

# Buikpijn van nachtwerk:

In onze 24/7-samenleving is nachtwerk is vanzelfsprekend geworden. Van zorg tot luchtvaart en van industrie tot veiligheidsdiensten; ongeveer 1,2 miljoen mensen in ons land werken 's nachts. Maar voor het lichaam is deze onregelmatigheid allesbehalve vanzelfsprekend. Dat blijkt ook uit de cijfers, want nachtwerkers ervaren talloze gezondheidsproblemen. Maar liefst 55 tot 80 procent van hen heeft last van buikklachten, blijkt uit onderzoek.

Nachtwerk verstoort de biologische klok, de interne klok die het dag- en nachtritme regelt. En deze constante verstoring is niet zonder gevolgen. Dat is niet verrassend als je bedenkt dat de spijsvertering 's nachts op ruststand staat en minder goed werkt, ook als je wakker bent. Vermoeidheid, verminderde alertheid, onregelmatig eten en buikklachten zijn veelvoorkomende problemen. Op de lange termijn geeft nachtwerk meer kans op chronische slaapproblemen, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Onze biologische klok zorgt ervoor dat er voor alles een optimale tijd is. Overdag ben je daardoor alert en productief, en 's nachts slaap je om te herstellen. Je concentratie is daarom vaak het beste in de ochtend. Terwijl je een stevige sportinspanning beter aan het einde van de middag kunt doen, wanneer de spierkracht en reactiesnelheid het grootst zijn. Het probleem van de biologische klok is echter dat die zich niet snel kan aanpassen aan een wisselend ritme. Je kunt dus wel wakker zijn en aan het werk gaan, maar je lichaam zit nog in de slaapstand.

ELLY KALDENBERG



Nachtwerk is daarom niet gezond. Toch doen we het volop. Maar is al dat werken 's nachts echt noodzakelijk? Soms wel. Het nachtwerk van verpleegkundigen, politie en brandweer is vaak letterlijk van levensbelang. Maar veel nachtwerk is niet noodzakelijk. Moet het pakketje dat je vanavond bestelt echt morgen afgeleverd worden? Of kan het ook de volgende dag?

Als nachtwerk onvermijdelijk is, is het essentieel dat werkgevers hun medewerkers daarbij helpen. Hoe kun je je voorbereiden op de impact van nachtwerk, hoe voorkom je gezondheidsklachten en welke gezondheidsrisico's heb je zelf in de hand? Voeding speelt hierbij een belangrijke rol en is een knop waar je aan kunt draaien. De juiste voeding op het juiste moment helpt om

maag-darmproblemen te verminderen en meer energie over te houden tijdens het werk en om beter én langer te slapen na een nachtdienst.

Bewustwording en inzicht geven in het biologische van het lichaam zijn de eerste stappen om nachtwerkers te helpen. Beter begrijpen wat er in het lichaam gebeurt bij nachtwerk is nodig om het eetgedrag aan te passen. Ieder op zijn eigen manier, want elk mens reageert anders. En ook gedragsverandering kost tijd.

*Elly Kaldenberg is diëtist en gespecialiseerd in voeding en verstoorde biologische ritmes. Ze schreef samen met Gerda Pot het boek 'Het ritme van eten. Alles over eten en drinken bij onregelmatige diensten'.*