

Suppletierichtlijn Jetlag

Een jetlag is een door lange vlieguren naar het oosten of westen veroorzaakte ontregeling van het biologisch dag/nachtritme. De symptomen van een jetlag zijn een slechte eetlust, slechte slaap, desoriëntatie, geheugenverlies, vermoeidheid, concentratieverlies en een algeheel malaisegevoel. Dergelijke symptomen kunnen ook optreden bij nachtdiensten. Suppletie is gericht op het herstellen van het juiste dag/nachtritme en het verbeteren van de slaapkwaliteit.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Melatonine Ondersteunt de slaap Helpt symptomen van jetlag te verminderen, vooral bij het passeren van meerdere tijdzones richting het oosten	0,5-5 mg	● ●
L-tryptofaan Helpt melatoninespiegels te verhogen Ondersteunt de REM slaap en circadiaanse slaap-waak cyclus	2.000-2.400 mg	● ◐
Vitamine B12 Helpt melatonine spiegels te verhogen Helpt de slaapkwaliteit bij wisseldiensten te verbeteren	2.000-3.000 mcg	● ◐
Amerikaanse ginseng (<i>Panax quinquefolius</i>)-extract Helpt de slaap bij veranderende slaapomstandigheden te verbeteren	3 x daags 615 mg	● ◐
Vitamine B6 Helpt bij de omzetting van tryptofaan in serotonine en melatonine	1,5-25 mg	●

Aandachtspunten

- Foliumzuurdeficiëntie kan het dag/nachtritme verstoren.
- Licht- en muziektherapie en Tai chi kunnen bijdragen aan een betere slaapkwaliteit.
- Het aanpassen van het slaapritme vanaf 4 dagen voor vertrek aan het land waar iemand naartoe gaat helpt een jetlag te verminderen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Herxheimer A et al. Melatonin for preventing and treating jet lag. Cochrane Database Syst Rev. 2001;(1):CD001520.
- Peuhkuri K et al. Diet promotes sleep duration and quality. Nutr Res. 2012 May;32(5):309-19.
- Arslanoglu S et al. WAPM Working Group on Nutrition: potential chronobiotic role of human milk in sleep regulation. J Perinat Med. 2011 Jan;40(1):1-8.
- Okawa M et al. Circadian rhythm sleep disorders in adolescents: clinical trials of combined treatments based on chronobiology. Psychiatry Clin Neurosci. 1998 Oct;52(5):483-90.
- Kitaoka K et al. Fermented ginseng improves the first-night effect in humans. Sleep. 2009 Mar;32(3):413-21.
- Challet E et al. Aging-like circadian disturbances in folate-deficient mice. Neurobiol Aging. 2013 Jun;34(6):1589-98.