

Suppletierichtlijn Slapeloosheid

Slapeloosheid, ook wel insomnie, wordt omschreven als het onvermogen om in en/of door te slapen. Pijn, jeuk, depressie, restless legs, stress, hormonale aandoeningen, alcoholgebruik en slaapapneu kunnen slapeloosheid veroorzaken. In veel gevallen is er geen directe oorzaak van slapeloosheid te vinden. Suppletie is met name gericht op het bevorderen van een gezonde hormoonstofwisseling die de slaap reguleert.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Melatonine Hormoon dat inslapen en doorslapen bevordert Wordt onder invloed van duisternis aangemaakt uit serotonine	0,3-3 mg*	● ● ●
Valeriaan (Valeriana officinalis)-extract Bevat het aminozuur GABA (gamma amino boterzuur) dat betrokken is bij de regulatie van ontspanning, angst en slaap	600-2.000 mg	● ●
L-tryptofaan Voorloper van de hormonen serotonine en melatonine Bevordert de aanmaak van melatonine	1.000 mg	● ●

* Effectieve doseringen die in studies zijn gebruikt. De maximaal toegestane hoeveelheid melatonine in een supplement is 2 mg. Doseringen daarboven zijn alleen terug te vinden in medicijnen.

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Angsten
- (Chronische) Stress
- Depressiviteit
- Restless legs

Aandachtspunten

- Middelen een half uur voor het slapengaan innemen.
- Het effect van bovenstaande middelen kan na ca. twee weken gebruik worden vastgesteld.
- L-tryptofaan mag niet worden gebruikt door mensen die monoamine oxidase (MAO)-remmers of serotonine heropnameremmers (SSRI's) gebruiken.
- Bij het gebruik van andere medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen - voedingsstatus - suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Ferracioli-Oda E et al. Meta-Analysis: Melatonin for the Treatment of Primary Sleep Disorders. PLoS ONE, 2013. 8(5).
- Brzezinski A et al. Effects of exogenous melatonin on sleep: a meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 2005. 9(1): p. 41-50.
- Ziegler G et al. Efficacy and tolerability of valerian extract LI 156 compared with oxazepam in the treatment of non-organic insomnia--a randomized, double-blind, comparative clinical study. European journal of medical research, 2002. 7(11): p. 480-486.
- Fernández-San-Martín MI et al. Effectiveness of Valerian on insomnia: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Sleep medicine, 2010. 11(6): p. 505-511.
- Hudson C et al. Protein source tryptophan versus pharmaceutical grade tryptophan as an efficacious treatment for chronic insomnia. Nutritional Neuroscience, 2005. 8(2): p. 121-127.