

GEEN BEWIJS VOOR WERKING SLAAPTHEE- EN TABLETTEN

special
slup!

Valeriaan brengt hoogstens rust

Met kruidentheeën en -tabletten als Sleepy Me, Goodnight of Sweet Dreams lijkt een rechtstreekse vlucht richting dromenland zomaar uit het supermarktrek te plukken. Al is de werking van hoofd-ingrediënt valeriaan niet bewezen. «Rustgevend», zeggen een thee-experte en farmacoloog in koor. «Maakt geen verschil», countert de slaapdokter.

Liefst een op de drie Belgen grijpt geregeld naar een slaappil; één op de tien doet dat zelfs dagelijks. Een 'gemakkelijkheidsoplossing', maar zou het niet beter zijn om eerst naar een natuurlijker alternatief te grijpen, zoals een kopje thee? «Niet elke theesoort is even geschikt als slaapmutsje», waarschuwt thee-experte Veerle Stoffels meteen. «Zo bevatten de bladeren van de Aziatische theeplanten met theïne hun eigen cafeïnevariant.» Dat maakt van een kopje groene of zwarte thee bij bedtijd niet meteen het beste idee. «Al kan dit deels verholpen worden door de theebladeren een minuutje te laten trekken én dat water meteen weg te gieten, om de bladeren vervolgens een tweede keer te infuseren», weet de experte. «Theïne is namelijk een zodanig vluchtige stof dat tijdens een eerste

Stoffels, maar ook farmacoloog-toxicoloog Jan Tytgat (KU Leuven) zich overtuigd. «Bij die andere kruiden zoals citroenmelisse zie ik eerder een beschermende werking op onze huid», aldus professor Tytgat. «Maar bij valeriaan geloof ik in een licht rustgevend en bij sommige mensen zelfs antidepressieve werking. Niet dat valeriaan aanwijsbare receptoren in ons zenuwstelsel triggert: het zorgt eerder voor een algemeen gevoel van rust.» Valt de concentratie aan valeriaan in de kruidentheebuiltjes sowieso mee, dan zien we in de tabletten (Delhaize en Vitarmony) respectievelijk 150 en 250 mg valeriaan opduiken. «Meer dan veilig», aldus toxicoloog Tytgat. «Bij een overdosis valeriaan zullen de nieren moeite hebben om alles te ontgiften, maar om daaraan te raken, moet je echt al gekke toeren uithalen. In normale hoeveelheden bestaat bij dit kruid geen risico.»

Veilige dosis

Valeriaan mag dan believers hebben, professor-dokter An Mariman van de slaapkliniek in het UZ Gent is dat vooralsnog niet. «Recentelijk herbekeek het toonaangevende vakblad 'Sleep Medicine Reviews' alle wetenschappelijke én 100% correct uitgevoerde onderzoeken naar de invloed van kruiden op slaap. En wat bleek? Bij veertien verschillende onderzoeken, waarvan de meeste met valeriaan, samen goed voor 1.602 proefpersonen, werd geen enkel significant verschil vastgesteld in het slaappatroon van wie kruiden geconsumeerd had en van wie een placebo had genomen. Daarbij werd echt alles onderzocht — van de mogelijkheid tot inslapen, de slaapduur

en -kwaliteit, tot zelfs het functioneren *the day after* — én toch werd nergens een bewijsbare invloed van valeriaan vastgesteld. Kortom: wie lijdt aan ernstige slaapproblemen of langdurige slapeloosheid, heeft volgens ons weinig baat bij zulke kruidentheetjes- of tabletten.» Over de werking van valeriaan mag dan al discussie bestaan, over de smaak bestaat eensgezindheid: «Die is slecht», zegt thee-experte Veerle Stoffels. «Vandaar dat valeriaan in de meeste kruidentheeën met andere kruiden als kamille of citroenmelisse wordt gemengd.» Of, zoals bij Sweet Dreams, met gewone theesoorten als rooibos en honingbos. «Geen toeval dat uitgerekend voor deze soorten wordt gekozen. Ze zijn niet alleen heel lekker, maar bevatten niet de minste theïnes en passen dus perfect in een 'slaaptheetje.»

GETEST

«Toch makkelijker inslapen»

Een overdosis espresso overdag en te veel Netflix tussen de lakens. Daaraan wijten wijzelf ons haperende slaappatroon van de jongste maanden: soms moeizaam inslapen, gegarandeerd wakker schieten om 3 à 4 uur en vervolgens met tussenpozen hoogstens de klok van 7 halen. Of dat na een week vol slaaptheetjes en valeriaantabletten veranderd is? Toch wel een beetje. Niet dat we meteen de hele nacht doorsliepen: ook nu schoten we al eens om 3 uur wakker, maar minstens twee keer haalden we zowaar 'vlotjes' de klok van zessen. Wat toch al even geleden was. Al valt natuurlijk niet te bewijzen dat dit rechtstreeks aan de valeriaan te danken is. Wat we wél durven te beamen: of we nu naar een theetje of tablet grepen, haast op slag voelden we ons een pak relaxter. Wat het inslapen beduidend makkelijker maakte. Evenveel avonden kropen we al zodanig loom tussen de lakens dat we onze tablet onaangeeroerd op het nachtkastje lieten liggen.

Stefan Vanderstraeten

Onze man in de supermarkt

Bij 1.602 proefpersonen werd geen verschil vastgesteld tussen het slaappatroon van wie kruiden geconsumeerd had en van wie een placebo had genomen

An Mariman, slaapdokter UZ Gent

infusie al 80 procent van de cafeïnedeltes vrijkomt. Waardoor er bij een tweede infusie dus al beduidend minder in zullen zitten.»

Kamille verdooft

Voor moeilijke slapers die liever geen risico nemen, zijn er tal van kruidentheeën met passende namen als Sweet Dreams, Sleepy Me en Goodnights. «Van enkele kruiden is intussen bekend dat ze een ontspannend en rustgevend — zeg maar 'verdovend' — effect hebben. Zelf durf ik voor het slapengaan ook al eens van een kamillethee te nippen. Maar ook andere kruiden als linde, citroenmelisse en passiflora kunnen je slaapklaar maken.» Al duikt over alle kruidenthees en merken heen één bepaald ingrediënt steevast op: *Valeriana officinalis* of 'echte valeriaan'. Van de werking van dit wortel-extract toont niet alleen thee-experte Veerle

Even duur in builtje als tablet

Theebuiltje of tablet, de prijs van een portie valeriaan is inwisselbaar. Met één uitschieter: 'Calm & Sleep' van Biover. Daarbij moet je twee tabletten nemen: eentje enkele uren voor het slapengaan op basis van het relaxerende citroenmelisse én vlak voor bedtijd een draage met 327 mg valeriaan.

€ 0,08
per dosis



Goodnight
(thee, Delhaize)

€ 0,13
per dosis



Yogi
Sweet Dreams
(thee, Carrefour)

€ 0,20
per dosis



Sleepy Me
(thee, Carrefour)

€ 0,24
per dosis



Ricola
Goede Nacht
(thee, Carrefour)

€ 0,08
per dosis



Valeriaan
(tablet, Delhaize)

€ 0,24
per dosis



Valeriaan
Laboratoires
Vitarmony
(tablet, Carrefour)

€ 0,48
per dosis



Biover
Calm & Sleep
(tablet, Carrefour)