Melatonine: wanneer helpt het en wat kun je zelf doen?

Het tijdstip van innemen bepaalt wat het doet

Melatonine vertelt je biologische klok dat het donker is.



Late middag of vroege avond
Je klok verschuift naar vroeger.

Vlak voor bed
Je wordt vooral slaperig; je klok verschuift nauwelijks.

Tweede helft van de nacht of ’s ochtends
Je klok verschuift naar later.

Voor je klok is meestal een lage dosis genoeg.
Tijdstip en dosis bespreek je met je apotheek of huisarts.

Slaap je gewoon slecht?

Gemiddeld eerder in slaap

Tablet 5-10 minuten

Slaapcursus 20 minuten

Een tablet helpt nauwelijks, een slaapcursus wel.

Huisartsen raden korter in bed liggen en elke dag dezelfde opstaantijd aan.



Loopt je klok verkeerd?

Het kan helpen bij een jetlag over meer dan vijf tijdzones, als je er eerder veel last van had.

Ook bij een slaapritme dat altijd te laat loopt.



Help je klok zelf

- Ga elke dag een uur naar buiten, vooral ’s ochtends.
- Leg je telefoon een tot twee uur voor het slapen weg en dim de lampen.
- Sta elke dag rond dezelfde tijd op.



Gebruik je melatonine?

- Kies een geregistreerd middel bij de apotheek of drogist, geen supplement uit een webshop.
- Bij kort gebruik zijn bijwerkingen meestal licht.
- Niet verslavend: gebruik je het zonder echte reden, dan kun je in één keer ophouden.

Je Leefstijl als Medicijn
Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over melatonine.
Scan de QR-code voor het artikel.