

17 Berövade tips som får dig att sova bättre

Som du har läst tidigare så kan dålig sömn påverka kroppen negativt på flera olika sätt; allt ifrån dina hormoner till hjärnfunktion kan påverkas.

Viktuppgång och ökad risk för olika sjukdomar är andra effekter av dåligt sömn och drabbar både vuxna och barn.

Däremot kan bra sömn hjälpa dig att äta mindre, träna bättre och leva ett friskare liv.

Under de senaste decennierna har både sömntiden och kvalitén minskat. Faktum är att många människor upplever dålig sömn.

Om du vill optimera din hälsa eller gå ner i vikt, är sömn ett av de viktigaste faktorerna.

Här är 17 evidensbaserade tips som hjälper dig att sova bättre.

1. Öka din exponering av ljus under dagen

Din kropp har en naturlig tidsklocka känd som dygnsrytmen (circadian rhythm) (13, 14).

Dygnsrytmen påverkar din hjärna, kropp och hormoner, hjälper dig att hålla dig vaken och talar om för din kropp när det är dags att sova (14, 15).

Naturligt solljus eller ljus under dagen hjälper till att hålla din cirkadiska rytm frisk. Detta förbättrar energinivån under dagtid, såväl som nattens sömnkvalitet och varaktighet (16, 17, 18).

Hos patienter med sömnlöshet förbättrade exponering av dagsljus sömnkvalitet och sömntid. Det minskade också tiden som krävdes för att somna med 83% (19).

En liknande studie hos äldre fann man att 2 timmar stark ljusexponering under dagen ökade sömntiden med 2 timmar (20).

Hittills är det mesta av forskningen gjord på patienter med svåra sömnproblem. Men även om du har en godkänd sömnkvalité, så kommer den dagliga ljusexponeringen med stor sannolikhet att förbättra den.

Du kan uppnå detta genom vanligt dagsljus eller genom att investera i artificiellt ljus i form av lampor.

2. Minska exponering av Blått Ljus under sen eftermiddag

Exponering av dagsljus är fördelaktigt som du redan vet, men ljus på kvällstid och natten har motsatt effekt (21, 22).

Detta p.g.a. ljusets verkan på din dygnsrytm. Ljuset lurar din hjärna till att tro att det fortfarande är dag. Detta minskar utsöndringen av viktiga natthormoner som melatonin. Ett hormon som hjälper dig att slappna av och sova djupt (23, 24).

Blått ljus anses vara det värsta i detta avseende, vilket avges i stora mängder från elektroniska apparater som smartphones och datorer.

Det finns flera populära metoder du kan använda dig av för att minska exponering av blått ljus. Så som:

Använd glasögon med blåljusfilter.

Ladda ner en app som f.lux för att blockera blått ljus på din dator.

Installera en app som blockerar blått ljus på din smartphone. Dessa är tillgängliga för iPhones och Android-telefoner.

Sluta titta på TV och börja släcka ner ca. 2 timmar innan du går och lägger dig.

3. Konsumera inte Koffein sent på dagen

Koffein har många fördelar och kan förbättra fokus, energinivåer och prestationen. Men att konsumera koffein sent på dagen kan göra det svårt för kroppen att slappna av.

En studie visade att intag av koffein 6 tim innan sängdags hade en betydande försämring av sömnkvaliteten.

Koffeinhalten kan i blodet kan vara förhöjt i upp till 6-8 timmar. Därför är drickande av koffeinhaltiga drycker efter kl 15 och 16 inte att rekommendera, speciellt om du är känslig för koffein och har svårt att sova.

Om du har extra sug för kaffe på eftermiddagen, försök dricka koffeinfritt kaffe.

4. Undvik långa Powernaps på dagen

Medan korta "power naps" har visat sig vara fördelaktiga så kan lång och oregelbunden vila under dagen påverka din sömn negativt.

Att sova på dagtid kan förvirra din dygnsrytm, vilket innebär att du måste kämpa för att sova på natten (36, 37).

I en studie blev deltagarna mer sömniga under dagen efter att ha tagit en powernap.

En annan studie kom man fram till att powernaps i 30 minuter eller mindre kan förbättra hjärnans funktion under dagtid, men längre vila påverka hälsan och sömnkvaliteten negativt (38).

Några studier har dock visat att dem som är vana vid regelbundna powernaps inte lider av dålig kvalitet eller störd sömn på natten.

Om du tar vanliga power naps och sover bra, är din vila under dagen troligtvis inte ett problem. Som alltid beror det på individen (39, 40, 41).

5. Sov och vakna samma tider (vardag som helg)

Din kropps dygnsrytm anpassar sig efter soluppgång och solnedgång. Att kontinuerligt vakna och sova kontinuerliga tider kan förbättra kvalitén på sömnen.

En studie fann att personer som hade oregelbunden sömn och gick till sängs sent på helgerna rapporterades ha dålig sömn.

Andra studier har framhållt att oregelbundna sömntider kan förändra din dygnsrytm och nivåerna av sömnhormonet melatonin.

Om du kämpar med din sömn, försök att ha som vana att vakna och sova samma tid varje dag. Efter flera veckor behöver du inte ens en alarmklocka.

6. Ta melatonin

Melatonin är ett viktigt sömnhormon som signalerar din hjärna när det är dags att slappna av och gå och lägga sig.

Ett melatonin-tillskott är ett extremt populärt hjälpmedel (speciellt i USA som kosttillskott) för att somna snabbare och förbättra sömnkvaliteten.

Ämnet används ofta för att behandla sömnlöshet och anses vara ett av de enklaste sätten att somna snabbare.

I en studie fick deltagarna 2 mg melatonin före läggdags. Försökspersonerna fick bättre sömnkvalité, ökad energin under dagtid samtidigt som det hjälpte dem att somna snabbare.

En annan studie fann att hälften av deltagarna somnade snabbare och hade en 15% förbättring av sömnkvalitén.

Melatonin är också användbart när du reser och måste anpassa dig till en ny tidszon, tillskottet hjälper din kropps dygnsrytm att återgå till normal och få balans fortare.

I Sverige behöver du recept på melatonin. I andra länder som USA finns melatonin tillgänglig som kosttillskott i butiker eller online. Ta omkring 1-5 mg, 30-60 minuter före du lägger dig.

Börja med en låg dos för att bedöma din tolerans och öka sedan långsamt efter behov. Ta kontakt med en läkare före användning.

7. Fler tillskott som kan hjälpa

Det finns flera tillskott som kan hjälpa kroppen att avslappna av och sova bättre:

Ginkgo biloba: En naturlig ört med många fördelar som kan hjälpa till med sömn, avkoppling och stressreducering. Ta 250 mg, 30-60 minuter före läggdags.

Glycine: Några studier har visat att 3 gram av aminosyra glycine kan förbättra sömnkvalitén.

Vänderot: Denna rot stöds av flera studier som visar att det kan hjälpa dig somna och sova bättre. Ta 500 mg före sänggående.

Magnesium: Ansvarig för över 600 reaktioner i kroppen, studier visar att magnesium kan hjälpa kroppen att koppla av och förbättra sömnkvaliteten.

L-Theanin: En aminosyra, L-theanin kan förbättra avslappning och sömn. Ta 100-200 mg innan du går till sängs.

Lavendel: En kraftfull och växtbaserad tillskott med många hälsofördelar, lavendel kan ge en lugnande effekt som i sin tur förbättrar sömnen. Ta 80-160 mg.

Se till att bara prova ett av dessa tillskott i taget. Självklart är de inte en magisk tablett som löser sömnproblem, men de kan vara användbara när de kombineras med några av de andra tipsen i den här artikeln.

8. Drick inte alkohol

Att dricka ett par drinkar på natten kan påverka din sömn negativt.

Alkohol är känd för att orsaka eller öka symptomen på sömnapné, snarkning och störda sömnmönster.

Det förändrar också melatoninproduktionen på natten, som har nyckelroll i att hjälpa kroppen behålla sin dygnsrytm.

En annan studie visade att alkoholkonsumtion på natten minskade de naturliga förhöjningarna av alla tillväxthormoner som har en viktig roll i återhämtningen.

9. Optimera din sovrumsmiljö

Många anser att sovrummets miljö är viktig för att få en god natts sömn.

Till detta räknas rumstemperatur, buller, val av möbler, ljus med mera.

Många studier hävdar att buller från trafik, kan orsaka dålig sömn och skapa långsiktiga hälsobesvär.

I en studie bland kvinnornas sovrumsmiljö fann man att cirka 50% av deltagarna märkte förbättrad sömnkvalitet när man minskade buller och ljus.

För att optimera din sovrumsmiljö, försök att minimera yttre buller, ljus och konstgjord ljus. Se till att ditt sovrum är en lugn, avkopplande och trevlig plats.

10. Ställ in din sovrumstemperatur

Kropps- och sovrumstemperaturen kan också påverka kvalitén på sömnen.

Som du säkert har upplevt under sommaren eller när du är på solsemester, så kan hög temperatur göra det mycket svårt att få sova.

En studie visade att sovrumstemperaturen påverkade sömnkvaliteten i större utsträckning än yttre buller.

Andra studier visar även dem att ökad kropps- och sovrumstemperatur kan försämra sömnen.

Omkring 20 ° C verkar vara en bekväm temperatur för de flesta människor, men det beror i slutändan alltid på dina preferenser och vad du är van vid.

11. Ät inte sent på kvällen

Att äta sent på kvällen kan påverka både sömnen och den naturliga frisättningen av tillväxthormoner och melatonin.

Med detta sagt kan en kolhydratsberikad måltid några timmar före sänggående hjälpa dig att somna snabbare och förbättra sömnkvaliteten.

I en studie där deltagarna fick äta en kolhydratsrik måltid 4 timmar före sänggående, fick dem att somna snabbare.

Vad som är intressant, är att det även finns en studie som visar att en låg kolhydratsmåltid också förbättrade sömnen, vilket indikerar att kolhydrater inte alltid är nödvändiga, speciellt om du är van vid att äta en låg kolhydratskost.

12. Koppla av och rensa ditt huvud på kvällen

Många har en rutin på kvällen som hjälper dem att koppla av.

Avkopplingsteknik före sänggående har visat sig förbättra sömnen och är en vanlig metod som används för att behandla sömnlöshet. I en studie förbättrade en avslappnande massage sömnen hos sjuka patienter.

Det finns många strategier du kan använda dig av, lyssna på avkopplande musik, läsa en bok, ta ett varmt bad, meditation i form av djupandning och visualisering.

Testa olika metoder och hitta vad som fungerar bäst för dig.

13. Ta ett avkopplande bad eller dusch

Ett avkopplande bad eller dusch är en annan populär metod för att koppla av och sova bättre.

Studier har visat att det kan förbättra den totala sömnkvaliteten och hjälpa människor somna snabbare, särskilt äldre personer.

I en studie förbättrade ett varmt bad 90 minuter före läggdags sömnen och hjälpte deltagarna att få bättre djupsömn.

Alternativt, om du inte vill ta ett bad sent på kvällen, så har studier visat att bara att bada fötterna i varmt vatten kan hjälpa dig att slappna av och förbättra sömnen.

14. Utesluta en sömnstörningar

Ett underliggande hälsotillstånd kan vara orsaken till sömnproblemen.

Ett vanlig tillstånd är sömnapné, vilket orsakar inkonsekvent andning. Människor med denna diagnos slutar andas upprepade gånger medan de sover.

Detta tillstånd verkar vara vanligare som vi tror. En granskning visade att 24% av männen och 9% av kvinnorna hade sömnapné.

Om du alltid har kämpat med sömn kan det vara klokt att tala med en läkare om ditt tillstånd.

15. Fixa en bekväm säng, madrass och kudde

Vissa undrar varför de alltid sover bättre på hotell.

Förutom den avkopplande miljön så kan sängkvalitén också ha en effekt.

En studie visade på fördelarna med en ny madrass. De fann att det minskade ryggsmärtor med 57%, axelvärk med 60%, stel i ryggen med 59% och förbättrad sömnkvalitet med 60%.

Andra studier fann också att nya sängkläder kan förbättra sömnen. Dessutom kan sängkläder av dålig kvalitet leda till ökad smärta i ryggen.

Den bästa madrassen och sängkläderna är oftast subjektiva. Om du uppgraderar dina sängkläder, basera dina val på personliga preferenser. Men om du sover dålig kan det vara en idé att testa något nytt.

Det rekommenderas att du uppgraderar dina sängkläder minst var 5-8 år.

Om du inte har bytt madrass eller sängkläder på flera år kan detta vara en mycket snabb men dyr fix.

16. Träna regelbundet, men inte innan läggdags

Träning är ett av de bästa sätten att förbättra sömnen och hälsan. Det kan förbättra alla aspekter av sömn, och har använts för att minska symtomen på sömnlöshet.

En studie hos äldre fann att träningen nästan halverade tiden det tog att somna och hjälpte dem att sova 41 minuter längre under natten.

I patienter med allvarliga sömnproblem gav motion fler fördelar än dem flesta droger. Träning kan minska tiden att somna med 55%, minska ångest med 15% och ökad total sömntid med 18%.

Även om regelbunden träning är bra för sömnen, kan det ändå vara svårt att somna för många människor. Detta beror på den stimulerande effekten motion har på hormoner som epinefrin och adrenalin. Vissa studier visar dock inga skadliga effekter, så det beror helt enkelt på individen.

17. Drick inte massor av vätska stax innan sänggående

Nokturi är den svenska medicinska termen för överdriven urinering under natten. Detta påverkar sömnen och din dagliga energi i hög grad.

Att dricka stora mängder vätska stax innan man ska lägga sig kan leda till liknande symptom, även om vissa människor är känsligare än andra.

Även om hydrering är viktigt så är det ändå bättre att minska ditt vätskeintag på kvällen.

Försök att inte dricka några vätskor 1-2 timmar innan du lägger dig.

Du bör också se till att du går på toaletten innan du lägger dig. Detta kan minska dina chanser att vakna på natten.

Sammanfattning

Sömn har en viktig i din hälsa.

Sedan tidigare vet vi att otillräcklig sömn kan öka risken för fetma med 89% hos barn och 55% hos vuxna.

Andra studier har visat att mindre än 7-8 timmar per natt ökar din risk att utveckla hjärtsjukdomar och typ 2-diabetes.

Om du är intresserad av optimal hälsa och välbefinnande, borde bra sömn vara av högsta prioritet i ditt liv.

Se till att du tillämpar någon eller några av punkterna ovan om du upplever att din sömn inte är optimal.

Referenser:

Punkt 1

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK10839/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/786739>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15106233>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18815716>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8340561>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12789673>

Punkt 2

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16842544>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21552190>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047226/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16120101>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20937863>

Punkt 3

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3002968/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25919661>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10049999>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20019636>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24235903>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10906543>

Punkt 4

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21463024>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22659474>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17053484>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18691289>

Punkt 5

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10849238>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12220314>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12941057>

Punkt 6

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26731279>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18036082>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21340475>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9556097>

Punkt 7

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16298774>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15378679>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12163983>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4034730>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1479-8425.2007.00262.x>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11302564>

Punkt 8

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8675588>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8370699>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7077345>

Punkt 9

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21243655>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25642690>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1811316>

Punkt 10

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15578234>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3381060>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15173935>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1811316>

Punkt 11

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17284739>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6764927>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22142838>

Punkt 12

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9656043>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10271532>

Punkt 13

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10979246>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18459154>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12379298>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10408315>

Punkt 14

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3523094/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8464434>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15113821>

Punkt 15

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16628150>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11896375>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17597575>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2697581/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11198791>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11104482>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1119282/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11059462>

Punkt 16

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22884182>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15892929>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8980207>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20572421>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20673290>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10378914>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9628115>

Punkt 17

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15621224>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15172208>