magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 6. 2. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Spánek – základ zdravého životního stylu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Spanek---zaklad-zdraveho-zivotniho-stylu__s10012x10181.html

Kvalitní a dostatečný spánek je významným a často podceňovaným faktorem ovlivňující náš životní styl, psychiku i hmotnost. Můžeme se snažit o sebelepší jídelníček a pravidelný pohyb, ale nic nepodpoří naše fyzické a duševní zdraví tak, jako nerušený a dostatečný spánek.

Zdroj: Zdravý spánek ze Shutterstock

Spánek a zdravý životní styl

Do zdravého životního stylu nepatří jen kvalitní jídlo a pravidelný pohyb, ale také dostatek pravidelného odpočinku. **A spánek je ten nejefektivnější**

způsob, jak můžeme relaxovat a regenerovat. Bez kvalitního spánku se můžeme cítit fyzicky a psychicky vyčerpaní a to vede ke snížení pohybové aktivity a zvýšené chuti a tendenci doplňovat chybějící energii nevhodným způsobem. Nejčastěji při potížích se spánkem zvyšujeme příjem sladkého a tučného jídla, kofeinu či alkoholu. **Nedostatečný spánek navíc oslabuje imunitní systém, narušuje hormonální regulaci a podporuje vznik civilizačních onemocnění.** Vysvětluje Mgr. Zuzana Douchová, nutriční terapeutka a psycholožka.

Spánek a psychika

Spánkový deficit se projevuje nejen fyzickou únavou, ale také psychickou. **Mezi nejčastější následky nedostatečného spánku patří podrážděnost, poruchy paměti a koncentrace, snižuje se stresová odolnost a zvyšují se depresivní a úzkostné stavy.** A naše psychika má významný vliv zase na to, co ve výsledku jíme. Jsme-li mentálně vyčerpaní, ve stresu či emočně podráždění, tak máme opět větší tendenci k nezdravému životnímu stylu – chutě na kalorické potraviny, sladkosti, stimulanty a potřebu pasivního odpočinku.

Spánek a hubnutí

Spánek ovlivňuje také regulaci pocitů sytosti a hladu. **Nedostatek spánku zvyšuje hladinu hormonu grelinu (zvyšuje hlad) a snižuje produkci hormonu leptinu (potlačuje hlad).** Výsledkem je zvýšený pocit hladu a opět potřeba jíst více a kaloricky vydatnější potraviny. Spánek je tak významným faktorem ovlivňující naši hmotnost a jeho nedostatek přispívá ke vzniku nadváhy a obezity. **Neúspěšné pokusy o snížení nadváhy nejsou jen otázkou pevné vůle a motivace, ale také hormonální rovnováhy, která souvisí právě i s kvalitou našeho spánku.**

Spánek a jídlo

Dostatek a kvalita spánku má vliv na náš jídelníček, ale zároveň i to, co jíme, má vliv na kvalitu našeho spánku. **Spát bychom neměli chodit ani hladoví, ani přejedení.** Poslední větší jídlo bychom tak měli mít tři až čtyři hodiny před spaním, menší a lehčí večerní svačinu stačí hodinu či dvě před ulehnutím. Před spaním bychom se určitě měli vyhnout příliš tučným, sladkým či slaným pokrmům a kofeinovým nápojům. **Existují i potraviny, které obsahují látky podporující dobrý spánek. Jde především o aminokyselinu tryptofan, hořčík, vápník a vitamíny skupiny B. Z tryptofanu naše tělo vyrábí**

hormony serotonin a melatonin regulující spánek a psychiku. Vitamíny skupiny B, hořčík a vápník jsou zase důležité pro správné fungování nervové soustavy, zmírňují stres a psychické napětí. Tyto látky najdeme v nízkotučných bílkovinách (drůbeží maso, vejce, luštěniny, jogurt, sýry) a celozrnných obilovinách. **Spánek můžete podpořit i bylinnými čaji** (např. třezalkový, meduňkový či heřmánkový). Tyto bylinky a potraviny podpoří nejen dobrý spánek, ale fungují také při přepracovanosti, psychickém vyčerpání či stresu, které jsou rovněž častým důvodem nespavosti.

Pozor na nevědomé rušiče spánku

Kvalita našeho spánku není snížena jen tehdy, když se v noci budíme, nemůžeme usnout či vstáváme příliš brzy, ale také když náš spánek něco narušuje na nevědomé úrovni, aniž bychom se budili. Může jít o různé zvuky, televizi, chrápání, nedostatek kyslíku či optimální teploty v místnosti, plný žaludek, ale také nevyřešené konflikty, stres, strachy či obavy. **Alespoň hodinu před ulehnutím proto nejen vyvětrejte místnost, ale také svou hlavu od starostí, odstraňte rušivé předměty, nic už nejezte a neřešte a už se věnujte jen tomu, co vás uklidňuje a uvolní.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz