

TIPS MEDISCHE HULP BIJ DE OVERGANG

Gewoon laten overgaan

De overgang is een feit, maar aan de klachten kan soms wel iets gedaan worden.

Slecht nieuws: de overgang kun je niet tegengaan. De klachten die deze fase met zich meebrengt, kun je in zekere mate wel onderdrukken. Hoe, daar zijn veel theorieën over die niet allemaal even goed werken. Soms brengen ze zelfs risico's met zich mee.

Zo zou het slikken van voedings-supplementen die zogenoemde fyto-oestrogenen bevatten, helpen. Fyto-oestrogenen zijn plantaardige stoffen die zich aan de oestrogeen-receptoren in het lichaam kunnen binden waardoor het oestrogeentekort wordt opgevuld. Een woordvoerder van het AMC beaamt de werking van deze techniek, maar plaatst wel een kanttekening: 'Het werkt inderdaad, maar omdat het hier om plantaardige stoffen gaat, weet je nooit precies hoeveel werkzame stoffen er in het supplement zitten. Dosering is dus lastig.'

Ook wordt *hormone replacement therapy* vaak genoemd als optie. 'Als

niemand wekenlang slecht slaapt door opvliegers en de kwaliteit van leven er significant minder door wordt, kan deze therapie een oplossing zijn. Het risico op borstkanker bij een behandeling van vier jaar is 1 op 74. Je kunt je voorstellen dat er per geval eerst goed moet worden overwogen of dat het waard is.'

Ook veel gehoord: het menopauzediët. 'Gezond eten helpt altijd wanneer je beter in je vel wilt zitten, maar verwacht geen wonderen.'

Het beginnen met slikken van de anticonceptiepil wordt niet aangeraden. De hormoonconcentratie in de pil is vele malen hoger dan die bij *hormone replacement therapy*. Het past niet bij de levensfase van de vrouw en kan klachten tot gevolg hebben.

Bij iedere vrouw is de overgang anders. De beste optie bij overgangsklachten is aankloppen bij de huisarts om alle mogelijkheden door te spreken.

Janneke Essen

Om verder te lezen

- nvog.nl (site van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie)
- vrouwenindeovergang.nl
- *Menoblues*, Pauline Ottervanger en Wilma Smit, Kosmos, 2009 € 23,95. Handboek van twee gynaecologen en zelfbenoemde ervaringsdeskundigen.
- *The Wisdom Of Menopause*, Christiane Northrup, Random House, 2012 € 20,99. De Amerikaanse dr. Christiane Northrup schreef over het vrouwenlichaam in de overgang; aangepaste versie van boek uit 2009, aan de hand van nieuwe onderzoeksresultaten.

