

In Amerika is het de gewoonste zaak van de wereld; hormoontherapie om kwaaltjes tegen te gaan die de lol van het ouder worden verpesten. Vaginale droogheid, chronische vermoeidheid of nadruppelen na het plassen? Volgens specialisten hoeft het niet!

TEKST: KARIN VAN EDE EDITORIAL. BEELD: ISTOCK

Hormonen op? Neem nieuwe!



Hormonen zijn chemische stoffen die worden gemaakt in speciale klieren of organen in het lichaam. Ze worden via de bloedbaan naar plaatsen gestuurd waar ze, afhankelijk van het soort hormoon, een specifiek effect hebben. Vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogeen en progesteron) worden bijvoorbeeld geproduceerd door de eierstokken en zorgen voor de uitwendige geslachtskenmerken. Een ander hormoon is insuline, dat de suikerspiegel regelt. Hormonen hebben alleen invloed op de cellen van organen die ze 'herkennen'. Deze cellen hebben speciale receptoren waarop alleen één soort hormoon zich kan vastkoppelen.

Huiverige huisartsen

Bij de meeste vrouwen begint de hormoonhuishouding al rond het 35ste levensjaar te veranderen. De 'levels' dalen eerst langzaam, maar tussen de 40 en 50 jaar gaat dit sneller. Progesteron en oestrogeen nemen niet in gelijk

tempo af. Dat verklaart tijdens de overgang het gevoel 'uit balans te zijn'. Lifestyle heeft er alles mee te maken hoe we de overgang doorfietsen. In culturen waar veel verse groenten worden gegeten, is een progesteron gebrek zeldzaam. En soja-producten bevatten oestrogeen-achtige stoffen (zogenaamde fyto-oestrogenen) die opvliegers doen afnemen. Zorg daarnaast voor beperking van suikers, voldoende eiwitten, gezonde vetten en lichaamsbeweging. Al sinds de jaren '30 schrijven artsen in het Westen een combinatie van progesteron en oestrogeen voor om de hormoonhuishouding in balans te krijgen.

Vroeger werd daarvoor een synthetisch hormoon gebruikt: progestin. Maar dit had bijwerkingen, zoals een nadelige uitwerking op borstkanker. Hier komt de afwijzende houding van artsen vandaan, die huiverig zijn voor hormoontherapie. Tegenwoordig heet deze vorm van het lichaam weer in balans brengen 'therapie met bio-identieke hormonen'. Bio-identiek, omdat

het lichaamseigen hormonen zijn die door de receptoren ook als zodanig worden herkend. Doel is om bij vrouwen de oestradiol, het belangrijkste oestrogeen en progesteron in balans te brengen. Als er oestrogeendominantie is, wordt meer progesteron gegeven, maar vrijwel altijd ook oestradiol. Bij mannen kunnen kaalheid, een dikke buik en kleine kwaaltjes verminderen (het gaat dan om andere hormonen).

Therapie op maat

De meeste artsen in Nederland zijn niet goed op de hoogte van therapie met bio-identieke hormonen. Ernst-Jan van Gellicum wel. Hij is huisarts en specialiseerde zich in bio-identieke hormoontherapie. Niet alleen voor vrouwen in de overgang, maar ook voor mannen. Van Gellicum houdt spreekuur in Clinic 28 (een cosmetische kliniek) maar is veel breder bezig met anti-aging. Hij vertelt: "Ik ben me in anti-aging gaan verdiepen. Ik volgde een studie aan de World Society of Anti-Aging Medicine (een non-profit organisatie ter bevorde-



'We willen vitaal zijn, blijven reizen, genieten. Tot op hoge leeftijd actief zijn. Dat is doorgaans de wens'

ring van anti-aging geneeskunde, red.). In andere landen is hormoontherapie minder taboe. Gelukkig zijn er de laatste jaren al wel collega-huisartsen die mensen doorsturen. Hormoontherapie is erg persoonlijk, het is maatwerk. Van iedere patiënt maken wij een uitgebreid profiel. Zit er kanker in de familie? Gebruikt de persoon medicijnen? Wat is het voedingspatroon, de lifestyle? Is iemand vegetariër? Voor de afspraak krijgen mensen een vragenlijst toegestuurd die ze thuis rustig invullen. Tijdens het intakegesprek nemen we bloed en urine af voor een labtest en bespreken we de verwachtingen. Ik ben er duidelijk in wat kan."

Verbetering van levenskwaliteit

"Bij vrouwen kunnen overgangsklachten verbeteren. Vaginale droogheid of ontstekingen van de urinewegen. Hormonen kunnen helpen tegen botontkalking. Mannen kan ik helpen met kleine klachten, de teruggelopen testosteronproductie (waardoor ook de sex drive afneemt) of nadruppelen bij het plassen. Sommige patiënten met chronische vermoeidheid hebben baat bij deze therapie. De groep mensen die heel bewust bezig is met lichaam en gezondheid komt vóórdat de klachten zich aandienen. Vrouwen zouden moeten komen zodra de overgang zich manifesteert. Soms werken we alleen met voedingssupplementen, soms met bio-identieke hormonen en supplementen. Na een paar weken is er een tweede consult. We bespreken de uitslag van de testen en het voedingspatroon, en of er een personal trainer of psycho-

loog aan te pas moet komen. Het doel van bio-identieke hormonen is niet levensverlenging, maar de verbetering van de levenskwaliteit. Maar iemand die gezonder is, wordt meestal ook ouder. We willen vitaal zijn, blijven reizen, genieten. Tot op hoge leeftijd actief zijn. Dat is doorgaans de wens."

Kosten en baten

Het is niet zo dat bio-identieke hormonen uit de natuur moeten komen, de synthetische varianten kunnen prima zijn, want het gaat om de moleculestructuur. Als die identiek is aan die van het lichaamseigen hormoon is de herkomst, fabriek of natuur, onbelangrijk. De meeste hormonen zijn verkrijgbaar bij de apotheek, sommige worden speciaal gemaakt. De behandeling bestaat uit pillen en hormooncrèmes, deze worden niet vergoed. Een vrouw is gemiddeld € 130 kwijt aan hormonen voor 2 à 3 maanden, afhankelijk van de hormonen die ze gebruikt. In het begin komen daar de consulten bij (€ 200 per consult). Bloed- en urineonderzoek wordt doorgaans vergoed, maar het specialistische bepalen van vetzuurprofielen en DNA-testen niet. Als iemand goed is 'ingesteld', gaat het om twee consulten per jaar, plus hormonen. Van Gellicum: "Ik adviseer vrouwen wel elke twee jaar een mammografie te laten maken en mannen om zich jaarlijks te laten testen op prostaatproblemen."

Clinic 28, Koninginnegracht 28, 2514 AB Den Haag, 070-3105040, www.primelab.nl en www.clinic28.com ■