

Dompel je onder in

Ook moe en prikkelbaar
zodra die eerste
donkere herfst dagen
eraan komen? Krik je
humeur op door te
baden in het licht!

Wetenschappers weten er nog niet alles over, maar de stevigste theorie zegt dat de winterblues veroorzaakt wordt door het gebrek aan zonlicht in de herfst en de winter. Het is niet alleen dat er minder zonlicht is, door de kortere, natte en koude dagen brengen we ook minder tijd in de buitenlucht door. We kruipen binnen, gaan cocoonen en sluiten ons dus ook vrijwillig af van het licht van de zon. En daar worden velen van ons lusteloos en moe van. Hoe dat komt? Het heeft veel te maken met het slaaphormoon melatonine.

Minder licht, meer melatonine

Elke dag, zodra het donker wordt, begint ons lichaam melatonine aan te maken. Dat hormoon zorgt er 's avonds voor dat we moe worden. 's Ochtends stopt het daglicht de aanmaak van het hormoon, zodat we wakker worden en alert aan de dag kunnen beginnen. Als dat daglicht te zwak wordt, vanaf oktober, zijn we geneigd om liever wat vroeger naar bed



te willen: doordat het eerder donker is, begint de productie van melatonine ook vroeger. En omdat wij tegenwoordig in de winter wakker willen worden voor de zon op is, kan het dat er een grotere dosis melatonine in ons lichaam blijft hangen. Dat veroorzaakt dat bekende gevoel van niet helemaal wakker zijn. Sommige

zonlicht

mensen zijn bovendien gevoeliger voor die 'overdosis' melatonine en voelen zich bijgevolg vanaf oktober onprettig, moe, prikkelbaar of gewoon ziek.

Maar ook...

Het gebrek aan zonlicht doet een aantal processen in het menselijk lichaam trager verlopen. De aanmaak van het hormoon serotonine - waar je blij van wordt - vermindert en er is minder vitamine D beschikbaar om fit te blijven en de botten te versterken. De vertraging die daardoor in het lichaam optreedt, is bij sommige mensen zo erg dat ze niet meer normaal kunnen functioneren. Dit noemt men niet meer winterblues, maar winterdepressie.

Minder licht zeg je?

Ter vergelijking, op een zonnige zomerdag word je buiten blootgesteld aan tussen de 10.000 en de 100.000 lux (eenheid van verlichtingssterkte). Op een sombere herfstdag is dat nog 1.000

lux, en als je zo'n dag op kantoor of binnen doorbrengt, krijg je slechts 500 lux.

De rol van het netvlies

Uit recent onderzoek blijkt dat het netvlies (retina) misschien wel de cruciale rol speelt in het al dan niet voorkomen van winterblues. Bij mensen die er last van hebben, blijkt de retina minder gevoelig te zijn voor zonlicht en er dus minder van door te laten. Daarom doe je je winterwandelingen ook beter zonder zonnebril.

Goed om te weten

Is de zonnebank ook lichttherapie?

Nee, helemaal niet, de lichtintensiteit is totaal anders. Lichttherapie vereist ook dat je ogen onbeschermd blijven, terwijl je tijdens een zonnebanksessie net je ogen heel goed moet afschermen en je dus nooit via die weg licht naar binnen kan krijgen.

- **Kom 1 u per dag buiten.**

Het gewone daglicht helpt al. Op zonnige winterdagen heb je er alle belang bij om licht 'bij de tanken'.

- **Omring je met daglicht.**

Vermijd zware overgordijnen en richt je eetkamer en werkplek dicht bij een venster in.

- **Een wintertripje naar de zon**

is ideaal om extra zonlicht op te slaan.

- **Slaap niet meer dan je**

gewend bent. 8 uur slaap per nacht is een mooi gemiddelde.

- **Beweeg in de buitenlucht.**

- **Snoep niet te veel.**

- **Eet vette vis!**

Die bevat veel vitamine D. Je vindt vitamine D ook volop in eierdooiers en volle melkproducten.

- **Eet voldoende vitamine B1 (thiamine).**

Die zorgt voor de omzetting van koolhydraten naar glucose, de basis van je energieniveau. Je vindt het in groene groenten, fruit, noten, vis en kip.

- **Denk ook aan lichttherapie.**

Het volstaat gedurende een aantal weken één of meerdere kwartieren per dag voor een lichtbak met intens wit licht te zitten. Die lichtbak of sunbox produceert licht met een sterkte van 2.500 tot 10.000 lux.

Opgelet: experimenteer niet met lichttherapie zonder doktersadvies.