

hormonale turbulentie

LET OP:
dit artikel
bevat nuttige
tips tegen
overgangs-
klachten

Kunnen we nú al iets doen om straks zweetaanvallen, boze buien en die zwemband van 10 kilo te voorkomen? Kandidaat-40'ers Tatum Dagelet (37) en Lara Aerts (38) zetten zich schrap voor de naderende overgang en lopen mee met een menopauzeteam.

'Climacteriumfobie!' roept Tatum. 'Dat heb ik, ik ben als de dood voor de overgang!' Zwaaiend met het boekje *Hormonologen* van Yvonne van den Hurk schuift ze aan tafel bij het menopauzeteam van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam. Het team bestaat uit gynaecoloog Dorenda van Dijken, menopauzeverpleegkundige Jos Teunis en psycholoog en seksuoloog NVVS Bianca van Moorst. Naast Tatum zit vriendin-compagnon Lara Aerts, die wat minder fobisch is maar toch wel wil weten hoe ze de ramp kan afwenden van de op handen zijnde hormonale turbulentie waar vrouwen ongelukkigerwijs aan onderhevig raken, nadat ze vaak de bloei van hun leven hebben gewijd aan het eerst

voorkomen en daarna krijgen van kinderen. Lara: 'Ouder worden: prima. Maar dat je net over de helft van je leven ineens beroofd wordt van je libido, sterke botten, stralende humeur en dito huid; dat vind ik in strijd met de redelijkheid en billijkheid.' Wij vroegen ons af: kunnen we - naast natuurlijk het omarmen van de overgang en menopauze als levensfase - nu al iets doen om de op handen zijnde misère wat te verlichten? Behalve bij het menopauzeteam gingen we te rade bij anti-aging arts Ernst-Jan van Gellicum van Primelab, gevestigd in Clinic 28 in Den Haag en cosmetisch arts Tom van Eijk verbonden aan onder andere de Rembrandt Kliniek in Leiden.

Wanneer is het zover?

De menopauze treedt in als je een jaar niet hebt gemenstrueerd, dat is gemiddeld in het 51e jaar. Je voorraad eitjes is dan 'op': verbruikt of afgestorven. Hierna produceert het lichaam nog nauwelijks oestrogenen en stopt de progesteron-aanmaak. De overgang begint al jaren voor de menopauze. Je menstruatie wordt onregelmatig en je hormoonwaardes raken uit balans, waardoor je al klachten kunt krijgen.

Dag sexleven?

Wat kun je verwachten?

Vaginale droogte, minder sexueel verlangen, pijn bij het vrijen.

Preventief

Menopauzeverpleegkundige Teunis: 'Preventief doe je er niet zo veel aan. Krijg je op een gegeven moment klachten? Daar zijn oplossingen voor.' Teunis merkt dat veel huisartsen bij overgangsklachten reageren met: het hoort erbij, je moet ermee leren leven. 'Dat is zonde. Wij krijgen vrouwen in de poli die al jaren tobben. Vaak kunnen we ze goed helpen.' Overgangsklachten zijn trouwens niet overerfbaar. 'Veel vrouwen maken zich druk omdat hun oudere zus of moeder veel klachten had. Maar dat zegt niks over jouw overgang.' Over vaginale droogte heerst een hardnekkig misverstand. Gynaecoloog Van Dijken: 'De klieren die vaginale afscheiding produceren zijn niet dezelfde als de klieren die vocht afscheiden bij seksuele opwinding. Die eerste klieren gaan vaak minder vocht produceren

door de overgang, de 'opwindingsklieren' niet.' Vanwaar dan de beruchte pijn bij het vrijen? Die heeft volgens seksuoloog Van Moorst vaak een psychische oorzaak. 'Vrouwen zijn bijvoorbeeld niet meer zo happy met hun relatie of hun lichaam (waar is mijn taille?). Tel daar de vermoeidheid, opvliegers, zweetpartijen en het chagrijn bij op en de zin in sex (ook voor de partner) is vaak ver te zoeken.' De combi sex en spanning levert pijn op, ook omdat de vaginawand door de overgang vaak dunner wordt. Wat betreft de afname van het verlangen naar actie tussen de lakens: 'Verlangen wordt aangewakkerd door seksuele prikkels, de ontvankelijkheid daarvoor wordt veroorzaakt door het hormoon testosteron', legt Van Moorst uit. 'Om dat werkzaam te laten zijn, moet je voldoende oestrogenen hebben. Maar dat loopt terug in de overgang.' Met andere woorden: zeg je verlangen maar gedag? Nee, zegt Van Moorst: 'Je zin en seksuele opwinding werken nog prima, maar je hebt wat meer tijd en directe stimulatie nodig voor hetzelfde effect.' >

Klotsende oksels

Wat kun je verwachten?

Ook deze ongemakken worden veroorzaakt door schommelingen in de hormoonspiegel. Botox in de oksel kan helpen tegen plaatselijk transpireren, maar volgens het menopauzeteam komt het zweet er dan elders uit, met name tussen de borsten en bij de haargrens. De zweetperiode kan wel tien jaar duren.

Preventief

Helaas... Vooraf kun je hier niet veel aan doen. Als het al zover is, kun je volgens het menopauzeteam wel de zogenaamde overgangspil voorgeschreven krijgen. Die helpt tegen ernstige overgangsklachten, inclusief zweeten. Daarin zit een combinatie van oestrogeen en progesteron. Er zit een kleine maar aan. Van Dijken: 'Als je de overgangspil langer dan vijf jaar gebruikt loop je een iets verhoogd risico op borstkanker: vier extra vrouwen op de 10.000.'

B(r)oze botten

Wat kun je verwachten?

Met het vorderen van de leeftijd worden de botten brozer en kunnen eerder breken. Vanaf de overgang verloopt dit proces in een versneld tempo, door het afnemen van oestrogenen. Ook neemt daardoor het risico op hart- en vaatziekten toe.

Preventief

De truc volgens het menopauzeteam? Sporten! En daar kun je morgen al mee beginnen. Menopauze-verpleegkundige Teunis: 'Door krachttraining hebben je spieren en pezen impact op het botvlies, en dat stimuleert de botcelproductie. Moet je nou drie keer per week drie uur in de sportschool zweten? Anti-aging arts Van Gellicum: 'Drie keer per week een half uur volstaat, als je maar zowel krachttraining doet als je hartslag flink opjaagt.' Verder raden de anti-aging arts en het menopauzeteam vitamine D3 aan, en wel 1500 Internationale Eenheden (IE), beduidend meer dan het Voedingscentrum adviseert. Wil je precies weten hoeveel je nodig hebt, dan zou je je bloed moeten laten onderzoeken. Volgens de deskundigen al zo rond je 35e. D3 zorgt voor de opname van calcium, dat je volgens

Van Gellicum zo veel mogelijk uit goede bronnen zou moeten halen: vis (sardientjes, makreel en ansjovis), schaaldieren, boerenkool, spinazie, raapstelen en paksoi. Volgens Van Gellicum zijn yoghurt, kaas en melk minder goed: 'Dierlijk eiwit heeft een negatieve invloed op de botsterkte. Zuivel wordt vaak slecht verdragen door de darmen, waardoor je problemen krijgt met de opname van hormonen.' Vitamine K2 kan volgens Van Gellicum een belangrijk middel zijn ter bestrijding van botontkalking en hart- en vaatziekten. Maar: 'Mensen die bloedverdunders gebruiken en/of onder behandeling zijn van de trombose-dienst moeten dat niet op eigen houtje doen.' Resten nog de hart- en vaatziekten, de zogenaamde *silent killers*. Je krijgt immers geen seintje van je lichaam als daar iets aan mankeert. Het menopauzeteam adviseert na je 40e je cholesterol en bloeddruk te laten controleren bij de huisarts. En de anti-aging arts raadt visolie aan, en wel met de vetzuren EPA (360 mg per dag) en DHA (240 mg per dag). Voor mensen met hart- en vaatziekten of overgangsklachten zelfs een iets hogere dosis aan. Van Gellicum: 'Deze gezonde vetten moet je wel in plaats van ongezonde vetten gebruiken, en niet extra erbij.'

Incontinentie, daar helpt preventief knijpen tegen, tot je een bekkenbodemsixpack hebt. Toch? Gynaecoloog Van Dijken raadt het af: 'De kans is groot dat je overtraint, waardoor er juist pijn ontstaat bij het vrijen. Bovendien kan een te strak gespannen bekkenbodempoor zorgen dat je je blaas niet goed kunt legen, met juist incontinentieklachten en blaasontsteking als gevolg. Door de dunnere vagina-wand word je sowieso gevoeliger voor (urine-weg)infecties en een branderig gevoel. Preventief doe je daar niet zo veel aan. Maar dat is ook niet nodig, want als het zover is, verhelpt een simpele crème het euvel.'

Vetrollen en kippenvleugels

Wat kun je verwachten?

De fabel gaat dat je er tijdens de overgang tien kilo bij krijgt. Ergo: een vrouw met een vooruitziende blik, valt er tijdig tien af. Toch? 'Nee!' roept het menopauzeteam in koor. 'Tien kilo is een fabel, het zijn er tweeënhalve tot drie. Precies genoeg voor een zwembandje.' Teunis legt uit: 'Het buikvet wordt aangemaakt bij gebrek aan oestrogenen. Testosteron, geproduceerd in de bijnieren, wordt via dat buikvet omgezet in een zwakke vorm van oestrogeen, dat dient tot behoud van gezonde hart- en bloedvaten en ter bescherming van je botten. Zonder buikje dus meer risico!'

Volgens seksuoloog Van Moorst heb je ook voor je sexdrive een beetje oestrogeenproductie (via het buikvet) nodig. 'Testosteron zorgt voor je sexdrive, maar heeft oestrogeen als 'sleutel' nodig om die prikkel in het brein op te wekken.'

Preventief

Simpel: drie kilo afvallen, zodat je dat straks terugkrijgt als buikvet en buffer tegen slechte botten, hart- en vaatziekte en voor sex. En: train je buikspieren!

Soja in plaats van melk? In landen waar veel soja gegeten wordt, zoals Japan, komen overgangsklachten minder voor. Toch moet je met soja voorzichtig zijn, vindt menopauzeverpleegkundige Teunis: 'Soja bevat goed eiwit maar niet iedereen verdraagt het hier in het Westen.' Ze waarschuwt met soja-voedingssupplementen voorzichtig te zijn: 'Ze kunnen de schildklierfunctie beïnvloeden en gaan niet altijd samen met schildkliermedicatie.'

Een onsje hormonen, alstublieft

Als zo veel symptomen van de overgang veroorzaakt worden door de daling van de oestrogeen- en progesteronproductie, waarom zou je die hormonen dan niet gewoon toevoegen aan je lichaam? Met deze vraag belanden we in de expertise van de anti-aging arts. In Amerika en Duitsland worden toch driftig hormonen gesmeerd, geslikt en gespoten om de waarden van een jonge deerne te behouden? Anti-aging arts Van Gellicum: 'Het is een fabeltje dat hormonen in het buitenland zomaar worden voorgeschreven zonder dat vrouwen overgangsklachten hebben. Alleen, als die klachten er wel zijn, gaat de voorkeur uit naar het voorschrijven van oestradiolgel (om te smeren) in combinatie met progesteroncapsules of -crème.'

Of je moeder veel klachten had, zegt niks over jouw overgang

Algehele verslapping

Wat kun je verwachten?

Door de dalende hormoonwaarden krijg je minder collageen en elastine in je huid en haar. Daardoor verliezen huid en haar hun glow.

Preventief

We vragen cosmetisch arts Tom van Eijk of er een elegante manier is om te rimpelen. 'Niet roken en niet onder de zonnebank', somt Van Eijk op. 'Je gezicht, nek en handen kun je insmeren met crème met UVA- en UVB-bescherming, al is niet bekend wat de nano-deeltjes (heel kleine bestanddelen) met je doen als ze veelvuldig via je huid je lichaam binnendringen. Volgens Van Eijk is 90 procent van de preventie op het gebied van schoonheid te sturen door gezond te leven: gezond eten, genoeg slapen, niet te veel stress. Jaja dokkie, maar daar komen we niet voor! Zijn er cosmetische behandelingen die preventief werken? Van Eijk legt uit dat als je subtiel Botox gebruikt nog voordat je (diepe) rimpels hebt, je daarmee de huid kan ontlasten en schade kunt beperken. 'Je legt de huid stil,

waardoor de rek er minder snel uitgaat.' Ook niet-permanente fillers kunnen preventief werken, legt Van Eijk uit. 'Je irriteert daarmee je huid een beetje, waardoor er extra collageen wordt aangemaakt. De huid wordt dikker en steviger.' Tatum ziet het niet zitten: 'Ik word onpasselijk van een naald in mijn lichaam.' Lara wil het wel proberen: 'Twee keer per jaar een snuffe gif tegen de ergste kreukels en deuken, daar teken ik voor.' Kost zo iets dan? Een portie filler blijft anderhalf tot twee jaar zitten en kost € 175. Botox per zone rond de € 200. Smeren kan trouwens ook. Er is maar één crème bewezen effectief: met vitamine A-zuur (tretinoïne). Goedkoop, alleen op dokters-recept en niet te verwarren met cosmetica die vitamine A bevat (retinol). De dosis is in die - vaak dure - crèmes te laag. Laatste vraag: waarom je druk maken over nanodeeltjes, maar niet over het inspuiten van gif? Van Eijk: 'Nanodeeltjes in cosmetica zijn vrij nieuw, terwijl Botox al twintig jaar gebruikt en onderzocht wordt, en veilig bevonden.'

Moodswings

Wat kun je verwachten?

Het menopauzeteam ziet veel vrouwen met depressieklachten. Die kunnen al jaren voor de overgang optreden. Gynaecoloog Van Dijken: 'Een burn-out, depressieve klachten en hevige stemmingswisselingen rond je 40e worden zelden in verband gebracht met de overgang, maar zijn er vaak een voorbode van en hangen samen met hormonale veranderingen.' Ook het geheugen wordt in de overgang minder, en het vermogen tot multitasken neemt af.

Preventief

Bekend is dat vitamine D3 behalve voor de botten ook goed is voor een beter geheugen, net als de al eerder genoemde visolie. Vitamine D3-tabletten neem je na de warme maaltijd, omdat voor goede opname wat vet nodig is.

Meer weten of doen?

Websites

www.dehoubdarevrouw.nl
www.dehormoonfactor.nl

Boeken

De houdbare vrouw, praktische gids voor een eeuwige jeugd door Pim Christiaans en Hanny Roskamp (Cocobooks, € 24,50)
Hormonologen, De overgang? Daar heb je het gewoon niet over door Yvonne van den Hurk (Arbeidspers € 16,50)

Dat buikje is wél weer goed voor je hart en bloedvaten

Het risicoprofiel van deze lichaamseigen hormonen en het smeren van het oestrogeen - waardoor het via de huid in plaats van de darmen en lever de bloedstroom in komt - is volgens Van Gellicum gunstiger dan die van de normaal voorgeschreven overgangspillen. Ook de dames van de menopauzekliniek zijn sceptisch over het (preventief) smeren, slikken en spuiten van hormonen. Menopauzeverpleegkundige Teunis: 'Wij zien geen verband tussen de overgangsklachten die iemand heeft en haar hormoonwaardes. Iemand met hoge waardes van follikel stimulerend hormoon (daarbij horen lage oestrogeenwaardes) kan stevige klachten hebben, en andersom.' In het boek *De houdbare vrouw* wordt een andere lijn aanbevolen. De schrijvers Pim

Christiaans en Hanny Roskamp hebben een massa onderzoeken onder de loep genomen, en raden aan om tussen je 21e en 25e je hormoonwaarden te laten testen om zo je basiswaarden te kennen. Op die manier kan een gespecialiseerde arts later precies bepalen welke hormonen er toegevoegd moeten worden. Zo blijf je van binnen jong en vertraag je ouderdom en bijgaande aandeningen, zo is de redenering. Van Gellicum stelt: 'De realiteit is dat veel vrouwen hun basiswaarden niet kennen. Preventie van overgangsklachten vind ik een te magere indicatie voor behandeling. Bovendien grijp je dan in in een nog goed functionerend hormonaal systeem.' Volgens Van Gellicum zijn er andere manieren om je hormoonniveau goed te houden: 'Rook niet! Sport regelmatig, slaap goed

en voldoende, verminder stress, zorg voor een gezond gewicht, eet gevarieerd en gezond, vul zo nodig aan met (kwaliteits-) supplementen en vermijd zo veel mogelijk blootstelling aan gifstoffen.' Over hormonen is het laatste woord nog niet gezegd. De tendens in Nederland is om er terughoudend mee om te gaan. Willen we toch substantieel ingrijpen? Dan moeten we naar een hormoonminnende anti-aging arts, middels regelmatige bloedtests onze hormoonniveaus laten checken en vervolgens spuiten, slikken en/of smeren. O, en de kosten worden niet vergoed door de verzekering. Wij denken er nog even over na. Er is tenslotte altijd nog een kans dat we geluk hebben. Bij 20 procent van de vrouwen verloopt de overgang probleemloos... <<