

Snarvei til søvnen?

Før telte vi millioner av sauer, nå kjøper vi melatoninpiller for millioner.



Margrethe Zacho Haarde *Journalist*

Terje Tønnessen *Illustratør*



24. mars 2022 17:02 | Sist oppdatert 28. mars 2022

Nyhetsbrev

Meld meg på

For en stund siden slet jeg med å få sove. Plutselig begynte jeg å våkne ved firetiden og kunne høre både søppelbil, fuglesang og avisbud før vekkerklokken ulte dagen i gang. Etter hvert bestemte jeg meg for å stå opp i stedet for å ligge søvnløs.

Da gjorde jeg en tankevekkende oppdagelse: Det var jevn aktivitet i sosiale medier natt etter natt. Og det var stort sett de samme menneskene som var logget på der ute i mørket et sted. Mennesker jeg ikke så på som trøtte, bleke nattmennesker, men som høyst aktive og produktive samfunnsborgere. Var det virkelig så vanlig å slite med nattesøvnen?

Artikkelen fortsetter under annonsen

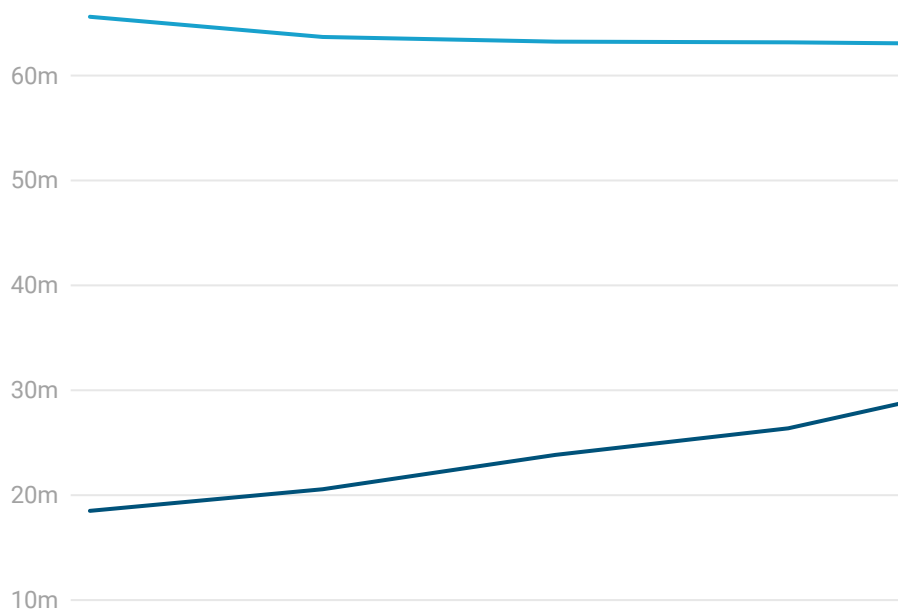
Yngre mest ivrige

Etter noen søk på nettet og Folkehelseinstituttets hjemmesider kunne jeg konstatere at andelen voksne som sliter med søvnløshet i Norge, hadde økt fra 11,9 prosent i 2001 til et sted mellom 15 og 20 prosent i 2020.

Så hadde vel også salget av sovepiller eskalert? Nei. Apotekforeningens tall viste at salget av hypnotika, altså det vi normalt kaller sovepiller, de du kan bli avhengig av,

har stagnert og nå faktisk var på nedadgående. Det vi derimot svelger unna som aldri før, er melatonin, et hormon mennesket naturlig har i kroppen, men som også kan fremstilles syntetisk og inntas i for eksempel pilleform.

Midler mot søvnproblemer, antall solgte doser:



Mine søvnproblemer forsvant heldigvis av seg selv, men interessen for det syntetiske hormonet var vekket. For hva var egentlig dette for en superpille? Og kan den egentlig gi oss den gode nattesøvnen tilbake?

- Det blir feil å kalle det et motepreparat. Men det er klart at alle skriveriene om melatonin de siste årene har fått mange som sover dårlig, til å ønske å prøve det.

Kommunikasjonssjef i Apotekforeningen, Jostein Soldal, sitter på tall som taler for seg: Salget av reseptbelagt melatonin har økt med 224 prosent fra 2012. På ett år, fra 2019 til 2020, økte salget med 19 prosent.

I tillegg kommer litt svakere doserte preparater i form av kosttilskudd. Disse har det vært tillatt å selge reseptfritt siden 2020.

- Vi ser en tendens til at særlig yngre mennesker velger melatonin fremfor de vanlige sovetablettene. Det har nok sammenheng med at melatonin ikke er avhengighetsskapende på samme måte som sovepiller, forklarer han.

Vis mer 

8 minutter mer søvn

«Sovetabletten alle snakker om!» «Sleep better naturally», «A wave everyone should be riding». «Put your sleep troubles to rest!» Reklamen, både i Norge og internasjonalt, er full av fristende løfter.

For å ta USA som eksempel, så ble det der solgt melatonin for drøyt 825 millioner dollar i 2020, ifølge økonominettsstedet Businessinsider.

En forskningsrapport som ble publisert på det amerikanske nettstedet Jama Network i februar i år, viser at amerikanere i ti år fra 2008 til 2018 doblet inntaket av melatonin. Ikke bare er det flere som kjøper reseptfrie melatoninpreparater, men en voksende gruppe av amerikanere velger også sterkere dosering enn 5 mg, som er vanlig i amerikanske produkter, ifølge rapporten. Til sammenligning er det bare melatonin med inntil 1 mg som er godkjent for salg reseptfritt i Norge.

CNN var bare ett av mediene som fulgte opp den amerikanske rapporten ved å sitere bekymrede forskere.

- Folk tror at så lenge det er naturlig, så kan det ikke skade. Sannheten er at vi ikke vet hvilke langtidsvirkninger melatonin har, hverken for barn eller voksne, sa foreleser og forsker ved Harvard Medical School, Rebecca Robbins til nyhetskanalen.

Artikkelen fortsetter under annonsen



Andre pekte på den svake virkningen melatonin har, og viste til undersøkelser som konkluderer med at voksne som tar melatonin, i gjennomsnitt senker innsovningstiden med fire til 8 minutter.

- For mennesker som er vant til å bruke flere timer på å sovne, er det kanskje bedre å skru av skjermene, mosjonere 30 til 40 minutter daglig og slutte å drikke koffeinholdige drikker før sengetid, sa Cora Colette Breuner, forsker ved Universitetet i Washington.

Siri Waage, senterkoordinator ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer og forsker ved Universitetet i Bergen, er helt enig i at behandling av søvnproblemer først og fremst bør foregå uten bruk av medisiner.

Likevel viser hun til at pasienter over 55 år har fått lettere for å sovne, samt forbedret søvnkvalitet, ved å bruke reseptbelagt depot-melatonin, altså en medisin hvor melatonin langsomt frigjøres i kroppen natten igjennom. Vanlig melatonin virker hurtig og er raskt ute av kroppen igjen.

Kroppens indre klokkespill

Melatonin finnes i piller, -dråper, -pulver og til og med som små gelébamser. For å forstå hvordan det virker, må vi se hvilken rolle naturlig melatonin spiller i kroppen.

- Melatonin blir ofte kalt for «nattens hormon» eller «mørkets hormon», forklarer Waage.

Artikkelen fortsetter under annonsen

- Hormonet skilles ut fra hypofysen i mellomhjernen når solen går ned og det blir mørkt. Produksjonen er høyere hos barn enn hos voksne.

- *Hvordan virker det på søvnen vår?*

- Melatonin har effekt på døgnrytmen. Derfor vil det, indirekte, virke inn på søvnen. Hormonet påvirker «nucleus suprachiasmaticus», som er kjernen i hjernen. Den styrer døgnrytmen vår.

Fakta

Nordmenn og søvnproblemer

Vis mer 

Ifølge Philippe Collas, professor i medisin ved Universitetet i Oslo, er døgnrytmen som et stort orkester av klokker inne i kroppen.

- Vi har én stor klokke som sitter i hjernen. Den koordinerer de mange mindre klokkene som hver især sitter i sentrale organer, for eksempel lever, lunger og fettvev.

Han forklarer hvordan klokkene skrus opp og ned i takt med at dagslyset kommer og går, og sammen forteller de oss at det er på tide å stå opp, på tide å gå på do, spise eller sove.

- Selv sexlivet vårt er til en viss grad styrt av døgnrytmen, sier Collas.

Artikkelen fortsetter under annonsen

Å forstyrre de indre klokkene, slik vi gjør når søvnkvaliteten er dårlig, enten det skyldes jetlag, skiftarbeid eller helt vanlige bekymringer og stress, kan på sikt være helseskadelig.

- Forstyrret døgnrytme kan medvirke til fedme, depresjon, bipolare lidelser, hjerte- og karsykdommer, hukommelsessvikt og til og med kreft.

Er det rart at «insomni» ble googlet 58 prosent flere ganger i de fem første månedene av pandemiåret 2020?

Er det rart vi leter etter en kur?

Hodepine, svimmelhet og angst

Men så var det dette med bivirkninger og langtidseffekt. Kan det være farlig å ta melatonin? Professor i medisin Bjørn Bjorvatn leder Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer. Han har skrevet flere artikler om melatonin. Han understreker at preparatet regnes som helt trygt og bivirkningsfritt. Samtidig finnes det få undersøkelser på nettopp bivirkninger og langtidseffekter.

- Dette gjør at noen leger er restriktive med å forskrive melatonin, sier han.

- *Gravide og ammende frarådes å bruke preparatet?*

Artikkelen fortsetter under annonsen

- Det er «for sikkerhets skyld». Det vi kan kalle vanlig melatonin, er regnet som et naturprodukt. Preparatet har ikke vært igjennom den vanlige testingen på dyr og mennesker, som legemidler er.



Jeg har vanskelig for å se at melatonin kan hjelpe flertallet.

I USA advarer det amerikanske helsedepartementets hjemmeside mot mulige bivirkninger. De nevner hodepine, svimmelhet, mild angst, depresjon og unormalt lavt blodtrykk. Bjorvatn mener at også norske helsemyndigheter utviser tilbakeholdenhet.

- Selv er jeg skeptisk til at preparatet er blitt fritt tilgjengelig uten resept. Bekymringen er at mange bruker melatonin på feil grunnlag. Tar man det på feil tidspunkt, for eksempel, kan effekten utebli og symptomene forverres. Jeg vil ikke anbefale å bruke melatonin som sukkertøy.

- Ikke snakk om søvnproblemer!

Line Rustberggaard er psykolog og har i ti år holdt kurs for mennesker som lider av søvnløshet. I 2020 ga hun ut boken «Søvnskolen - 6 uker til god søvn» sammen med Lina Elise Hantveit. Melatonin inngår ikke som en del av deres metode.

- Melatonin og lysbehandling er gode redskaper for folk som lider av forsinket søvnfasesyndrom, altså at de sliter med at de sovner for sent. Utfordringen er bare at mer enn halvparten av dem som sliter med søvn, lider av insomni.

Insomni betyr at man bruker lang tid på å sovne, men også at man våkner midt på natten og ligger søvnløs. I tillegg våkner mange altfor tidlig om morgenen.

- Jeg har vanskelig for å se at melatonin kan hjelpe flertallet.

Hun tar en liten pause, så sier hun:

- Jeg får være den kjipe og si det sånn: Er søvnproblemene dine blitt kroniske, så krever det både mot og innsats å få styr på søvnen igjen. Den gode nyheten er at de aller fleste sover bedre med riktig hjelp.

- *Hva er dine tips?*

- Stå opp til samme tidspunkt hver morgen. Legg deg først når du er ordentlig trøtt. Bruk sengen kun til sex og søvn, og stå opp hvis du ikke får sove innen rimelig tid.

Ikke sov om dagen, og gi søvnløsheten mindre oppmerksomhet. Ikke snakk så mye om søvnplagene dine, for det gjør vondt verre.

- *Lettere sagt enn gjort?*

- Ja, det er ikke enkelt. Og derfor er dette med melatonin også en litt trist problemstilling. Det handler om at folk vil ha en quickfix. Hadde det bare vært å ta en pille, så hadde det jo egentlig ikke vært noe problem.

Vil du få A-magasinetts saker rett i e-posten din?

Meld deg på vårt ukentlige nyhetsbrev her. 

Les mer om

Søvn

Kropp

Medisin

Flere artikler

Sprek | 15. mai

Hun slet med å sove i ti år. Nå har hun funnet en behandling som virker.

A-magasinet | 18. februar

Dårlig nattesøvn, muskelsmerter, tørre øyne og håravfall. Slik har pandemien endret kroppen vår.

A-magasinet | 27. mai

Da Andrea Bjonnes (26) trappet ned på alkoholen, merket hun forandringen med én gang

A-magasinet | 10. april

Denne lille bygda står i sentrum av badstuebølgen i Norge

A-magasinet | 4. februar

Bestemor var jålete, men hun godtok aldringen og skavankene.

A-magasinet | 22. mai

Foreldrekoden: Sannheten på bordet

Aftenposten

Sjefredaktør og adm. direktør: Trine Eilertsen
Nyhetsredaktør: Tone Tveøy Strøm-Gundersen
Politisk redaktør: Kjetil B. Alstadheim
Featureredaktør: Lillian Vambheim
Kulturredaktør: Cecilie Asker
Debattredaktør: Erik Tornes
Utviklingsredaktør: Eirik Hammersmark Winsnes

Tips til Aftenposten
Debattinnlegg på epost

Kundeservice
Annonser i Aftenposten
Personvernpolicy
Informasjonskapsler

Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet. © Aftenposten.

Aftenposten arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Aftenposten har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.



Aftenposten sentralbord: Tlf. 22 86 30 00 – Adresse: Akersgata 55,
0180 Oslo

Schibsted

Aftenposten er en del av Schibsted. Schibsted er ansvarlig for dine data på denne siden. [Les mer](#)