



## Wat is een jetlag?

Bij een jetlag loopt je biologische klok niet synchroon met de tijd op de locatie.



## Symptomen



Maag-/darmklachten



Vermoeidheid/  
slaperigheid overdag



Slechtere mentale en  
fysieke prestaties



Slecht slapen

Hoe meer tijdzones je passeert, hoe heftiger de klachten.

### Naar het westen



Per uur tijdsverschil heb je een halve dag nodig om te wennen\*

### Naar het oosten



Per uur tijdsverschil heb je een dag nodig om te wennen\*

\*Dit zijn gemiddelden, er zijn grote individuele verschillen.

## Sportprestaties

Sporters presteren slechter wanneer ze een jetlag hebben.



Slechtere explosieve prestaties



Slechtere wendbaarheid

## Hoe ga je een jetlag tegen?



Begin 3-4 dagen voor de reis al met het verschuiven van je interne klok



Probeer 7-9 uur slaap per nacht te behouden



Licht en melatoninesupplementen kunnen helpen bij het verschuiven van de interne klok

### Reis naar het oosten

Verplaats je interne klok naar voren

- Ga elke dag 30-60 minuten eerder naar bed en sta 30-60 minuten eerder op.
- Zoek licht op vroeg in de ochtend, vermijd licht in de avond.
- Optimale tijdstip melatoninesuppletie: gemiddeld 6,5 uur voor gebruikelijke bedtijd\*

### Reis naar het westen

Verplaats je interne klok naar achteren

- Ga elke dag 30-60 minuten later naar bed en sta 30-60 minuten later op.
- Zoek licht op in de avond, vermijd licht in de ochtend.
- Optimale tijdstip melatoninesuppletie: gemiddeld 9 uur na gebruikelijke bedtijd\*

\* Raadpleeg voor juist gebruik van melatonine een arts.

## Voorbeeld reis naar Tokio – 7u tijdsverschil

