

# Melatonine en bijwerkingen

**Mensen die melatonine gebruiken, zijn mogelijk niet altijd op de hoogte van de bijwerkingen. Van veel producten die in de drogist te verkrijgen zijn, is de informatie over bijwerkingen onvoldoende.**

## Melatonine

Melatonine is een lichaamseigen hormoon en speelt een rol in het slaap-waakritme van ons lichaam. Dit medicijn zorgt ervoor dat we slaap krijgen als het donker wordt. Het wordt gebruikt bij bepaalde vormen van slapeloosheid of voor kortdurende behandeling van jetlag bij volwassenen. Melatonine is als warenproduct vrij verkrijgbaar bij de drogist onder diverse namen, toedieningsvormen en in verschillende sterktes. Op recept schrijven artsen ook melatonine ook voor.

## Bijwerkingen

Bijwerkingencentrum Lareb ontving 181 meldingen van bijwerkingen bij gebruik van melatonine. De meldingen gingen over producten met melatonine van verschillende sterktes, variërend van 0,1 mg tot 25 mg per dosis. De meeste gemelde klachten zijn bekende bijwerkingen, zoals diarree, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, hartkloppingen, slapeloosheid, ongewone dromen en nachtmerries. Deze bijwerkingen staan niet in alle bijsluiters. In de meeste producten die als warenproduct te koop zijn, is informatie over bijwerkingen onvolledig of ontbreekt deze soms helemaal.

## Toezicht

De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) en de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) hebben het toezicht op producten met melatonine geïntensiveerd. IGJ beschouwt producten met een dagdosering lager dan 0,3 mg melatonine in principe niet als geneesmiddel. Vanaf een dagdosering van 0,3 mg, wanneer het product ook voldoet aan een aantal andere criteria die door de rechter zijn vastgesteld, kan het als geneesmiddel aangemerkt worden.

## Advies

Geef goede uitleg bij mensen die overwegen om melatonine te gebruiken. Informeer ze over de kans op bijwerkingen en verwijs bij vragen zo nodig naar arts of apotheker.

**Een bijwerking melden?  
Ga naar [mijnbijwerking.nl](https://mijnbijwerking.nl).**