

## ‘Helpt melatonine echt bij slaapproblemen?’

**Mieke, 38**

**Dokter Thierry Hertoghe:** ‘Melatonine speelt een cruciale rol in ons dag-en-nachtritme. Naarmate het buiten begint te schemeren, schiet de productie van het hormoon in ons lichaam omhoog, waardoor we slaperig worden. Bij slaapproblemen verloopt dat proces vaak niet zoals het hoort. Uit onderzoek blijkt dat chronisch slechte slapers dertig procent minder melatonine aanmaken dan goede slapers. Houdt het probleem al langer dan vijf jaar aan, dan loopt de productie tot veertig procent terug. Ook andere factoren kunnen de aanmaak van het hormoon verstoren, zoals stress, alcohol, slechte eetgewoonten en blootstelling aan blauw licht. Ook met het ouder worden neemt de melatonineproductie af.’

‘Een melatoninetekort uit zich in herkenbare klachten: langer dan twintig minuten wakker liggen voor je in slaap valt, hinderlijk warme voeten, een oppervlakkige slaap waardoor je ’s ochtends niet uitgerust bent, vroegtijdige veroudering en een angstig gevoel voor het slapengaan. Een extra toevoer van melatonine in supplementvorm kan dan een oplossing bieden. Ook bij shiftwerk of jetlag hebben de supplementen een plaats. Bovendien werken ze in tegenstelling tot slaapmedicatie niet verslavend. Ook de gevreesde roes de dag erna blijft uit. Melatonine doet je niet als een blok in slaap vallen, het werkt ontspannend. Volgens onderzoek levert melatonine een slaapwinst van tot wel twee uur per nacht op. Het inslapen verloopt sneller, patiënten worden ’s nachts minder vaak wakker én dommelen sneller weer in. Bovendien bleken patiënten een halfuur minder lang in bed te liggen, omdat ze simpelweg sneller uitgerust waren. Vergeleken met benzodiazepinen beschikt melatonine over nog meer troeven. Slaapmedicatie verkort weliswaar de inslaapduur, maar zorgt ook voor een langere oppervlakkige slaap, waardoor je diepe slaapfase én de remslaap verkorten en je nachtrust minder herstellend is. Melatoninesupplementen werken anders. Ze doen je sneller inslapen, verkorten de oppervlakkige slaap en brengen je sneller naar een diepe slaap en remfase.’