

Suppletieadvies Jetlag

Beknopte beschrijving

Een jetlag is een tijdelijke verstoring van het slaap-waakritme na een lange vliegreis, waarbij in korte tijd meerdere tijdzones worden doorkruist. Dit circadiaanse ritme loopt dan niet meer in de pas met de lokale tijd. Symptomen van een jetlag zijn een moe gevoel, gebrek aan eetlust, lusteloosheid overdag, slaapstoornissen 's nachts en concentratieverlies.

Ook mensen die regelmatig nachtdiensten draaien kunnen last krijgen van jetlag-verschijnselen.

Nutriënten

Advies dagdosering

Melatonine

Reguleert circadiaanse ritmes, bevordert de slaap, vermindert symptomen.

0,5-3 mg

Rond lokale bedtijd op de plaats van bestemming.
Vanaf de dag van vertrek tot 4 dagen na aankomst.*

L-tryptofaan

Precursor van serotonine en melatonine. Bevordert de aanmaak van melatonine.

1.000-2.000 mg

Vitamine B₆

Kan de opname van melatonine en de omzetting van tryptofaan in serotonine en melatonine bevorderen.

3-20 mg

Opmerking

- *: Let op: inname op een verkeerd tijdstip kan een averechts effect hebben.