



Kroppens Dygnsrytm



Vad är kroppens dygnsrytm?
Varför är den så viktig för hormonbalansen?
Vad kan man göra för att stödja den?



Kroppens Dygnsrytm



Dygnsrytmen (den cirkadiska rytmen) finns i kroppens celler och är som kroppens inre mat- och sovklocka. Den styr nämligen via våra hormoner när vi är som piggast eller tröttast, när vi blir hungriga, våra tarmrörelser, kroppstemperatur, blodtryck, metabolism, immunförsvar mm.

Genom att följa vår inre klocka och inte motarbeta den, stödjer vi kroppens hormonbalans och minskar risken till att den hamnar i otakt.

Viktiga hormoner som kroppens dygnsrytme styr eller har påverkan på är kortisol, melatonin, leptin och ghrelin, könshormoner och TSH som stimulerar sköldkörteln,





Genomsnittlig Dygnsrytm



Kroppens dygnsrytm

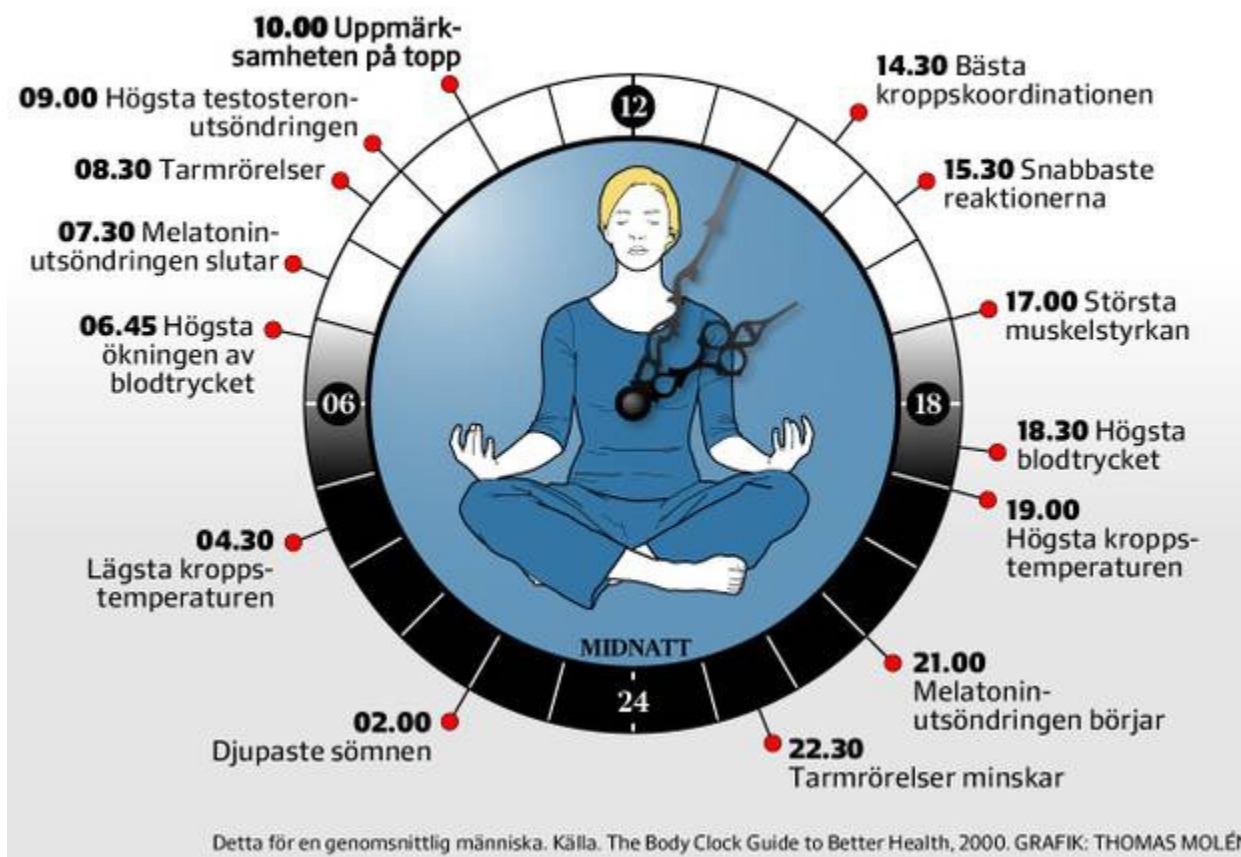


Bild lånad från SVD-artikel 14/9 2017

Copyright: Vitalista AB 2018



VITALISTA

Risker med störd dygnsrytm

Hälsoriskerna är stora om man helt vänder på dygnet som vid till exempel skiftarbete. Då ökar riskerna för hjärt- och kärlsjukdom, bröstcancer och mag- och tarmbesvär.

De flesta vänder inte helt på dygnet, men lever ändå inte i enighet med sin inre klocka. Det kan leda till att man är trött när man borde vara pigg och vice versa, att ämnesomsättningen fungerar sämre och man får mer eller mindre allvarliga sömnproblem.

Vad kan störa dygnsrytmen?

- Går man och lägger sig för sent varje natt riskerar man att kortisol/melatoninbalansen rubbas.
-
- Vid stress och dålig kost kan man få svårare att bilda serotonin på kvällen som i sin tur behövs för att bilda melatonin, sömnhormonet.
-
- Att äta sent på kvällen eller mitt in natten påfrestar magen, påverkar metabolismen (risk för viktuppgång) och sömnkvaliteten kan bli sämre.





Stärk din dygnsrytm



Somna senast kl 23 (allra helst innan kl 22) och sov 7-8 timmar, varje natt (helg som vardag).

Varva ner på kvällen, dämpa belysning, undvik tv och skärmar (blått ljus).

Ät inte inom två timmar innan läggdags.

Ät på så fasta tider som möjligt. Ät inte på natten.

Var ute i dagsljus mitt på dagen.

Ät proteinrikt på morgonen och lägg till bra kolhydrater till middagen.





Stärk din dygnsrytm



Minska din dagliga stress!

Undvik saker som stressar dig på kvällen, tex att läsa jobbrelaterade email.

Få till en bra morgon- och kvällsrutin och undvik att snooza.

Motionera! Gärna på morgonen eller på dagen. Träna inte sent på kvällen.

Ät en antiinflammatorisk kost.

