

Beter slapen?

De hype van melatonine en vrij verkrijgbare slaapmiddelen

Tijdens de slaap herstelt je lichaam terwijl je hersenen informatie en emoties verwerken. Een kwalitatieve slaap is dus belangrijk voor je gezondheid, je welzijn en je energie. Helaas liggen we 's nachts vaak wakker of kunnen we de slaap niet vatten. En dan grijpen heel wat mensen naar melatonine of een ander slaapmiddel.

Melatonine

Volgens slaaponderzoeker Julie Vanderlinden is het een misverstand dat vrij verkrijgbare slaapmiddelen een snelle en veilige oplossing zijn. "Vooral melatonine heeft een positief imago," zegt ze. "De populariteit van melatonine is sterk gestegen. Er worden jaarlijks duizenden verpakkingen verkocht, vaak zonder voorschrift. Begrijpelijk, want mensen zijn op zoek naar alternatieven voor klassieke slaapmedicatie, die verslavend kan zijn. En dan lijkt melatonine een aantrekkelijke en makkelijk verkrijgbare oplossing. Men neemt aan dat het veilig is omdat het natuurlijk en lichaamseigen is. Maar dat klopt niet helemaal," benadrukt ze. "Baat het niet, dan schaadt het niet, is nog zo'n misverstand," vervolgt ze. "Melatonine wordt vaak zonder begeleiding of correcte diagnose opgestart. Wat mensen niet beseffen, is dat onjuist gebruik de slaap nog meer kan verstoren. Het tijdstip van inname en de dosis is cruciaal. Bij verkeerd gebruik kan het je biologische klok nog verder ontregelen."

Onze biologisch klok en melatonine

Slaap wordt beïnvloed door wat we overdag doen én door het circadiaans ritme, een soort van klokje in onze hersenen. Licht, regelmaat en gedrag zijn essentieel om dat vlot te laten lopen. Het hormoon melatonine is de koekoek in dat klokje. Het geeft je lichaam een signaal: het is avond, het is tijd om te gaan slapen. Melatonine kan nuttig zijn als je slaapprobleem samenhangt met een verstoord slaap-waakritme (bv. bij een jetlag of als je soms 's nachts werkt), maar het heeft weinig zin als je systematisch wakker ligt door stress of piekeren.



Oorzaak

Een slaapmiddel verlicht misschien tijdelijk de symptomen, maar het pakt de oorzaak niet aan. Waarom slaap je niet? Die vraag is belangrijk volgens Julie Vanderlinden. Is het stress? Lig je te piekeren? Heb je het te druk? Of ga je op onregelmatige tijdstippen naar bed? “Als je langdurig moeilijk inslaapt, vaak wakker wordt of als je je overdag niet uitgerust voelt, heb je méér nodig dan een quickfix,” stelt ze. “Heb je al verschillende dingen geprobeerd zonder blijvend effect? Dan speelt er wellicht meer dan een verstoorde hormoonafgifte,” vervolgt ze. “Als stress niet aangepakt wordt of als gewoontes niet veranderen, blijft het probleem bestaan. Een supplement als melatonine kan het inslapen misschien lichtjes versnellen, maar het effect op de duur en de kwaliteit van je slaap is onzeker. Vrij verkrijgbare slaapmiddelen lijken een eenvoudige oplossing, maar zijn dat zelden. Slaap is complex. Als je beter begrijpt hoe slaap werkt en waarom je slecht slaapt, ben je al een stap dichterbij een gezonde slaap,” besluit Julie Vanderlinden. ■



“Melatonine pakt de oorzaak niet aan”

— Dr. Julie Vanderlinden is slaaptherapeut en onderzoeker bij Odisee Hogeschool.

De inzichten van Julie Vanderlinden

Kwalitatieve slaap is niet te koop in pilvorm

Slaap wordt gestuurd door je biologische klok en je gedrag overdag. Licht, regelmaat, beweging en ontspanning bepalen wanneer en hoe goed je (in)slaapt. Melatonine geeft een signaal dat het tijd is om te slapen, maar draagt het proces niet.

Gewoontes aanpassen resulteert in duurzame oplossingen

- ✓ Een goede slaaphygiëne: bv. elke dag rond hetzelfde uur opstaan en gaan slapen.
- ✓ Slaapbevorderend gedrag: bv. genoeg daglicht, opletten met cafeïne, 's avonds het licht dimmen.
- ✓ Een duidelijke dagstructuur: je lichaam is fan van hetzelfde ritme, elke dag.
- ✓ Je dag ontspannen afsluiten: bv. ontspanningsoefeningen, een boek lezen, muziek beluisteren, yoga, ...
- ✓ Begeleiding zoals cognitieve gedragstherapie helpt bij chronische slapeloosheid.

Meer inzichten en tips van dr. Julie Vanderlinden?

Volg gratis ons slaapwebinar op 10 december, schrijf snel in via helan.be/webinars

Droom je intussen al van een betere slaap? helan.be/slaapscan