



PERFECT
BALANCE

Co vám může přes den nenápadně rozbít spánek

Praktický spánkový audit pro ženy 40+
10 drobných faktorů, které se v noci mohou sečíst

Možná problém nezačíná až v noci. Možná začíná už během dne.

Bára Wolfová Balcarová

výživová specialista | metabolické zdraví | ženy 40+

Proč jsem tento materiál vytvořila

I já se samozřejmě v noci budím. Někdy jednou, někdy dvakrát, někdy i třikrát. Někdy usnu hned, někdy to nejde vůbec. Jednou je mi horko, jindy potřebuji na toaletu a někdy se ve tři ráno probudí hlava a začne řešit úplně všechno.

Takže si poslední dobou zcela záměrně všímám, co všechno během dne ovlivňuje to, jak potom vypadá moje noc. Hraje tam roli co jím, co piju, kdy to jím a piju, jak velké jsou porce, stres, zátěž, ale i jaký byl den celkově.

Spánek není vypínač. Je spíš výsledovka celého dne. Jedna drobnost často nic neudělá - ale několik malých vlivů se může večer a v noci sečíst.

A ještě něco důležitého pro ženy 40+

V perimenopauze a menopauze jsou poruchy spánku častější a noční probouzení může souviset také s návaly, nočním pocením, změnami termoregulace, nálady nebo s jinou poruchou spánku. Proto nechci všechno svádět na „hormony“, ale ani je ignorovat. Smyslem tohoto materiálu je najít tu část skládačky, kterou můžete samy pozorovat a ovlivnit.

Nejde o dokonalost. Jde o hledání vlastních souvislostí.

1. Kofein, který je v těle déle, než čekáte

Nejde jen o espresso. Kofein obsahuje také černý a zelený čaj, cola, energetické nápoje, kakao a některé léky či doplňky. Lidé se navíc výrazně liší v tom, jak rychle kofein odbourávají.

Co otestovat

Proč: Kofein blokuje adenosinový systém, který se podílí na narůstajícím spánkovém tlaku. Ve studii dokázala vyšší dávka kofeinu narušit spánek i při užití 6 hodin před ulehnutím.

Všímejte si: Nejen zda usnete, ale zda se budíte, jak lehce spíte a jak se cítíte ráno.

Malý experiment: Na 7 dní nechte poslední kávu nebo kofeinový čaj nejpozději po obědě. Odpoledne zkuste rooibos nebo jiný nápoj bez kofeinu.

2. Alkohol: ospalost není totéž co kvalitní spánek

Co otestovat

Proč: Alkohol může subjektivně usnadnit usnutí, ale mění architekturu spánku. Metaanalýza z roku 2025 zjistila narušení REM spánku už při nízké dávce alkoholu.

Všímejte si: Zda po víně usnete rychle, ale budíte se v druhé polovině noci, jste neklidnější, je vám horko nebo se ráno necítíte odpočatá.

Malý experiment: Porovnejte několik podobných večerů s alkoholem a bez něj. U citlivějších žen může být rozdíl patrný i po malém množství.

3. Velká nebo pozdní večeře

Co otestovat

Proč: Velké jídlo těsně před spaním může zvyšovat trávicí zátěž a u citlivých lidí také reflux nebo pocit přehřátí a nepohody. Neznamená to, že každý musí večeřet v pět - důležitá je velikost, složení, čas a vaše reakce.

Všímejte si: Pocit plnosti, pálení žáhy, horko, neklid a noční probuzení po oslavě nebo nezvykle velké večeři.

Malý experiment: Na několik dní se vraťte k běžné porci, po které jste sytá, ale ne přejedená. Sledujte rozdíl.

4. Sladké a „zobání“ večer

Co otestovat

Proč: U sladkého není fér tvrdit, že každé noční probuzení způsobí výkyv krevního cukru. Prakticky ale sladkosti často přicházejí spolu s větším energetickým příjmem, pozdním jídlem nebo alkoholem - a právě celý tento balíček může noc zhoršit.

Všímejte si: Jestli jsou horší noci po oslavách, dezertech, večerním zobání nebo dnech bez pravidelných sytých jídel.

Malý experiment: 7 dní si poznamenejte, kdy bylo sladké a kdy poslední jídlo. Nic dalšího záměrně neměňte a hledejte vzorec.

5. Tekutiny: málo přes den, dohánění večer

Co otestovat

Proč: Noční močení má více možných příčin a v menopauze je časté. Jednou z nejjednodušších věcí k ověření je ale načasování pití.

Všímejte si: Kolik vypijete až po večeři a kolikrát vás v noci probudí potřeba na toaletu.

Malý experiment: Přesuňte větší část tekutin do první části dne a podvečera. Večer už pijte podle žízně spíš menší množství. Neomezujte ale celkový pitný režim do dehydratace.

6. Horko - a nejen návaly

Co otestovat

Proč: Pro spánek je důležitá termoregulace. Vyšší teplota prostředí obecně zhoršuje kvalitu a délku spánku; v menopauze se k tomu mohou přidat vazomotorické symptomy.

Všímejte si: Zda probuzení předchází pocit horka nebo pocení. Zkontrolujte i peřinu, pyžamo, vytopenou ložnici a alkohol.

Malý experiment: Na týden upravte ložnici a vrstvy tak, abyste mohla teplotu rychle regulovat. Zapisujte zvlášť „probudila jsem se“ a „probudilo mě horko“.

7. Hlava, která ve tři ráno otevře poradu

Co otestovat

Proč: Stres, starosti a ruminační myšlení zvyšují kognitivní aktivaci. U nespavosti je hyperarousal - stav zvýšené bdělosti - jedním z důležitých mechanismů.

Všímejte si: Dny, kdy jedete od rána do večera bez pauzy, řešíte konflikty nebo ještě v posteli dokončujete práci v hlavě.

Malý experiment: Před spaním si na papír napište 3 věci, které zůstávají na zítřek. Cílem není „vyčistit hlavu“, ale dát mozku informaci, že úkoly mají své místo mimo postel.

8. Světlo a večer, který vypadá jako den

Co otestovat

Proč: Světlo je jeden z hlavních časových signálů pro cirkadiánní systém. Nejde jen o telefon - roli hraje celková intenzita světla večer.

Všímejte si: Silně osvětlenou kuchyň a koupelnu, práci u monitoru, telefon těsně před usnutím a rozdíl mezi pracovními a klidnějšími večery.

Malý experiment: Poslední hodinu před spaním ztlumte celkové osvětlení a omezte činnosti, které vás výrazně aktivují.

9. Pohyb: problém není „cvičit večer“

Co otestovat

Proč: Pohyb spánku obecně prospívá. Data nepodporují jednoduché pravidlo, že večerní cvičení spánek kazí. U některých lidí ale může velmi intenzivní trénink blízko ulehnutí zvýšit aktivaci a zhoršit kontinuitu spánku.

Všímejte si: Jestli jsou horší noci právě po pozdním intenzivním tréninku - ne po každém večerním pohybu.

Malý experiment: Porovnejte lehkou večerní chůzi nebo klidnější pohyb s intenzivním tréninkem. Pokud vidíte rozdíl, posuňte náročnou aktivitu dříve.

10. Ložnice a člověk vedle vás

Co otestovat

Proč: Hluk, teplota a prostředí jsou běžnou součástí kvality spánku. A někdy není problém ve vašem těle, ale vedle vás opravdu někdo chrápe, kope nebo má úplně jiný režim.

Všímejte si: Kolik probuzení vznikne spontánně a kolik má jasný vnější spouštěč.

Malý experiment: Když potřebujete opravdu dospat, berte praktické řešení jako legitimní experiment: špunty, oddělená peřina nebo občas jiné místo ke spaní.

Moje praktická zkušenost? Když vím, že se potřebuji opravdu dospat a manžel chrápe, vezmu peřinu a jdu spát do obývacího pokoje. I to je součástí péče o spánek.

7denní spánkový audit

Nesnažte se první den změnit všechno. Nejdřív pozorujte. Každé ráno věnujte tabulce dvě minuty. Po týdnu hledejte opakující se souvislosti.

Den	Kofein po obědě	Alkohol	Velká / pozdní večeře	Sladké večer	Více pití večer	Stres 0-3	Horko / nával	Probuzení počet	Ráno 0-10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Po 7 dnech se neptejte: „Co dělám špatně?“ Ptejte se: „Co se opakuje před mými horšími nocemi?“

Tři otázky po týdnu

1. Který faktor se nejčastěji objevil před horší nocí?
2. Co se změnilo v noci, kdy jsem spala překvapivě dobře?
3. Kterou JEDNU věc chci další týden cíleně otestovat?

Kdy už nehledat jen další „hack“

Noční probouzení v období kolem menopauzy může být běžné, ale není potřeba automaticky přijmout, že „to k věku patří“ a nic se s tím nedá dělat. Pokud je problém častý, dlouhodobý nebo výrazně ovlivňuje fungování přes den, stojí za odborné posouzení.

Zpozorněla bych zejména, pokud:

- máte dlouhodobě problém usnout nebo po probuzení znovu usnout a přes den jste vyčerpaná;
- výrazně chrápete, partner pozoruje pauzy v dýchání, budíte se s pocitem dušení nebo máte výraznou denní spavost;
- noční chůze na toaletu je časté nebo se náhle zhoršilo;
- máte výrazné návaly a noční pocení, které opakovaně ničí spánek;
- máte nepříjemné nutkání pohybovat nohama nebo jiné nové noční obtíže;
- spánek se zhoršil po nasazení nebo změně léků.

U žen po menopauze je dobré myslet i na spánkovou apnoei. U žen se nemusí projevit jen „typickým mužským“ obrazem hlasitého chrápání a usínání přes den - může se hlásit také jako nespavost a nekvalitní spánek.

A co menopauza?

Hormonální změny mohou být významnou částí skládačky, zejména pokud jsou přítomné návaly a noční pocení. Zároveň ale jedna žena může mít vedle menopauzy kofein v pět odpoledne, dvě sklenky vína, přetopenou ložnici a vysoký stres. Proto dává smysl rozlišovat, co lze upravit hned a co už potřebuje cílenou diagnostiku a léčbu.

Nejdřív pozorovat. Potom měnit.

Mně osobně na tomhle přístupu vyhovuje jedna věc: nemusím hádat. Nemusím si říkat, že za všechno může menopauza, ani hledat jeden zázračný doplněk. Můžu se na svoje dny a noci podívat jako na malý osobní experiment.

Vyberte si týden, zapisujte si několik základních věcí a teprve potom udělejte jednu změnu. Tělo není kalkulačka, ale když mu chvíli věnujeme pozornost, často nám začne ukazovat velmi konkrétní vzorce.

Kvalitní spánek nevzniká až ve chvíli, kdy zhasnete. Stavíte ho postupně během celého dne.

Zdroj a odborný kontext

Materiál je edukační a nenahrazuje individuální diagnostiku ani lékařskou péči. Vychází z odborné literatury o spánku, menopauze a ovlivnitelných faktorech spánku.

Vybrané zdroje:

Carmona NE et al. Sleep disturbance and menopause (2025).

Lyu AC, Kravitz HM. Sleep Disruption in the Menopausal Transition and Postmenopause (2026).

Gardiner C et al. The effect of alcohol on subsequent sleep in healthy adults: A systematic review and meta-analysis (2025).

Drake C et al. Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed. Journal of Clinical Sleep Medicine (2013).

Stutz J et al. Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine (2019).

Bonsignore MR et al. Sex differences in obstructive sleep apnoea (2019).

Sleep hygiene - What do we mean? A bibliographic review (2024).

Bára Wolfová Balcarová

výživová specialista se zaměřením na metabolické zdraví a ženy 40+