Lev naturligt, följ din dygnsrytm

Publicerad: 2012-04-25 09:49
Livet skulle bli enklare att leva om du kunde följa din dygnsrytm. Du mår bättre och lever faktiskt längre. Många av oss klarar inte det, men det finns hjälp att få.

Vi är allt mindre tid utomhus nuförtiden. Vi arbetar inomhus, handlar i gallerior, tränar på gym och sitter framför datorn ibland bakom neddragna persienner. Vi missar den naturliga växlingen mellan dag och natt. Vår livsstil är istället öppet-dygnet-runt. Det här gör kroppen förvirrad. Det beror på att vi i grunden är dagaktiva varelser och behöver vår vila om natten. Det är därför vi har en dygnsrytm.

LEV LÄNGRE

Att motarbeta sin dygnsrytm är inte hälsosamt och leder oftast till att vi sover för lite och vid fel tillfällen. När vi inte är i fas med dygnsrytmen får kroppen svårare att reglera en massa saker, bland annat aptiten, blodsockret, blodtrycket och olika hormoner. På sikt kan det ge allvarliga hälsorisker som typ 2-diabetes och cancer.

Den som kan följa sin dygnsrytm lever längre. Människan är inställd på att röra sig, lära sig nya saker och ta upp näring via maten på dagen. Under natten sänks ämnesomsättningen och kroppstemperaturen för att kroppen ska få tid att återhämta sig. Det mår vi bra av.

EN INRE KLOCKA

Vår dygnsrytm styrs av en inre biologisk klocka. Klockan varierar mellan människor, en del tycker bäst om morgnar andra gillar kvällar. Det här går inte att ändra på.

Det är växlingen mellan ljus och mörker som påverkar oss mest. I ögonbotten finns ljusreceptorer som registrerar ljus och mörker. De sänder signaler till centrat i hjärnan som förbereder oss för att vakna eller somna.

DET NORDISKA LJUSET

I Norden har vi också problem med för lite dagsljus under vintermånaderna. Hjärnan får då inte tillräckligt med information om växlingarna mellan dag och natt. Samtidigt får vi för mycket dagsljus under sommarmånaderna och har svårt att sova för det. Även mat- och sovklockan i kroppen störs av rubbad dygnsrytm. För det är hormoner som styr aptit, hunger och mättnad.

FÖR LITE SÖMN STÖR APTITRYTMEN

Sömnbrist påverkar oss så att vi äter mer fet och söt mat. Det är också lättare att tröstäta och tappa kontrollen över hur mycket du stoppar i dig när du är ur fas. För skiftarbetare, till exempel de som arbetar schemalagt inom industrin och vården, finns särskilda råd om mat och mattider.

Den senaste sömnforskningen studerar hur man bäst kan hjälpa till att behålla dygnsrytmen genom att förändra belysningen. En halvtimmes ljusterapi med blåvitt sken på morgonen är riktigt effektivt. Att sänka belysningen på kvällen till ett mer stearinljuslikt startar utsöndringen av sömnhormonet melatonin. Tillsammans ger de bra sömnkvalitet och ett stärkt immunförsvar.

Summa summarum: vår livsstil sätter krokben för vår dygnsrytm. Ju mer medveten du är om det desto mer kan du göra åt det.

ÄR DU EN MORGONLÄRKA ELLER NATTUGGLA?

De flesta av oss är varken utpräglade morgon- eller kvällsmänniskor. Vi är mittemellan och kan vara både trevliga vid frukosten och inspirerande på den sena middagen. Var tionde människa är en lärka och var femte en uggla. Vem är du?

En morgonlärka är…

En lärka vaknar tidigt med glatt humör och god aptit, redo för en ny dag. För lärkan är frukosten och lunchen viktiga. Lärkan presterar bäst i början av dagen och fattar klokast beslut då. Sena supéer med djupa diskussioner är inget för lärkan, då vill hon helst varva ner och komma i säng.

En nattuggla är…

En uggla väcks av väckarklockan och är känd för sitt dåliga morgonhumör. Frukost hoppar ugglan helst över, hon äter mest och helst på kvällen. Det har visat sig att ugglans dygnsklocka ofta är längre än dygnet, 25 timmar eller mer. Det gör att hon har lättare för att anpassa sömnen. Nattpass fungerar, både på festen och på jobbet.

VI FRÅGADE TRE INGENJÖRER OM DE VAR MORGONLÄRKOR ELLER NATTUGGLOR.

Björn, medicinteknisk ingenjör på Danderyds sjukhus

1. Är du en morgonlärka eller en nattuggla, eller är du mittemellan?

- Jag är närmare nattuggla än morgonlärka, men ändå mittemellan. Jag kan äta frukost och vara trevlig på middagar.

2. Vad hinner du med före 9 på morgonen?

- Frukost, hoppa i duschen, se nyheterna på TV, borsta tänderna och cykla till jobbet. Jag brukar börja här vid 7.30-8.00. Sedan startar jag datorn och ser vad om något hänt under natten. Det har det nästan alltid. Jag jobbar med röntgen och ultraljud. Oftast tar det minst en timme att fixa.

3. Arbetar du kvällspass på jobbet ibland och hur känner du dig då?

- Nej, ingen jour alls. På mitt förra jobb var det ibland kvälls- och nattpass. Variationen var skön för då kunde jag vara ledig på vardagen. Arbeta hela nätter vore ingen dröm, men till 2-3 på natten är helt okej.

4. Om du skulle förändra något i ditt liv så att du levde mer efter din naturliga dygnsrytm, vad skulle det vara?

- Det vore att inte behöva gå upp före 7.30, före dess är det inte mänskligt. Annars är det helt okej. Om jag kunde börja jobba 9-9.30 vore det helt perfekt.

Jörgen, vd för webbyrån Furillo (gick 4-årig teknisk linje inriktning maskin)

1. **Är du en morgonlärka eller en nattuggla, eller är du mittemellan?**

- Mittemellan. Jag vaknar av mig själv vid 7-8 och går och lägger mig 22.30 och ligger och skriver en stund.

2. **Vad hinner du med före 9 på morgonen?**

- Jag har småbarn, 4-6 år, så jag tar hand om dem. Kollar mejl och svarar på mobilen. Lämnar barnen klockan 9 och åker till jobbet efter det.

3. Arbetar du kvällspass på jobbet ibland och hur känner du dig då?

- Ja, det gör jag. Varje måndag åker jag till Strängnäs och då jobbar jag till 22-tiden. Då får jag mycket gjort. Jag tycker det är skönt att jobba kväll när det inte finns en gräns och det är roligt när man håller på sina grejer. Jag kan också fixa med jobbet hemifrån på kvällen och jag kan kolla mejlen mitt i natten.

4. Om du skulle förändra något i ditt liv så att du levde mer efter din naturliga dygnsrytm, vad skulle det vara?

- Jag är luststyrd och jobbar när jag tycker om det och då spelar inte tiden någon roll. Det blir mer en organisk styrning, typ ”Nu kom jag på en grej” och då vill jag fixa det.

Martin, inredningskonsult på EFG (teknisk gymnasieingenjör inriktning fordonsteknik)

1. Är du en morgonlärka eller en nattuggla, eller är du mittemellan?

- Efter 45 blev jag en morgonlärka, dessförinnan var jag en nattuggla. Det sa klick i kroppen, vet inte om det har med åldern att göra. Nu vaknar jag vid 6 av mig själv.

2. Vad hinner du med före 9 på morgonen?

- Jag gillar första timmen innan de andra kommer in på jobbet. Då jobbar jag frenetiskt, så jag hinner med en hel del innan 9.

3. Arbetar du kvällspass på jobbet ibland och hur känner du dig då?

- Nej, det gör jag inte. Men hemifrån ibland. Det kan hända att jag jobbar tidigt hemifrån. Jag kan gå upp klockan 4 på morgonen och jobba och vara klar vid 9-tiden.

4. Om du skulle förändra något i ditt liv så att du levde mer efter din naturliga dygnsrytm, vad skulle det vara?

- Att jobba ännu mer flexibelt. Att jobba där och när jag gör det bäst. Jag har ett kreativt jobb och bara för att man har ett skrivbord på kontoret är det inte alltid den bästa platsen. Ibland är det bäst hemma i soffan.

Av: Helena Thorén, helena.thoren@ingenjorsamfundet.se

Ansvarig utgivare: Terje Andersson, terje.andersson@ingenjorsamfundet.se

Foto: FreeFoto.com, Helena Thorén