

Melatonine, zoveel meer dan een hulp om beter te slapen

Melatonine is een klein hormoontje met een korte halfwaardetijd, dat onder meer door de hersenen en de maagdarmslijmvliezen wordt aangemaakt. Bekend is de rol ervan als “chronobioticum”, waardoor het vaak bij slaapstoornissen en jetlag nuttig is. Maar de laatste jaren zijn zoveel bijkomende eigenschappen van melatonine opgehelderd zoals een antioxiderende - en anti-aging werking en een regulerende werking op immuniteit, stress, pijnsignalen en spijsverteringstractus, dat het als bij een hele waaier van aandoeningen en klachten nuttig kan zijn.

Beter in- en doorslapen, minder jetlag

Als “chronobioticum” draagt melatonine bij tot een normaal dag-nachtritme. Zo maken we in onze hersenen melatonine aan van zodra het begint te schemeren, wat een gezonde slaap bevordert. Vermits heel veel mensen door het leven in kunstlicht en te staren op beeldschermen met blauw licht, er te weinig van aanmaken, kan de eenvoudige inname van melatonine vlak voor het slapengaan vaak beter doen inslapen en doorslapen. Ook bij slapeloosheid door bv ADHD, autisme, depressiviteit, ziekte van Alzheimer en depressiviteit, kan het nuttig zijn. Door het regelen van het slaap-waakritme in het lichaam, kan melatonine ook waardevol zijn om een jetlag te voorkomen of te milderen: inname een half uurtje voor de bedtijd van de plaats waarheen je bent gereisd, kan aldaar het inslapen bevorderen. Ook mensen die werken in een ploegenstelsel en omschakelen van uurregeling, kunnen er vaak mee geholpen worden.

Kalmerend, angstremmend, positiverend

Door de stress-as hypofyse-bijnier te regelen, te beschermen tegen hoge cortisolspiegels, de prikkelende werking van o.a. glutamaat in de hersenen te remmen, de spiegel van het positiverende serotonine te verhogen, te binden op de rustgevende GABA-receptoren en als een sterk antioxidans (zie verder) de hersenen te beschermen, zijn de laatste jaren nog heel wat bijkomende functies van melatonine aangetoond. Het helpt onder meer:

- te ontspannen bij zenuwachtigheid, stress en spanningen

- positiever in het leven te staan bij neerslachtigheid en depressiviteit
- minder angstig te zijn

Brede anti-aging

Eén van de belangrijkste eigenschappen die melatonine zo interessant maakt, is zijn antioxiderende of celbeschermende werking, waarbij de schade door vrije radicalen sterk wordt beperkt. Melatonine werkt direct antioxiderend, maar bevordert ook de synthese van de “master” antioxidanten superoxidedismutase (SOD), glutathionperoxidase (GPx) en catalase (CAT). Reken daarbij dat een verstoord dag-nachtritme bijdraagt tot veroudering en dat melatonine daarop normaliserend werkt en dat de antioxiderende werking van melatonine met name in het zenuwstelsel sterk is uitgesproken, dan begrijp je de waarde er van in de preventie of afremmen van:

- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, schade aan de huid door de zon
- leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie, cataract (staar)
- geheugen- en concentratiestoornissen, Ziekte van Alzheimer
- beroerte en hersenschade door beroerte
- verminderde levenskwaliteit bij epilepsie
- osteoporose

Immunomodulerend

Vitaal is ook de modulerende of regulerende werking van melatonine op het immuunsysteem: het remt de negatieve invloed van stress op het immuunsysteem, verbetert de werking van het immuunsysteem met een vlottere aanmaak van bepaalde cytokines (signaalstoffen) en verhoogt de activiteit en/of het aantal van kardinale witte bloedcellen zoals Natural Killer Cells en T-lymfocyten. Reken hierbij nog de hierboven aangehaalde antioxiderende werking en je begrijpt dat melatonine nuttig is:

- om een zwakke weerstand (immunodeficiëntie) te versterken
- om ernstige infecties beter te overleven (met remming van de zogenaamde “cytokinenstorm”)
- in de preventie van kanker: vnl borstkanker, longkanker (non small cell), colorectale kanker, prostaatkanker, leverkanker, weke weefsel sarcoma
- om bij kanker de kans op complete of gedeeltelijke remissie en de overlevingsduur te verhogen
- om de kans op hersenmetastasen van solide tumoren te verlagen, net als de metastasering van nierkanker
- om de nevenwerkingen van radio- en chemotherapie af te remmen: zoals neurotoxiciteit (zenuwontsteking) , trombocytopenie

(daling bloedplaatjes), cachexie (vermagering), stomatitis (mondslimvliesontsteking)

Nuttig voor maag en darmen

Er wordt nog meer melatonine aangemaakt in de slijmvliezen van maag en darmen dan in de hersenen! Melatonine beschermt door zijn antioxiderende werking de maag, remt de vorming van zweren, vermindert een overmatige tonus van de darmen en verbetert de werking van de sfincters. Melatonine helpt dan ook te voorkomen of aan te pakken:

- gastro-oesofageale reflux en pyrosis (reflux, brandend maagzuur)
- maag- en duodenumzweren, gastritis (maagontsteking)
- Irritable bowel syndrome (prikkelbare darm), colitis ulcerosa
- maagdarmkrampen

Wat vermag melatonine nog?

- het helpt de bloeddruk beter onder controle houden bij hypertensie, werkt natuurlijk bloedverdünnend en mild cholesterolverlagend, wat alles samen ook bijdraagt tot de preventie van hart- en vaatziekten
- het kan de ernst en frequentie van migraineaanvallen verminderen
- het kan chronische pijn verminderen, zoals fibromyalgie en zenuwpijn
- het vermindert insulineresistentie en verbetert de insulineafscheiding door de pancreas, wat de glucosespiegel bij diabetes type 2 verlaagt
- het vermindert overgewicht (afname BMI en vetgehalte)
- het vermindert overdruk in de oogbal (glaucoom)
- het helpt benzodiazepinegebruik afbouwen
- het remt overmatige spierspanning
- het bevordert het herstel na intensieve sportinspanningen
- het vermindert oorsuizen (tinnitus)

Veilig, kies een sublinguale tablet

Mede vanwege het feit dat melatonine een korte halfwaardetijd heeft en de externe toediening ervan de lichaamseigen aanmaak niet afremt, is het gebruik ervan veilig. Toch mag slechts de dagdosis van 0,29 mg melatonine in een voedingssupplement gestopt worden. Inname van dergelijke dosis via een gewone tablet werkt niet, omdat melatonine na opname in de darm dan grotendeels wordt afgebroken in de lever. Kies daarom voor een smelttablet of sublinguale tablet, die je onder de tong laat smelten. Hierbij komt melatonine via het mondslimvlies direct in het bloed en dan is 0,29 mg wel een efficiënte dosis. Soms is aanbevolen met een halve tablet te beginnen. Bij ernstige klachten, enkel te gebruiken op voorschrift van een arts.