

Wat is de invloed van je darmflora op je slaap?

Slaap is een onmisbare hersenfunctie die een rol speelt bij het in evenwicht houden van inwendige fysiologische processen. Ondanks het belang ervan, lijden mensen in de moderne samenleving vaak aan slaapproblemen, zoals slaperigheid overdag en slapeloosheid. Slaap wordt sterk beïnvloed door interne en externe omgevingsfactoren, waaronder bijvoorbeeld voeding.

Voedselkeuze en verkeerde voedingsgewoonten zijn van invloed op de grootte, de samenstelling en het dagelijkse ritme van de darmflora. Schommelingen in de darmmicrobiota veroorzaken de verandering van de metabolische toestand. De metabolische toestand van de darmen is nauw verbonden met de het functioneren van de hersenen via de bloedsomloop en zenuwen. Een afwijking van de darmmicrobiota kan hierdoor leiden tot aantasting van hersenfuncties als geheugenvorming, cognitieve functie en geestelijke gezondheid.

Daarnaast kan de darmmicrobiota ook de slaap / waakcyclus beïnvloeden, die de overgangen van de hersentoestanden vertegenwoordigt. De impact van darmmicrobiota op slaapregulatie is echter nog niet precies nauwkeurig onderzocht.

(Bron en volledig artikel Zorgkrant.nl)