



Quiz

Je biologische klok en gezondheid

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

Vraag 1

Wat is het grootste probleem van eten tijdens de nacht?

- ☐ A) Je lichaam verbrand minder calorieën
 - ☐ B) Je lichaam is slechter in staan om voeding te verteren
 - ☐ C) Je krijgt sneller last van een after dinner dip
 - ☐ D) Je hebt minder snel een verzadigd gevoel
-

Vraag 2

Hoe heet het ritme dat de biologische klok aanstuurt?

- ☐ A) Circadiaans ritme
 - ☐ B) Ultradiaans ritme
 - ☐ C) Infradiaans ritme
 - ☐ D) Seizoensritme
-

Vraag 3

Welke hormoonproductie wordt door licht en donker beïnvloed?

- ☐ A) Adrenaline
 - ☐ B) Melatonine
 - ☐ C) Insuline
 - ☐ D) Cortisol
-

Vraag 4

Wat is geen veelvoorkomend effect van langdurig nachtdiensten draaien?

- ☐ A) Chronische slaapproblemen
 - ☐ B) Verhoogde kans op overgewicht
 - ☐ C) Verhoogde kans op artrose
 - ☐ D) Verhoogde kans op hart en vaatziekten
-

Vraag 5

Wat is geen vuistregel voor gezond roosteren?

- ☐ A) Twee rustdagen na een reeks van 4 tot 5 diensten
 - ☐ B) Achterwaartse rotering diensten
 - ☐ C) Twee tot drie nachtdiensten op een rij
 - ☐ D) Reeksduur van 3 tot 4 diensten achter elkaar
-

Vraag 6

Welk deel van de hersenen is het 'hoofdkwartier' van de biologische klok?

- ☐ A) Hypofyse
 - ☐ B) Thalamus
 - ☐ C) Suprachiasmatische kern (SCN)
 - ☐ D) Amygdala
-

Vraag 7

Wat is een goed eetmoment tijdens een nachtdienst?

- ☐ A) Een warme maaltijd om 04:00 uur
 - ☐ B) Helemaal niet eten gedurende de nachtdienst
 - ☐ C) Een lichte maaltijd tussen 01:00 en 02:00 uur
 - ☐ D) Een warme maaltijd om 01:00 uur
-

Vraag 8

Wat kan helpen om de overgang van nachtdienst naar vrije dagen te vergemakkelijken?

- ☐ A) Direct fel licht vermijden na de dienst
 - ☐ B) Meteen een zware training doen
 - ☐ C) Slaap helemaal overslaan
 - ☐ D) Onbeperkt energiedrank gebruiken
-

Vraag 9

Wat helpt niet om beter te slapen na een nachtdienst?

- ☐ A) Neem een goed ontbijt voordat je gaat slapen
 - ☐ B) Blijf niet te lang in het licht
 - ☐ C) Eet een kiwi of tomaat voordat je gaat slapen
 - ☐ D) Gebruik oordopjes om geluid te minderen
-

Vraag 10

Wat is een chronotype?

- ☐ A) Een medisch meetinstrument
- ☐ B) Een type klok die in het brein zit
- ☐ C) Je natuurlijke voorkeur om vroeg of laat actief te zijn
- ☐ D) Een speciale nachtdienstregeling



Antwoorden:

Vraag 1: Antwoord: B

💡 **Uitleg:** In de nacht staat je spijsvertering op ruststand, hierdoor wordt eten langzamer en minder efficiënt verwerkt.

Vraag 2: Antwoord: A

💡 **Uitleg:** Circadiaans betekent 'ongeveer een dag' en regelt je natuurlijke slaap-waakcyclus.

Vraag 3: Antwoord: B

💡 **Uitleg:** Melatonine wordt vooral geproduceerd in de pijnappelklier (epifyse) in de hersenen. Het is een circadiaans hormoon en reageert op licht en donkerte. Melatonine reguleert diverse activiteiten van ons lichaam, zoals het slaap- en waakritme.

Vraag 4: Antwoord: C

💡 **Uitleg:** Langdurige nachtdiensten verstoren je circadiane ritme en verhogen het risico op chronische slaapproblemen, overgewicht, diabetes type twee en hart en vaatziekten. Verhoogde kans op artrose is nooit aangetoond.

Vraag 5: Antwoord: B

💡 **Uitleg:** Rotatierichting: voorwaarts in plaats van achterwaarts van dag naar avond naar nacht.

Vraag 6: Antwoord: C

💡 **Uitleg:** De SCN regelt via lichtsignalen de timing van je interne processen.

Vraag 7: Antwoord: C

💡 **Uitleg:** Een lichte maaltijd in het midden van de nachtdienst geeft energie zonder je slaap later te verstoren.

Vraag 8: Antwoord: A

💡 **Uitleg:** Fel licht kan je biologische klok opnieuw op dag instellen, wat inslapen bemoeilijkt.

Vraag 9: Antwoord: C

💡 **Uitleg:** In kiwi's en tomaten zitten een hele kleine hoeveelheid melatonine waardoor er soms gezegd wordt dat je beter kunt slapen na het eten van deze voedingsmiddelen. Dit is echter maar een kleine hoeveelheid waardoor je er veel van moet eten om echt effect te krijgen.

Vraag 10: Antwoord: C

💡 **Uitleg:** Je chronotype wordt vooral bepaald door je biologische klok. Mensen met een vroeg chronotype gaan bij voorkeur vroeg naar bed en staan 's ochtends vroeg op. Mensen met een laat chronotype gaan erg laat slapen en staan 's ochtends laat op. De meeste mensen hebben een chronotype dat daar ergens tussenin zit. Je voorkeur kun je gebruiken bij de keuze van diensten.