

Zo Helpen die slaappwekkende middeltjes echt?

Zzzlaap lekker...

Slechte slapers hebben veel over voor een goede nachtrust. Ze grijpen naar natuurlijke slaappwekkende middelen, zoals kruidendrankjes of CBD-olie. Tovermiddeltjes of toch oppassen?

CATHELIJNE BEIJN

TIPS OMBETER TE SLAPEN

- **Slaap zo veel mogelijk zonder kunstmatige warmte of verkoeling.** Pak flaver een extra dekken of een ventilator.
- **Eet of drink niets meer twee uur voor het slapen gaan.** Dan komt je lichaam tot rust.

- **Door te minderen of te stoppen met alcohol ga je beter slapen.** Alcohol brengt je makkelijk in slaap, maar je wordt ook snel weer wakker.

- **Stress, spanning en piekeren verlagen de kwaliteit van je slaap.** Gun je hoofd rust en maak de kamer donker. Schrijf in je dagboek, luister rustige muziek.

- **Ga elke dag op tijd naar bed en sta op de zelfde tijd op.** Ook in het weekend. Een regelmatig slaappatroon helpt je om op een vast tijdstip signalen af te geven, waardoor je 's avonds makkelijk inslaapt en 's morgens prettig wakker wordt.

- **Doe alle beeldschermen de slaapkamer uit.**

Ik ben iemand die altijd bezig is en vaar goed op stress." Kiki de Liguori Carino (48) zit constant hoog in haar energie. Verveling komt in haar vocabulaire niet voor. "Eenmaal in bed gaan mijn gedachten gewoon door. Aan vijf uur slaap heb ik genoeg. Momenteel zit ik tussen twee banen, maar toen ik fulltime werkte, sliep ik nog minder."

In sommige periodes sliep ze slechts twee of drie uur per nacht. Dat schopte haar ritme volledig in de war. "Om langer te kunnen slapen probeerde ik acupunctuur, yoga en rustgevende apps. Niets werkte."

Vier jaar

gedelen ontdekte Liguori Carino Droomsap: een zoete, hoestdrankachtige siroop die je alleen online kunt kopen. "Sindsdien neem ik elke avond een slokje. Ik kom sneller in slaap en word minder vaak wakker. Ook helpt het tegen mijn *restless legs*. Het is fantastisch."

Dromen op antihistaminica

Een op de vijf Nederlanders heeft moeite om in slaap te vallen, om door te slapen of wordt te vroeg wakker. Ze grijpen naar slaappwekkende middelen zoals Sleepzz, Sleep X, Mardanti Sweet Dreams, Vitalize Slaap Comort, 5-HTP, Zen+ en Droomsap. Alle zijn vrij verkrijgbaar en bevatten kruiden- en plantenextracten, vitamines of mineralen die geassocieerd worden met slaaptekort, zoals melatonine, passiebloem, valeriana en magnesium.

Droomsap bevat doxylamine: een bekend antihistaminicum dat wordt gebruikt bij allergieën zoals hooikoorts. Een bijwerking is dat je er suf van kunt wor-

den. "In kleine hoeveelheden is doxylamine onschuldig", zegt Willem Cornelissen, huisarts in Zaandam. "Zolang je maar niet achter het stuur kruipt of werk doet dat enorm veel concentratie vergt." Een slokje Droomsap voor het slapengaan helpt dus echt? Cornelissen: "Dat verschuift per persoon. Ik heb wel het vermoeden dat vrouwen er meer voor openstaan dan mannen. Of het helpt is een gevoelskwestie. Bovendien is er altijd kans op een placebo-effect."

Eindelijk rust

Bij Anna ter Brugge begonnen de slaapproblemen toen ze een nieuwe vriend kreeg. "Mijn scheiding had er enorm ingehakt. Een nieuwe relatie vond ik daarom erg spannend. Ik wilde niets fout doen. Dus ik sliep niet en kreeg pikzwarte wallen."

Tegen de stress slikte ze Lexomil, maar raakte daaraan verslaafd. "Toen ben ik

overgestapt op CBD-olie. Zonder het verslavende THC, dus je wordt niet high. Eindelijk kon ik me ontspannen, zowel geestelijk als lichamelijk."

Somnoloog

Slaapspecialisten zijn kritisch over de vrij verkrijgbare middeltjes. "Bij kortdurend gebruik van twee weken zullen de nadelen meestal wel meevallen", zegt internist Joris Vermooij van Slaapkliniek Nederland. "Maar het zal niets doen aan de oorzaak van het probleem en het is geen oplossing voor de langere termijn. Als slapeloosheid niet wordt behandeld, is er veertig procent kans dat het chronisch wordt."

Ook kun je volgens de internist afhankelijk worden van de slaappmiddeltjes en heb je kans op bijwerkingen. "Daarom moet je met aanhoudende slaapklasten naar de huisarts, die kan je zo nodig doorsturen naar een somnoloog. Deze medisch specialist weet alles van slaap en kan gericht behandelen."

Slaaphygiëne

Slaap(oeften)therapeuten kunnen je helpen met de zogeheten slaaphygiëne, de gedragsroutine waardoor je beter gaat slapen. "De aanvullende verzekering vergoedt hun diensten", zegt Vermooij.

Ook huisarts Cornelissen hamert vooral op een goede slaaphygiëne: "Een bed is om in te vrijen en om in te slapen, verder moet je er niet veel in doen. Dus: geen laptops, telefoons of televisies in de slaapkamer. Dan ben je al een heel eind." Toch is voor veel mensen de keuze tussen niet slapen en slapen met een kans op bijwerkingen snel gemaakt. De Liguori Carino neemt Droomsap zonder aarzelen in. "In 2018 kreeg ik chemotherapie tegen baarmoedertanker, dus voor een beetje doxylamine in mijn lijf ben ik niet zo huiverig. Met m'n sapje heb ik rust gevonden. Als ik het niet neem, slaap ik meteen slecht." Een mogelijk placebo-effect maakt haar niets uit. "Zolang het maar z'n werk doet."

'Als slapeloosheid niet wordt behandeld, heb je kans dat het chronisch wordt'

