



BETER / LEVEN

Antwoord op lezersvragen over gezondheid, voeding, leefstijl en psyche. **Deze week: Ga je beter slapen van een melatoninepil?**

Door Ianthe Sahadat / Foto Daantje Bons

N iemand kan zonder slaap. Een slaapttekort kan wanhopig maken en is ongezond. Bijna een vijfde van alle Nederlanders boven de 12 jaar om precies te zijn, zo blijkt uit de meest recente gezondheidsenquête van het CBS. Om toch de gewenste uren per nacht te maken, grijpen mensen naar hulpmiddelen. Een veel aangeprezen middel onder slapelozen is de melatoninepil. Vrij verkrijgbaar bij de drogist, dus kwalijk zal het niet zijn. Of toch wel?

Melatonine is een hormoon dat ons lichaam zelf aanmaakt. Het wordt geproduceerd in de hersenen en het geeft een intern signaal af waardoor we 's avonds moe worden. Vandaar dat het ook wel het 'slaaphormoon' wordt genoemd. Die naam is verwarrend, zegt Reinier de Groot, somnoloog en medisch directeur bij het Nederlands Slaap Instituut (NSI) in

Amersfoort. 'Het regelt je slaap-waakritme, niet het in slaap vallen zelf.'

'Melatonine is geen slaappil', zegt ook Marcel Smits, neuroloog en slaaparts in het ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. 'Het is een geneesmiddel dat helpt de afstelling van de biologische klok te regelen.'

Smits en De Groot zijn er, zoals de meeste slaapartsen, dan ook geen voorstanders van dat melatonine zonder recept verkrijgbaar is. Bij verkeerde inname kan het de slechte slaap (die niets met een verstoord ritme te maken heeft) namelijk nog slechter maken.

'Het kan je ritme verzieken', zegt De Groot. 'Stel je melatoninepiek, het moment dat het lichaam denkt: bedtijd, zit ergens tussen 22 en 23 uur. En je neemt om 22 uur een pil, dan denkt het lichaam dus: o, het melatoninepeil is blijkbare nog

niet op z'n hoogst, we blijven nog lekker even wakker tot we echt moe worden.'

Smits schrijft melatonine voor aan patiënten met een slaap-waakritmestoornis. Het ziekenhuis in Ede heeft een speciale melatoninepoli. Daar komen bijvoorbeeld mensen die in ploegendiensten werken, in het nachtleven of in verschillende tijdzones, maar ook mensen bij wie de biologische klok om andere, minder duidelijke redenen is verstoord.

'Om melatonine op de juiste wijze te gebruiken, moet je weten op welk moment de productie ervan in je lichaam begint', zegt Smits. Dat noemen somnologen de DLMO, de *dim light melatonin onset*, vanwege de samenhang met het vallen van de avond.

Bij de meeste mensen begint de aanmaak van melatonine in de vroege avond, geeft een 'ga-naar-bed-sigitaal' tussen 22 en 23 uur en piekt tussen 1 en 3 uur. Bij een verstoord slaap/waakpatroon kan de DLMO alleen via een speekseltest worden bepaald, waarna moet worden berekend op welk tijdstip de melatonine moet worden ingenomen voor de ritmeverplaatsing (naar voren of naar achteren).

Naast het juiste tijdstip van inname is ook de dosis van belang, zegt Smits. 'Een te lage dosis werkt niet. Een te hoge, boven de 3 mg, kan tot gevolg hebben dat ook overdag melatonine in het lichaam aanwezig is en gaat stapelen. Hierdoor kan de eigen productie in de war raken en werkt de melatonine niet of zelfs averechts.'

Beide artsen noemen één uitzondering waarbij een zelf voorgeschreven melatoninepil uitkomst kan bieden: de jetlag. En dan alleen bij reizen naar het oosten, dus als je terugkomt uit bijvoorbeeld Amerika, of als je vanuit Nederland naar het oosten reist. Smits adviseert dan tussen de 1 en 3 mg melatonine gedurende één tot drie dagen. 'Dat kan dan helpen de biologische klok weer aan te passen aan de Nederlandse tijd of aan de lokale tijd.'

Het tijdstip van inname hangt samen met de gepasseerde tijdzones, legt Smit uit. 'Bij 6 gepasseerde tijdzones moet de melatonine rond 20 uur plaatselijke tijd ingenomen worden. Als 9 tijdzones zijn gepasseerd rond 22 uur.' De Groot noemt de kunstmatige melatoninepiek die je zo creëert 'een handig hulpje'. 'De eigen melatonineproductie heeft namelijk meer tijd nodig om zich aan te passen.'

Heeft u ook een vraag voor de rubriek? ➔ Mail naar beterleven@volkskrant.nl