

Alles over de (post)-menopauze



De overgang is voor iedereen anders. Dat we er rond ons 50ste mee te maken krijgen, is voor de meesten een feit. Maar waar de een er fluitend doorheen gaat, ligt de ander 's nachts uren zwetend wakker. Hoelang dit duurt? Is ook heel persoonlijk. Maar eenmaal er doorheen, wordt alles leuker.

TEKST: SABINA BLES

Zit je nu in de overgang of in de menopauze? En hoe weet je eigenlijk dat je erin zit of er helemaal klaar mee bent? De eerste symptomen kondigen zich vaak rond je 40ste tot 45ste aan, ook al herken je ze vaak niet als zodanig. Misschien ben je sneller moe, slaap je slechter en merk je dat je gevoelens soms

alle kanten opvliegen. Deze premenopauze begint al ruim voor je laatste menstruatie. Wanneer je menstruatie onregelmatig wordt en de bloedingen variëren van licht tot heftig, zit je in de 'overgang' van vruchtbaar naar onvruchtbaar. Het aantal eisprongen vermindert en de hoeveelheid oestrogeen en progesteron verandert.

Vier vrouwelijke fasen

Eén op de vijf vrouwen heeft totaal geen last van de overgang, terwijl een derde juist hormonaal behoorlijk van slag is. Vooral klachten als nachtelijk zweten, slecht slapen, opvliegers, vergeetachtigheid, hartkloppingen en spier- of gew(r)ichtsproblemen komen vaak voor. De laatste menstruatie – weet jij het nog? – hebben vrouwen gemiddeld op hun 51ste. Dit noemen we de menopauze. De overgang is dus de weg daarnaartoe. Pas wanneer je een jaar lang niet meer menstrueert, kom je in de postmenopauze. De 'laatste fase' waarin je onvruchtbaar bent, niet meer ►



menstrueert en je eierstokken geen hormonen meer aanmaken. Dat zorgt voor minder oestrogeen in je lijf, waardoor het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe balans. Dat kan best even duren! Want ook in deze postmenopauze zijn er nog veel vrouwen die klachten hebben als stemmingswisselingen, minder zin in seks, een droge vagina, haaruitval en een droge, minder elastische huid.

Kapotte thermostaat

Maar waarom krijgt de een veel en de ander nauwelijks tot geen klachten? Daar is volgens Dorenda van Dijken – gynaecoloog in het OLVG Amsterdam en voorzitter van de Dutch Menopause Society – nog veel onduidelijkheid over. “Wat we weten, is dat het hormoon oestrogeen een belangrijke rol speelt. De productie ervan stopt wanneer je eierstokken geen eitjes meer aanmaken. Je

Je mag dat (kleine) buikje best een beetje koesteren

hypothalamus, zeg maar de thermostaat van je hersenen, raakt zonder dat oestrogeen zodanig van slag dat jouw lichaam het ineens stikheet krijgt. Oestrogeen is ook de grote collageenbouwer. Wanneer die productie stopt, heeft dat effect op je huid, bloedvaten, haardos, pezen, banden en botten. En er zijn meer hormonen die een rol spelen. Doordat je minder oxytocine aanmaakt – het hormoon dat je een ontspannen gevoel geeft – kan het zijn dat je minder goed slaapt en je onrustig en prikkelbaar bent. Ook de aanmaak van progesteron en testosteron daalt.”

Beetje buikvet mag

Hoewel we gemiddeld tussen de twee en vier kilo aankomen in de overgang en vooral het buikvet een blijvertje is, mag je volgens Van Dijken dat (kleine) buikje best een beetje koesteren. “Soms komen vrouwen wel tien tot vijftien kilo aan en geven dan de overgang de schuld. Dat is onzin, je moet vooral lekker blijven bewegen. Te veel buikvet verhoogt namelijk het risico op hart- en vaatziekten. Gelukkig maakt ons buikvet ook nog wat oestrogeen aan en slaat het op. Zo vul je toch ook de eventuele rimpels in je huid wat op.”

Blij(er) de postmenopauze door

Is het dan alleen maar kommer en kwel in de ‘laatste fase’ of zitten er ook positieve kanten aan de overgang? En wat kun je zelf doen om beter in je – wat ruimere – vel te zitten en energiek ouder te worden? Regelmatig bewegen, gezond eten en een gezonde leefstijl staan met stip op een. Van Dijken: “Sommige voeding werkt overgangsklachten in de hand. Denk aan koffie, alcohol, citrusfruit en pittig eten.” Dit zijn – naast roken! – de triggers voor opvliegers en nachtzweeten, die weer voor slaapproblemen kunnen zorgen. Zo ben je overdag meer vermoeid, wat je weer gevoeliger maakt voor warmteklachten.

Eet jezelf gezonder

Dorinda van Dijken werkte als expert mee aan het boek *Eten als medicijn: Overgang – 75 recepten om energiek ouder te worden* van culinair journalist Janneke Vreugdenhil (lees ook het interview met haar op pagina 16). Dit boek staat niet alleen boordevol recepten, maar ook vol informatie over de overgang, veranderingen, klachten, behandelingen en de relatie tussen de overgang en voeding. Wetenschappelijk is aangetoond dat meer bewegen en gezonde voeding in het algemeen voor een beter gevoel zorgen en de kwaliteit van leven bevorderen. Pure winst dus! Wist jij bijvoorbeeld dat waterkers de meest gezonde groene groente is die er ►



In welke fase zit ik?

1 Premenopauze

Dit is de fase waarin de hormoonstommelingen beginnen maar dat je menstruatie nog net zo is als voorheen.

2 Perimenopauze

Je menstrueert onregelmatig en ook het bloedverlies kan wisselen van licht tot heftig. Het is de overgangperiode van vruchtbaar naar onvruchtbaar. Deze fase begint zo’n drie tot zeven jaar voor de menopauze.

3 Menopauze

Jouw laatste menstruatie ooit noem je de menopauze. Een jaar na die laatste menstruatie heb je deze fase gehad.

4 Postmenopauze

Gemiddeld vanaf je 51ste kom je in deze ‘laatste fase’, waarin je lichaam op zoek gaat naar een nieuwe balans.

Wanneer je een jaar niet meer menstrueert, kom je in de postmenopauze



bestaat? Deze bladgroente bevat meer dan vijftig soorten vitaminen en mineralen. Naast veel vitamine A, C, E en K zit het ook vol calcium, foliumzuur, jodium en ijzer. Zin in een energieboost? Maak dan een avocado-waterkers-komkommersoep! Het recept vind je op pagina 80.

Hormoontherapie

Vind je het lastig om je voedings- of leefpatroon aan te passen? Misschien kan een verpleegkundig overgangsconsulent je op weg helpen. Vanuit de aanvullende zorgverzekering wordt een consult bovendien vergoed (*Overgangsconsulente.com*). Hinderen klachten je dusdanig dat je niet meer goed functioneert, dan is hormoontherapie een optie. Toch doet in ons land maar 5 procent van de vrouwen dit. Van Dijken: “In andere Europese landen is dit tussen de 25 en 40 procent. Dat komt vast door onze calvinistische ‘niet-zeuren’-mentaliteit. Maar ook de mediadiscussie van een paar jaar geleden over de invloed van hormoontherapie op borstkanker maakt vrouwen huiverig. Toch ligt dat genuanceerder. Hoewel er een licht verhoogd risico is bij langdurig gebruik, hebben vrouwen die langdurig de pil gebruiken of wekelijks zo’n tien glazen alcohol drinken een hoger risico op borstkanker.”

Steeds stabiel

In de postmenopauze komt de balans langzaam weer terug en kom je in stabiel vaarwater. Je energielevel gaat weer omhoog, je concentratie wordt weer scherper en ook de warmteklachten verminderen. Vaak verandert je mindset ook na de overgang en voelt het echt alsof het nu jouw tijd is! ■



Lees, kijk & (be)luister

- *Eten als medicijn. Overgang – 75 recepten om energiek ouder te worden* door Janneke Vreugdenhil. Kantoorboek.nl
- *De overgang: het no-nonsense handboek* door schrijver José Rozenbroek en verpleegkundig overgangsconsulent Jos Teunis. Atlascontact.nl

Zien

- *Het verboden woord* van Caroline Tensen. Videoland.com

- Vanaf 4 april t/m 25 mei 2024 komt feelgood-concert *Opvliegers: Girls on fire* opnieuw in het theater. Met Lone Roosendaal, Cystine Carreon en Hilke Bierman. Musicalweb.nl

Luisteren

- Podcast *Gezond gesprek* met Dorenda van Dijken. Plusonline.nl/podcast-overgang
- Podcast *Take a menopause* van Bridget and Friends. Podcastluisteren.nl/pod/Bridget-and-Friends

INTERVIEW

‘Voor mij was hormoontherapie dé uitkomst’

Louise (1965):

“Rond mijn 50ste merkte ik voor het eerst wat van de overgang. Een jaar na mijn laatste menstruatie kreeg ik opvliegers. Later kwamen daar klachten bij als nachtelijk zweten, hartkloppingen, vergeetachtigheid en een onrustig, soms opgejaagd gevoel. Ook was ik emotioneler en angstiger. Vooral in het verkeer! Soms sliep ik nachten niet en was ik op mijn werk moe, chagrijnig en onzeker. Ook m’n gezin zat regelmatig in mijn irritatiezone. Kortom, mijn korte lontje en *mood swings* zaten me flink in de weg. Via mijn huisarts kwam ik niet verder. Hij raad-

de homeopathische middeltjes aan, maar die hielpen mij niet. Een collega attendeerde mij op een gynaecoloog van *Women’s Health Care* in Amsterdam. Ik werd er gehoord en ze namen mijn klachten serieus. In overleg met de arts ben ik hormonen gaan slikken. Daar knapte ik zeker van op. Na drie jaar ben ik langzaam gaan afbouwen en inmiddels ben ik anderhalf jaar pillenvrij. Ik voel me oké; slapen gaat beter en de opvliegers zijn te verwaarlozen. Ik beweeg veel buiten en eet gezond. En na een lange wandeling doe ik ook een drankje op een terras hoor!”



Overgangsfeiten

- Gemiddeld duurt de overgang twee tot tien jaar
- Elk jaar hebben zo’n 1,6 miljoen vrouwen in ons land ermee te maken
- 20 procent van alle vrouwen heeft geen last van de overgang
- Zo’n 26 procent heeft ernstige klachten die hun functioneren belemmert
- Vrouwen die roken komen eerder in de overgang doordat de hoeveelheid oestrogeen bij hen sneller daalt
- Gemiddeld kom je in de overgang zo’n twee tot vier kilo aan

BRON: *Eten als medicijn – Overgang* door Janneke Vreugdenhil en Dorenda van Dijken

Vaak verandert je mindset na de overgang. Het voelt echt alsof het nu jouw tijd is!