TIPS OG TRIKS

Jetlag: slik kommer du raskere i rytme

Lys, søvn og måltider er nøkkelen. Enkle grep før, under og etter langreisen.

12. september 2026 · 4 min lesing



KORT FORTALT

- Kroppen justerer seg med rundt 1–1,5 time per døgn – tommelfingerregel: ett døgn per tidssone.
- Dagslys er den viktigste medisinen: morgen etter reiser østover, kveld etter reiser vestover.
- Still klokka til lokal tid når du går om bord.
- Melatonin selges reseptfritt i små pakninger til voksne mot jetlag.

TILPASNING
Ca. 1 døgn per tidssone

VIKTIGST
Dagslys til riktig tid

ØSTOVER
Legg deg tidligere før reisen

VESTOVER
Legg deg senere før reisen

MELATONIN
Reseptfritt 3–5 mg, voksne

Hvorfor får man jetlag?

Fordi kroppens indre klokke går i utakt med døgnet på reisemålet når du krysser flere tidssoner. Klokka styres mest av lys. Med Thailand og andre langreiser stadig mer populære, er dette noe mange nordmenn kjenner på i vinter. En vanlig tommelfingerregel er omtrent ett døgn per tidssone, fordi kroppen klarer å justere klokka med rundt 1–1,5 time per døgn[3][4], men du kan hjelpe den.

Hvordan unngå jetlag før du reiser?

- Skal du østover (Asia): legg deg og stå opp litt tidligere de siste dagene.
- Skal du vestover (USA): gå litt senere til sengs.
- Kom uthvilt til flyplassen – sovemangel gjør jetlag verre.

Hva bør du gjøre på flyet?

- Still klokka til reisemålets tid når du går om bord, og sov eller hold deg våken etter den.
- Drikk vann, vær forsiktig med alkohol og koffein.
- Øreplugger og øyemaske gjør det lettere å sove.

Hvordan bli kvitt jetlag raskt?

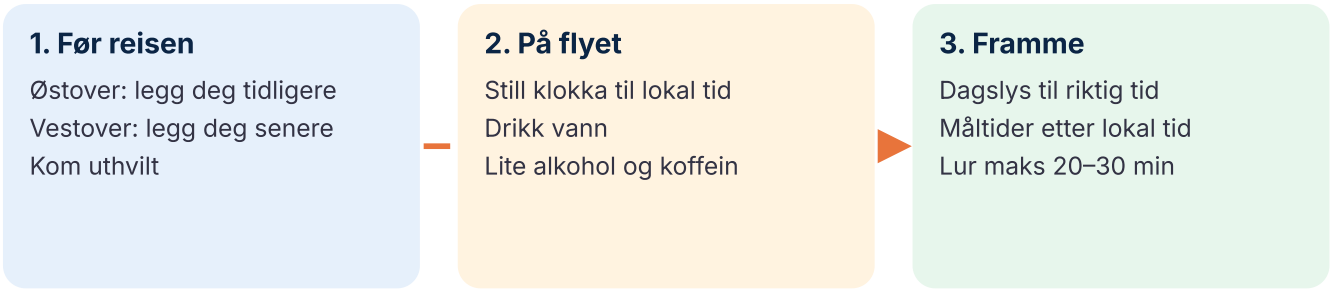
- **Dagslys er den viktigste medisinen.** Gå ut om morgenen etter reiser østover, og ettermiddag/kveld etter reiser vestover.

- Spis måltider til lokal tid.
- Kort lur (maks 20–30 minutter) er greit – lange dagslurer forsinker tilpasningen.
- Melatonin kan hjelpe noen, men snakk med lege eller apotek først. Melatonin 3 mg og 5 mg i små pakninger selges reseptfritt på apotek til voksne for korttidsbehandling av jetlag – tas ved leggetid på reisemålet, ikke før kl. 20 eller etter kl. 04 lokal tid, i inntil 4–5 dager[5].

Hvordan planlegge ferien rundt jetlag?

- Legg rolige dager i starten og slutten av ferien.
- Ved korte turer (2–3 dager) kan det lønne seg å holde seg på norsk tid.

Jetlag i tre steg



Tommelfingerregel: ca. ett døgn per tidssone (kroppen justerer 1–1,5 t per døgn).

Illustrasjon: Folkeguiden. Tall fra kildene i fotnotene.

Spørsmål og svar

▼ Hvor lang tid tar det å bli kvitt jetlag?

En vanlig tommelfingerregel er omtrent ett døgn per tidssone, fordi kroppen klarer å justere seg rundt 1–1,5 time per døgn.

▼ Bør jeg holde meg på norsk tid på korte turer?

Ofte ja – ved korte turer på 2–3 dager kan det lønne seg å holde seg på norsk tid.

▼ Kan jeg kjøpe melatonin uten resept?

Ja, melatonin 3 mg og 5 mg i små pakninger selges reseptfritt på apotek til voksne for korttidsbehandling av jetlag. Snakk med apoteket først.

KILDER

1. Helsenorge
2. FHI – viktige råd for god reise
3. Store medisinske leksikon
4. Helsenorge
5. Felleskatalogen

Sist sjekket 10. oktober 2026.

Illustrasjon: Folkeguiden

LES OGSÅ

↗

Jet lag – råd og forebygging

NHS



Langtur i vinter: Thailand, Vietnam, Mauritius eller Zanzibar?

Folkeguiden