om een normaal slaap-waakritme te behouden. Dit geldt eveneens voor volwassenen. [15]
- Kinderen en adolescenten die dagelijks of langdurig gebruikmaken van een of meerdere schermen (computer, smartphone en/of tablet) slapen tot wel 40 minuten korter dan de groep die dit niet doet. [16]



Verwijzingen

- [1] Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2017.
- [2] Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, „Richtlijn Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen,” 2017.
- [3] M. A. S. R. C. S. L. M. Berger RH, „Acute sleep restriction effects on emotion responses in 30- to 36-month-old children.,” *J Sleep Res.*, vol. 21, nr. 3, pp. 235-246, 2012.
- [4] M. A. O. F. K. G. B. S. Dewald JF, „The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review.,” *Sleep Medicine Reviews.*, vol. 14, nr. 3, pp. 179-189, 2010.
- [5] C. R. K. H. Koulouglioti C, „Inadequate sleep and unintentional injuries in young children.,” *Public Health Nurs.*, vol. 25, nr. 2, pp. 106-114, 2008.
- [6] V. d. E. J. W. T. V. F. Gregory AM, „Parent-reported sleep problems during development and self-reported anxiety/depression, attention problems, and aggressive behavior later in life.,” *Arch Pediatr Adolesc Med.*, vol. 162, nr. 4, pp. 330-335, 2008.
- [7] B. G. C. A. e. a. Monasta L, „Early-life determinants of overweight and obesity: A review of systematic reviews.,” *Obes Rev.*, vol. 11, nr. 10, pp. 695-708, 2010.
- [8] C. e. al., „Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults.,” *Sleep*, vol. 31, nr. 5, pp. 619-626, 2008.
- [9] National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do We Really Need?,” <https://sleepfoundation.org/>, pp. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>, 22 augustus 2018.
- [10] Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, „Preventie van slaapproblemen,” www.ncj.nl, 10 maart 2017.
- [11] H. a. Lee, „Adolescent sleep patterns in humans and laboratory animals.,” *Hormones and behavior*, vol. 64, nr. 2, pp. 270-279, 2013.
- [12] Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, „Richtlijn: Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen - Bijlage 5 Slaaptips voor kinderen,” www.ncj.nl, 22 augustus 2018.
- [13] S. F. Nedeltcheva AV, „Metabolic effects of sleep disruption, links to obesity and diabetes,” *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, vol. 21, nr. 4, pp. 293-298, 2014.
- [14] Chronomed, „Obstructief slaapapneusyndroom (OSAS),” chronomed.nl, 22 augustus 2018.
- [15] Optimalegezondheid.com, „De negatieve invloed van blauw licht op je nachtrust,” Optimalegezondheid.com, 22 augustus 2018.
- [16] Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, „Schermgebruik, blauw licht en slaap,” <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2018-0147.pdf>, 06 maart 2019.