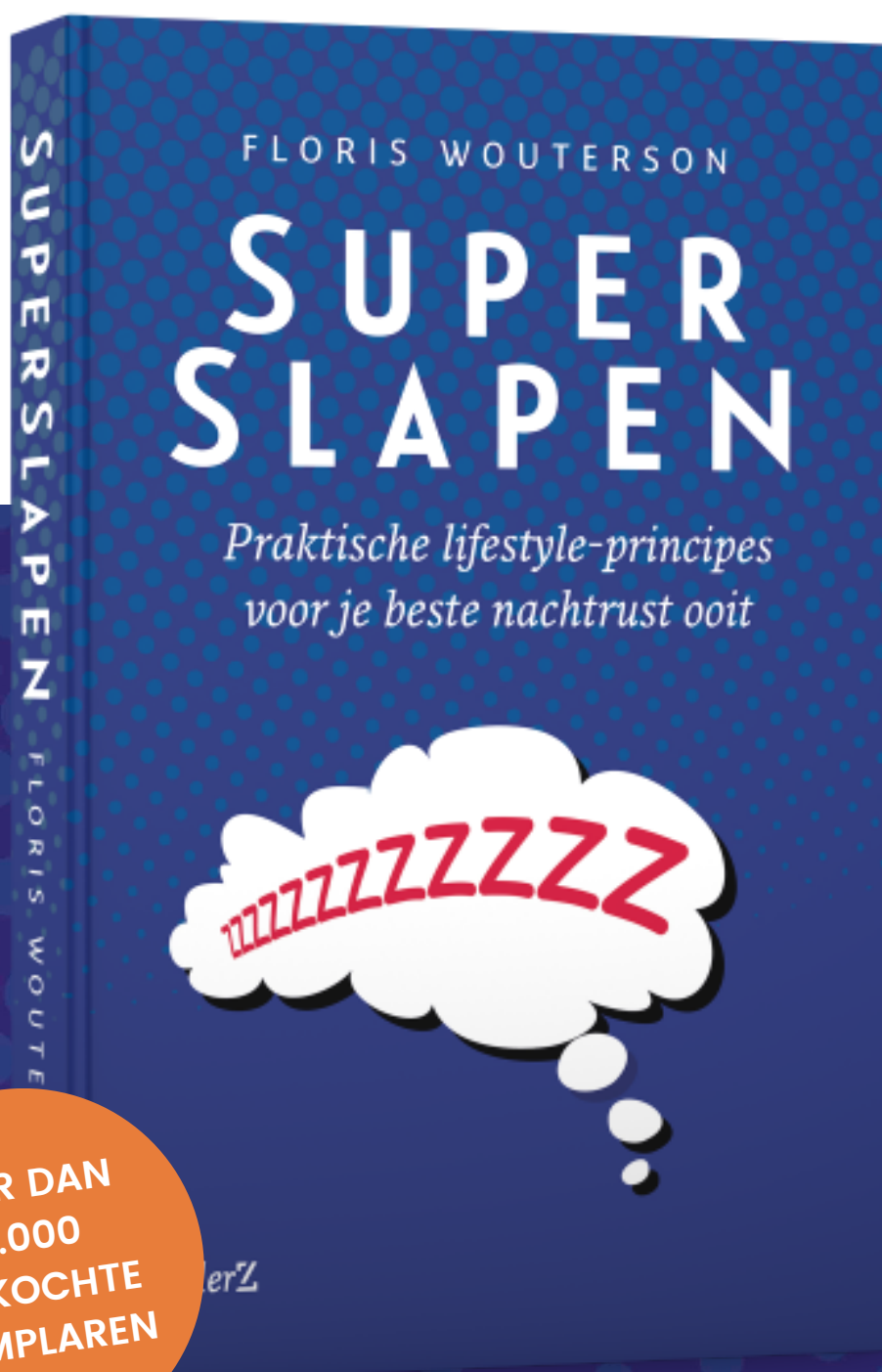


De grote misvatting over melatonine als supplement



MEER DAN
15.000
VERKOCHTE
EXEMPLAREN

SUPERSLAPEN

Floris
Wouterson

De grote misvatting over melatonine als supplement

Het is je misschien opgevallen dat ik in de lijst van effectiefste slaapsupplementen melatonine **niet** heb opgenomen. Dit is inmiddels een heel populair supplement geworden in onze maatschappij met al haar slaapproblemen.

Experts zijn het erover eens dat melatonine een effectief supplement is, maar enkel voor een selecte groep mensen. Het belangrijkste dat je moet weten over melatonine is, dat het een hormoon is dat je inneemt. En zoals met elke vorm van hormoontherapie – denk aan testosteron of progesteron – is er een grotere kans op bijwerkingen.

Het grootste risico van het innemen van melatonine is dat het de natuurlijke productie van melatonine van je lichaam vermindert. In een onderzoek gepubliceerd in het Amerikaanse blad *Journal of Biological Rhythms* werd ontdekt dat door verkeerde timing of de verkeerde dosis ons melatonine-sensorium minder gevoelig werd. Het kan er zelfs toe leiden dat je lichaam volledig stopt met de productie van lichaamseigen melatonine.

Iedereen die bekend is met het nemen van melatonine weet dat over de tijd bezien je er steeds meer van moet innemen, waarbij het dus niet gezegd is dat je slaapkwaliteit beter wordt. Het advies van slaapexperts wereldwijd: neem het niet en probeer altijd eerst andere natuurlijke middelen. Overigens bevatten de vrij verkrijgbare melatonine in de drogisterij veel te weinig melatonine om überhaupt effect te hebben. Er zit ook een vertragingseffect in waardoor de melatonine die je inneemt over een langere periode wordt vrijgegeven. Dit geldt niet voor de melatonine die de dokter voorschrijft en dit geeft al aan hoe voorzichtig je hiermee moet omspringen.