

Nachtschade

Wie 's nachts werkt, loopt meer risico op diabetes en hart- en vaatziekten. Hoe komt dat? En wat is ertegen te doen?

Door Kim van der Gouw Illustratie Sophia Twigt

1,2 miljoen Nederlanders draaien soms of regelmatig nachtdiensten, bijna 14 procent van de beroepsbevolking. Zij werken minimaal een uur lang tussen middernacht en 6 uur 's ochtends. Dit gebeurt bijvoorbeeld veel in de zorg, bij de politie, in de horeca en in de transportindustrie.

's Nachts werken heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid, zowel op korte als lange termijn. Nachtwerkers zijn tijdens hun dienst bijvoorbeeld minder alert en zijn vaker betrokken bij bedrijfsongevallen. Ze lopen ook een verhoogd risico op diabetes type 2, overgewicht en hart- en vaatziekten.

Dit komt onder meer door een verstoring van de biologische klok, legt Karin Proper uit. Zij is onderzoeker aan het RIVM en bijzonder hoogleraar arbeid, gezondheidsbevordering en beleid aan het Amsterdam UMC.

het eerste jaar van de coronapandemie vergeleken Proper en haar collega's mensen die 's nachts werkten en mensen die alleen overdag werkten. Wat bleek: als de onderzoekers corrigeerden voor bijvoorbeeld verschillen in leeftijd, opleidingsniveau en gezinssamenstelling, hadden nachtwerkers 37 procent meer kans op een corona-infectie.

Niet voor niets zouden Proper en Kervezee graag zien dat minder mensen nachtdiensten hoeven te draaien. Kervezee: 'Als ik een pakketje online bestel dat de volgende dag binnen is, dan weet ik dat er 's nachts iemand voor mij aan het werk is. Als samenleving zouden we moeten nadenken over de noodzaak van dit soort nachtwerk.'

Tot die tijd kunnen werknemers zelf proberen het negatieve effect van nachtdiensten te verminderen. Kervezee adviseert bijvoorbeeld om gezond te eten tijdens de dienst: geen roze koeken en chocoladetaart, maar producten met vezels en eiwitten, zoals groente, fruit, kaas en noten. Dit soort producten leiden tot een minder hoge bloedsuikerspiegel dan die met veel suikers en daarmee tot een minder hoge kans op suikerziekte.

Een powernap halverwege de nacht kan helpen om ook aan het einde van de dienst nog alert te zijn en om 's ochtends veilig naar huis te rijden. Zorg ervoor dat de powernap maximaal 20 minuten duurt, anders beland je in een diepere slaap en kun je juist vermoeider wakker worden.

Over het algemeen zijn nachtdiensten zwaarder voor ochtendmensen dan voor avondmensen. Avondmensen kunnen namelijk lang uitslapen en relatief veel slaap pakken na hun nachtdienst. Ochtendmensen worden vaak al na een aantal uur wakker, ook al zijn ze dan nog niet uitgerust.

Daarom verdeelden onderzoekers in een Duitse fabriek de diensten op basis van de voorkeur van werknemers: ochtendmensen hoefden geen nachtdiensten meer te draaien en avondmensen geen ochtenddiensten. Als gevolg sliepen zowel de ochtend- als avondmensen langer en beter.

Moeten ochtendmensen toch 's nachts werken, dan kan het zinvol zijn om al voor die dienst even te slapen.

Kervezee: 'Ik ben zelf een ochtendmens en moet voor mijn onderzoek ook weleens nachtdiensten doen. Ik slaap dan van 7 tot 10 uur 's avonds, zodat ik al drie uur slaap heb gehad. Na de nachtdienst kan ik niet zo lang slapen, maar bij elkaar opgeteld kom ik toch aan zeven of acht uur.'



Meer tips?

volkskrant.nl/
beterleven

Iedereen heeft een interne biologische klok: twee klontjes van elk tienduizend cellen onderaan de hersenen. 'De biologische klok reguleert allerlei lichaamsprocessen, zoals de hormoonhuishouding, zodat die processen op het juiste moment plaatsvinden', zegt Proper. 'Daardoor hebben mensen een dag-nachtritme van ongeveer 24 uur.'

Vanwege het dag-nachtritme is ons lichaam ingesteld om overdag actief te zijn en 's nachts te slapen. Wanneer je in de nacht werkt, raakt de biologische klok verstoord en raken lichaamsprocessen ontregeld.

Neem bijvoorbeeld de afgifte van insuline na een maaltijd. Als mensen 's nachts eten, komt dat als het ware als een verrassing voor het lichaam, zegt Laura Kervezee, universitair docent aan het LUMC. Daardoor maakt het minder insuline aan dan overdag, wat leidt tot een hogere bloedsuikerspiegel. Dat kan uiteindelijk bijdragen aan een hoger risico op suikerziekte.

Ook het immuunsysteem werkt overdag beter dan 's nachts, omdat we gedurende de dag een groter risico op infecties lopen. In