



Stress, slaap en darmgezondheid bij studenten

Representatief onderzoek (maart 2023) onder 524 Nederlandse HBO en WO studenten.

Hoeveel studenten ervaren stress?

- 58% ervaart stress.
- 57% ervaart prestatiedruk.
- 39% kan moeilijk ontspannen.

Stress wordt voor het grootste deel veroorzaakt door de studie in het algemeen (78%) en door tentamens / examens (63%).

Studenten weten dat het brein, de darmen en stress met elkaar verbonden zijn.

- 95% weet dat stress kan leiden tot slecht slapen.
- Ruim 80% weet dat een slechte darmgezondheid kan leiden tot ziekte en slecht slapen.
- 67% weet dat als er iets misgaat in de darmen, dit kan leiden tot stress.
- 53% van de studenten is ermee bekend dat slecht slapen kan leiden tot darmproblemen.

De invloed van darmgezondheid op fysieke en mentale klachten is nog grotendeels onbekend.

- 84% weet niet dat verbeteren van de darmgezondheid kan helpen tegen stress.
- 83% weet niet dat verbeteren van darmgezondheid kan helpen om de slaap te verbeteren.
- 46% is wel op de hoogte dat probiotica kunnen helpen om darmproblemen aan te pakken.
- Respectievelijk 6% en 8% van de studenten weet dat probiotica kunnen helpen bij slaapproblemen en stressvermindering.

Hoeveel studenten met stress hebben ook fysieke klachten?

- 73% heeft problemen met slapen.
- 63% heeft last van hoofdpijn of migraine.
- 35% heeft last van darmproblemen.

Mannen en vrouwen hebben even vaak last van slaap- en darmproblemen. Hoofdpijn wordt vaker door vrouwen gerapporteerd.

Maar liefst 86% van de studenten weet dat darmbacteriën belangrijk zijn voor de gezondheid.

Dat de darmmicrobiota (ook wel darmflora genoemd) ook een rol speelt bij je humeur en slaapkwaliteit is bij iets minder dan de helft bekend.

Voor studenten is er dus gezondheidswinst te behalen door, vooral tijdens stressvolle periodes, hun darmgezondheid extra aandacht te geven.

Uit eerdere onderzoeken* onder studenten vond men al interessante verbanden tussen de darmmicrobiota en de kwaliteit van slaap en bleek dat het drinken van probiotica stressgevoelens kan verminderen en slaapkwaliteit kan verbeteren.

*Kato-Kataoka A. et al. (2016) Fermented Milk Containing *Lactobacillus casei* Strain Shirota Preserves the Diversity of the Gut Microbiota and Relieves Abdominal Dysfunction in Healthy Medical Students Exposed to Academic Stress. *Appl Environ Microbiol.* May 31;82(12):3649-58.

*Takada M. et al. (2017) Beneficial effects of *Lactobacillus casei* strain Shirota on academic stress-induced sleep disturbance in healthy adults: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial. *Benef Microbes.* Apr 26;8(2):153-162.