

10 VOEDINGSMIDDELEN VOOR DIEPE SLAAP

Ontdek wat jouw slaapprobleem zegt over je hormonen (En wat je vanavond kunt eten)





SLECHT SLAPEN IS GEEN GEBREK AAN WILSKRACHT

Slecht slapen is bijna nooit "gewoon pech". Je lichaam probeert je een signaal te geven.

Of je nu uren wakker ligt, stipt om 03:00 uur naar het plafond staart, of uitgeput wakker wordt na 8 uur: je hormonen, bloedsuikerspiegel of mineralenbalans zijn uit evenwicht.

Het goede nieuws: Met de juiste voeding kun je dit gericht ondersteunen. In deze gids ontdek je 10 voedingsmiddelen die de onderliggende oorzaak van jouw slaapprobleem aanpakken.

DE EERSTE 4 SLAAPPROBLEMEN

1. Moeite met inslapen?

De oorzaak: Hoge cortisol 's avonds en trage melatonine-aanm

Voedingstip: Kiwi

Hoe het helpt: Kiwi's bevatten van nature een hoge concentratie serotonine (de directe voorloper van melatonine) en een flinke dosis vitamine C en kalium. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het eten van 2 kiwi's één uur voor het slapengaan helpt om sneller in slaap te vallen én langer door te slapen.

2. Wakker om 03:00 uur/ Malend hoofd?

De oorzaak: Een bloedsuikerdip. Je lichaam maakt cortisol aan om je suikerspiegel te herstellen.

Voedingstip: Walnoten + kwark

Hoe het helpt: Eiwitten en vetten stabiliseren je bloedsuiker gedurende de hele nacht.

3. Uitgeput na 8 uur slaap?

De oorzaak: Lage ferritinespiegel (ijzer voorraad), waardoor cellen 's nachts te weinig zuurstof krijgen.

Voedingstip: Grasgevoerd rundvlees of linzen (+ vit C)

Hoe het helpt: Herstelt de ijzer voorraad voor een diepe, herstellende slaapcyclus.

4. Nachtelijk Zweeten?

De oorzaak: Schommelingen in je oestrogeenspiegel die je temperatuurregeling verstoren.

Voedingstip: Vers gemalen lijnzaad

Hoe het helpt: Bevat lignanen (phyto-oestrogenen) die hormonale pieken en dalen opvangen.

DE VOLGENDE 4 SLAAPPROBLEMEN

5. Rusteloze benen & tandenknarsen

De oorzaak: Een tekort aan magnesium en ijzer, waardoor spieren verkrampen.

Voedingstip: Pompoenpitten of rauwe cacao

Hoe het helpt: Barst van de magnesium. Maak 's avonds een warme moon milk met rauwe cacao.

6. Lichte slaap & Drukke Dromen?

De oorzaak: Een tekort aan B-vitaminen (B6/B12), nodig voor het slaaphormoon melatonine.

Voedingstip: Eieren (vooral de eidooier)

Hoe het helpt: Rijk aan B-vitaminen en choline voor een diepere en stabielere slaap.

7. Slaapklachten bij PMS of 40+ ?

De oorzaak: Een daling van het rustgevende hormoon progesteron.

Voedingstip: Avocado & zonnebloempitten

Hoe het helpt: Levert vitamine B6 en E ter ondersteuning van je progesteronaanmaak.

8. s'Nachts vaak plassen?

De oorzaak: Verstoorde elektrolytenbalans of een schommellende bloedsuiker.

Voedingstip: Keltisch zeezout

Hoe het helpt: Neem een snufje in een bodempje water voor het slapen zodat je cellen vocht vasthouden.

HET SLAAP SPIEK SCHEMA

Slaap symptoom	Mogelijk oorzaak	Voedingstip
Moeite met inslapen	Hoge cortisol 's avonds en trage melatonine-aanmaak	Kiwi
Wakker om 03:00 uur of een malend hoofd	Een bloedsuikerdip (lever raakt door glycogenreserves heen)	Walnoten + kwark
Uitgeput wakker worden na 8 uur slaap	Lage ferritinespiegel (ijzervoorraad in het bloed)	Linzen of grasgevoerd rood vlees (gecombineerd met vitamine C)
Nachtelijk zweten	Oestrogeenschommelingen	Vers gemalen lijnzaad
Rusteloze benen of tandenknarsen	Magnesium- en/of ijzertekort	Pompoenpitten of rauwe cacao
Lichte slaap en zeer levendige dromen	Tekort aan B-vitaminen (met name B6 en B12)	Eieren (met name de eidooier)
Verergering van slaapklachten bij PMS of na je 40e	Daling van het hormoon progesteron	Avocado's en zonnebloempitten
's Nachts meermaals wakker worden om te plassen	Verstoorde elektrolytenbalans of bloedsuikerschommelin	Keltisch zeezout

TOT SLOT

Geef je lichaam de tijd

Voeding is een krachtige manier om je hormonen te herstellen, maar het gebeurt niet overnight. Probeer je gekozen voedingstip minimaal 2 tot 3 weken consequent uit om je mineralen en hormonen weer in balans te brengen.

Over mij

Mijn naam is Nathalie van der Horst

Orthomoleculair therapeut

Gespecialiseerd in hormoon en darmklachten

Ervaringsdeskundige in ferritine tekort.

Ik help vrouwen om hun energie, slaap en cyclus weer terug te krijgen via de juiste voeding.

Heb je vragen over jouw specifieke klachten?

Stuur me gerust een berichtje op Instagram, ik denk graag met je mee!

[INSTAGRAM](#)

