

SÖMN & PRESTATION

PETER WEJDERMAN



@somnochprestation



+4670 - 288 64 15



peterwejderman@icloud.com

SÖMNHYGIEN AVANCERAD

Ta *medvetna beslut* när det gäller:

Tid i sängen.

Om man vill få åtta timmar sömn och ska kliva upp 07.00, innebär det att man måste somna 23.00 och sova utan att vakna till 07.00. Detta är de dock få som klarar. Man måste tänka på att det tar x antal minuter att somna samt att alla har viss vakentid på natten. Så förslagsvis bör man släcka lampan mellan 22.00 och 22.30 för att ha en chans att få åtta timmars sömn och ännu tidigare om man vill ha mer. Är målet fysisk återhämtning kanske man till och med ska vara i sängen i tio timmar.

Konsekvent beteende

Att gå och lägga sig samma tid varje dag samt kliva upp samma tid lär kroppen hur den ska bete sig. Ju mer konsekvent beteende man har desto bättre sömnkvalitet, mer REM-sömn samt djupsömn.

Koffein

Det har en halveringstid på 4-7 timmar och påverkar oss olika. Studier visar att även om det inte påverkar insomningstiden så kan det påverka hur mycket djupsömn och REM-sömn vi får. Fundera kring varför du behöver koffein och vad det faktiskt ger dig.

Koffein finns i kaffe, läsk, energidrycker ex NOCCO och te mm. Det är bra att ha koll på hur mycket koffein de innehåller.

En tumregel kan vara ingen koffein efter 14.00.

Alkohol

Alkohol kan förkorta insomningstid samt öka total sömntid men alkoholens effekter gör att man inte tar del av djupsömn eller REM-sömn lika effektivt och sömnkvaliteten försämras. Det har även en stressande funktion på kroppen vilket leder till sämre återhämtning. Om målet är hög prestation kan aldrig alkohol rekommenderas.

Uteslut alkohol för att återhämta sig så effektivt som möjligt och prestera så bra som möjligt. Alkoholens negativa effekter kan hålla i sig i flera dagar.

Nikotin

Nikotin är en stimulerande drog med markant påverkan. Det kan göra det svårare att somna och sova. I studier så har de som använder nikotin svårare att somna, sover kortare, mindre djup-sömn, mindre sömneffektivitet jämfört med de som ej brukar nikotin. Forskningen är gjord på rökning och effekt av snusning är ej undersökt. Då vissa snusar på natten kan man tänka sig att det har påverkan på systemet och leder till sämre återhämtning. Men man kan även tänka sig att abstinens påverkar sömn negativt så om man funderar på att sluta kan man göra det efter exempelvis en säsong.

Ljus

Att få solljus direkt på morgonen är bra för att förankra dygnsrytmen. Att dämpa belysningen på kvällen signalerar till kroppen att påbörja insomningsprocess. Att sovrummet är mörkt är jätteviktigt.

Undvik skärm ca 90 min innan tänkt insomning för att somna så snabbt som möjligt. Skärmar är speciellt effektiva på att störa vår dygnsrytm och på det sättet minska vår sömntid.

Sovmask rekommenderas starkt men även rullgardin och mörkläggningsgardiner. Test av olika sovmasker finns på min hemsida.

Ljud

Ett tyst sovrum ger mer avslappnad sömn, mindre störningar och maximal återhämtning.

Om det ej är tyst, om man bor nära ex bilväg eller tågräls rekommenderas hörselproppar.

Temperatur i sovrummet

Ett svalt sovrum ger snabbare insomning och bättre sömnkvalitet.

Den optimala temperaturen enligt studier, för att optimera sömnkvalitet och insomningstid är 18,3 grader.

Naps

Att ta en powernap har visats ge prestationshöjande och kognitionsförbättrande effekter. Man ska komma ihåg att naps kan släppa ut för mycket av "sömntrycket" vilket kan leda till att man får svårt att sova på kvällen. Om man ska testa bör man inte ta sin nap för sent. Ju längre nap desto mer sömntryck "pyser" ut. Där kan man experimentera med olika längder på sin nap, när får man maximal effekt men minst påverkan på sin sömn på kvällen.

Mät hur mycket du sover

Det finns idag flera olika mätmetoder, de flesta varianter sitter på handleden men det finns andra varianter där de endast mäter ljud eller rörelser. De som hittills fungerar bäst och för hemmabruk är de som även mäter puls. Man får vara medveten om att de ej är exakta men att de blir bättre och bättre hela tiden.

Det finns en information på min hemsida över olika sönmätare som de har gjort studier på.

Kost

Studier på vad man äter innan man ska sova har hittills visat att äta mat som har högt GI fyra timmar innan tänkt insomning gör att de flesta somnar snabbare. Att äta kolhydrater 45 min innan insomning ledde till mer REM-sömn och mindre vakentid under natten. När och hur mycket kolhydrater man äter innan man ska sova verkar påverka sömnen och det är något man kan experimentera med. Om man fastar innan man sover kommer man inte sova lika djupt.

Att äta tryptofanrik mat verkar ge en mer oavbruten sömn. Tryptofan finns i mjölk, kyckling, kalkon, fisk, ägg, ost, bönor jordnötter mm. Studier hänvisar dock till att mer forskning behövs för att uttala sig definitivt men det är någon man kan experimentera med själv.

Surkörsbärsjuice har visats öka melatoninmängden och påverka hur mycket man sover och sömnkvalitet.

Två kiwifrukter en timme innan man ska sova har visats öka total sömntid och sömn effektivitet. Detta är dock små studier så resultatet är svårt att generalisera men det är lätt att testa detta själv.

Om man har brist på magnesium så kan tillskott av det bidra till bättre sömn.

Det är viktigt att dricka tillräckligt med vatten, men om man dricker för mycket vätska innan man ska sova kanske man blir kissnödig mitt i natten och måste kliva upp och gå på toaletten. Det leder till fragmenterad sömn och mindre total sömntid. Jag rekommenderar att man testat sig fram till hur mycket man dricka på kvällarna utan att det påverkar sömnen.

Lycka till!

Mvh

Peter Wejderman