

## Motion till riksdagen 2021/22:2221

av **Helena Storckenfeldt m.fl. (M)**

# Melatonin som ett kosttillskott

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att överväga att klassa melatonin som ett kosttillskott och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

I större delen av Europa klassas melatonin som ett kosttillskott. Även USA och grannlandet Finland anser läkemedlet vara ett kosttillskott, vilket innebär att det säljs receptfritt till skillnad från Sverige där melatonin är receptbelagt. Melatonin är ett kroppseget sömnhormon vars utsöndring varierar beroende på ljus- och mörkernivå. Melatonin utsöndras som mest på natten när det är mörkt och som minst på dagen då solen skiner. Någon som jobbar natt ofta eller en blind person har, av förklarliga skäl, svårt att ha en normal ljusjusterad dygnsrytm, vilket kan orsaka sömnproblem. I längden leder sömnbrist till allvarliga åkommor – något som skulle kunna förebyggas med hjälp av melatonin som kosttillskott. Innehav av läkemedel utan recept leder oftast till böter, men för man in melatonin från något av de länder där det finns receptfritt finns det risk att man döms för smuggling. Under det mörkaste halvåret i Sverige går många till jobbet när det är mörkt och sedan hem igen när det återigen är mörkt. Bristen på solljus kan leda till allvarliga sömnproblem, och melatonin skulle kunna vara till hjälp för vissa i Sverige. Regeringen bör därför överväga att klassa melatonin som ett kosttillskott.

*Helena Storckenfeldt (M)*

*Ann-Charlotte Hammar Johnsson (M)*      *Åsa Coenraads (M)*

*Lars Püss (M)*