



Søvn og chokolade

Vidste du, at mangel på søvn får dig til at spise mere usundt? Et amerikansk forskersteam har undersøgt søvn og kostvaner og fundet ud af, at vi bliver mere impulsstyret og spiser mere usundt, når vi er i søvnmangel.

Har du sovet godt i nat?

Søvn er vigtig for at kroppen og hjernen kan få ro og hvile til at bearbejde alle indtryk fra dagen. Mens vi sover, lader hjerne og krop op til en ny skoledag eller arbejdsdag. En god nattesøvn giver dig energi til at kunne klare dagens opgaver og udfordringer. Du bliver i bedre humør og dit immunforsvar styrkes.

Søvnmangel kan på den anden side betyde, at du

- har svært ved at koncentrere dig
- bliver lettere irriteret og vred
- bliver mere impulsstyret fx spiser mere usundt
- nedsætter evne til at lære nyt
- har større risiko for at lave fejl og komme ud for ulykker

Vidste du, at god nattesøvn hjælper dig til bedre at kunne huske og lære nye ting?

- Regelmæssige sengetider hver dag +/- 30 minutter
- Få lys i løbet af dagen - især i vinterhalvåret
- Sov i et stille, mørkt og køligt rum - 13-18 grader
- Undgå skærme - også din smartphone i op til en time før sengetid
- Skru ned for stimulanser (sukker, koffein, motion)



Søvnbehov

Vores behov for søvn er forskelligt afhængig af vores alder

Børn 6-13 år

Anbefaling er 9-11 timer, men det kan være nok med 7-8 timer.

Voksne

Anbefaling er 7-9 timer, men det kan være nok med 6 timer.

Vidste du, at koalaen sætter rekord i størst søvnbehov med op til 22 timer i døgnet? Dovendyret kommer ind på en stærk andenplads med 20 timer i døgnet.