



samen in gezondheidsproducten



Supplementinfo.nl
VITAMINEN | MINERALEN | KRUIDEN

Factsheet melatonine

(april 2017)

Er zijn vaak onduidelijkheden over de precieze werking van voedingssupplementen met melatonine en het juiste gebruik ervan. Daarom heeft NPN een factsheet opgesteld met de feiten over melatoninesupplementen en bijbehorend gebruikadvies.

Auteur: NPN, de branchevereniging voor gezondheidsproducten. NPN zet zich ervoor in dat de consument kan beschikken over een verantwoord aanbod van veilige, werkzame voedingssupplementen, voorzien van adequate informatie.

Wat is melatonine?

Ons lichaam maakt melatonine aan om het ritme van slapen en wakker zijn te reguleren. De productie vindt plaats in de pijnappelklier, een kleine klier in de hersenen. De aanmaak van melatonine in het lichaam is gekoppeld aan de hoeveelheid licht. Wanneer de hoeveelheid licht afneemt, komt de productie van melatonine op gang. Melatonine wordt dus 's avonds en 's nachts geproduceerd. Voor het lichaam is dit het signaal om te gaan slapen.

Leuk feitje: Melatonine zit ook in tomaten!

Wat zijn de bewezen effecten van melatonine?

Melatonine helpt om sneller in slaap te vallen, bijvoorbeeld in een drukke periode. Daarnaast is het effectief bij een jetlag.

Beide effecten zijn bewezen door de Europese wetenschapscommissie EFSA. De claims zijn goedgekeurd in Europese wetgeving en mogen worden vermeld op de verpakking van supplementen. De claim voor slaap mag worden gedragen bij producten met minimaal 1 mg en de claim voor een jetlag vanaf een dosering van 0,5 mg.

Hoeveel Nederlanders gebruiken melatonine?

Het supplement is zonder recept bij onder andere de drogist of apotheek verkrijgbaar. Exacte gebruikscijfers heeft NPN niet voorhanden, maar de verkoop in Nederland ligt zeker ruim boven een miljoen verpakkingen per jaar.

Advies voor veilig gebruik

Voor een goede nachtrust is het belangrijk dat je ontspannen bent, je hoofd leegmaakt en regelmaat in je dag- en nachtritme hebt. Een melatoninesupplement neemt men kort (1 à 2 uur) voor het slapen gaan in. Bij gebruik van een melatoninesupplement met meer dan 0,3 milligram adviseert NPN producenten en leveranciers om het volgende gebruikadvies voor melatonine over te nemen.

Innemen kort (1 à 2 uur) voor het slapen gaan. Gebruik wordt afgeraden, tenzij anders geadviseerd:

- Voor kinderen jonger dan 12 jaar
- Bij zwangerschap en borstvoeding
- Gedurende een aaneengesloten periode langer dan 3 weken
- Bij gebruik van geneesmiddelen die inwerken op de hersenen



samen in gezondheidsproducten

Voor melatonine supplementen bedoeld voor jetlag kan worden volstaan met:

Innemen kort (1 à 2 uur) voor het slapen gaan. Niet gebruiken:

- Door kinderen jonger dan 12 jaar
- Bij zwangerschap en borstvoeding

Melatonine in supplementen

Er zijn veel verschillende voedingssupplementen met melatonine verkrijgbaar bij de drogist en apotheek. Het verschil zit dan met name in de dosering. Soms is een lage dosering wenselijk en soms kan met een hogere dosering het juiste effect worden bereikt. Het effect van melatonine verschilt per persoon.

Kan melatoninegebruik slaapproblemen versterken?

Het is belangrijk om melatonine op een juiste manier te gebruiken. Wanneer er sprake is van een langdurig slaapprobleem moet de huisarts of andere deskundige geraadpleegd worden. Als je het op de juiste manier inzet en de gebruiksinstructie op de verpakking goed leest en opvolgt is een melatoninesupplement veilig te gebruiken.