



## Søvn anbefalinger for toppidrettsutøvere oppsummert

Dette er en kortfattet oppsummering av Olympiatoppens søvn anbefalinger for toppidrettsutøvere.

Oppsummeringen er laget av en KI-tjeneste. Se [hoveddokumentet](#) for utfyllende tekst og kilder.

- **Viktigheten av søvn:** Søvn er avgjørende for kroppens funksjon. Kroniske søvnproblemer kan redusere restituasjon, prestasjon og øke risikoen for sykdom og skade.
- **Søvnregulering og mengde:** Søvn reguleres av homeostatiske faktorer, døgnrytme og adferd. For voksne anbefales 7-9 timer søvn per natt, men noen toppidrettsutøvere kan ha behov for 10-12 timer. Økt søvnmengde kan forbedre prestasjon, men behovet varierer individuelt basert på belastning og andre faktorer.
- **Søvnhygiene:** En fast søvnrutine er viktig, særlig tidspunktet man står opp. Kom deg ut i dagslys på dagtid, ha behagelige forhold på soverommet (sval temperatur, god seng, lystette gardiner) og minimer inntak av alkohol, koffein og store måltider før sengetid. Du bør helst unngå skjermbruk eller andre ting som bidrar til emosjonell stimuli rett før leggetid (f.eks. sjekke sosiale medier, lese nyheter, el.).
- **Monitorering av søvn:** Bruk av teknologiske søvnmålere uten medisinsk støtte anbefales ikke, da de ofte gir unøyaktige resultater og dessuten kan øke stresset rundt søvn. Fokus på god søvnhygiene er mer hensiktsmessig enn å overvåke søvnmønstre med slike enheter.
- **Søvnstrategier under reise og jetlag:** Jetlag påvirker prestasjon, spesielt ved reise over flere tidssoner. Det tar cirka én dag per tidssone å tilpasse seg. For å redusere effekten av jetlag bør man gradvis forskyve søvnrytmen noen dager før avreise og etter ankomst. Eksponering for lys og inntak av melatonin til riktig tidspunkt på døgnet kan bidra til at du tilpasser deg den nye tidssonen raskere.
- **Ernæring og søvn:** Lite søvn kan føre til dårligere matvalg. Et kosthold rikt på fiber, frukt, grønnsaker og varierte proteinkilder kan forbedre søvnkvaliteten. Enkelte matvarer som kiwi og kirsebærjuice kan ha gunstig effekt, men studiene er begrensede, og effekten av enkeltmatvarer på søvnen er ikke godt dokumentert.
- **Koffein og alkohol:** Koffein og alkohol har klare negative effekter på søvnkvalitet. Høyt koffeininntak, særlig sent på dagen, er negativt for søvn. Begrens inntak av koffein, spesielt etter formiddagstider. Alkohol bør unngås, spesielt i perioder med intens trening og konkurranser.
- **Kosttilskudd og søvn:** Noen kosttilskudd hevder å forbedre søvnen, men solid vitenskapelig støtte mangler. Kombinasjoner av ingredienser som tryptofan og melatonin har vist lovende resultater, men flere studier er nødvendig for å fastslå effekten sikkert. Per nå anbefales ingen kosttilskudd.