



Gezond **door de overgang**

De overgang is voor veel vrouwen een lastige levensfase. Gezond eten en voldoende bewegen helpen om overgangsklachten te verminderen en zijn ook daarna cruciaal. Want met de overgang neemt de kans op osteoporose en hart- en vaatziekten flink toe.

TEKST KARIN LASSCHE BEELD DANNES WEGMAN

Weinig vrouwen ervaren de overgang als een rustig en geleidelijk proces. Meestal gaat deze periode gepaard met pieken en dalen in de hormoonhuishouding, met allerlei klachten

tot gevolg. Volgens het CBS zijn er in Nederland ruim 1,6 miljoen vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar. Naar schatting 1,2 miljoen vrouwen zijn in de overgang, waarvan 1 miljoen een beetje tot veel last van overgangsklachten heeft, zoals slapeloosheid, opvliegers, gewrichtsklachten en depressieve gevoelens. Een derde van de

werkende vrouwen tussen de 45 en 60 jaar meldt zich om deze reden regelmatig ziek.^{1,2}

Perimenopauze

Het zijn de eierstokken die het overgangsproces inluiden. Deze maken onder andere de hormonen oestrogeen en progesteron



aan die zorgen voor de rijping van het eiblaasje, de eisprong en de opbouw van baarmoederslijmvlies. Naarmate vrouwen ouder worden, neemt de voorraad eicellen in de eierstokken af. Ongeveer zes jaar voor de menopauze – de laatste menstruatie (zie kader) – begint de perimenopauze; dit is de periode waarin klachten kunnen voorkomen omdat de hormonen oestrogeen en progesteron niet meer in evenwicht zijn. Een van de eerste veranderingen tijdens de perimenopauze is de afname van progesteron. Daardoor kan de menstruatie veranderen en bijvoorbeeld heviger worden. Gedurende de perimenopauze wordt steeds

minder oestrogeen en progesteron aangemaakt.³ De gemiddelde tijd tussen het onregelmatig worden van de menstruaties en de menopauze is vier jaar. Overgangsklachten kunnen echter vijf, tien of zelfs meer jaren voorkomen.

Overgangsklachten

Typische klachten die horen bij de overgang zijn opvliegers en hevig transpireren (nachtzweeten). Dat heeft te maken met de ‘thermostaat’ in de hersenstam. Die reguleert de lichaamstemperatuur met behulp van oestrogenen. Door de afname van oestrogenen in het bloed reageert de thermo-

staat alsof er sprake is van een te hoge lichaamstemperatuur. De huidbloedvaten openen zich om de warmte via de huid kwijt te raken (zweeten). Naast opvliegers is er een lange lijst van klachten die ook andere oorzaken kunnen hebben en daarom niet altijd worden herkend als overgangsklachten. Voorbeelden zijn hartkloppingen en gewrichtsklachten. Andere niet-typische klachten zijn minder zin in seks, stemmingswisselingen, vermoeidheid, haaruitval, slaap- en concentratieproblemen, geheugenverlies en migraine.

Gezonde voeding

Helaas zijn er weinig studies gedaan naar de effecten van voeding op overgangsklachten. Het advies is om in ieder geval gezond en gevarieerd te eten met voldoende groente en fruit. Daarnaast is het >

De menopauze

De menopauze is de laatste menstruatie die een vrouw heeft; gemiddeld is dat bij 51 jaar. Sommige vrouwen hebben hun laatste menstruatie op 46-jarige leeftijd; anderen pas op 56-jarige leeftijd. Zo'n negentig procent van de vrouwen ouder dan 56 jaar heeft de overgang achter de rug.

‘Deze vrouwen zijn echt bereid om grote stappen te zetten’

Diëtist Aileen de Vogel (27) richt zich met haar praktijk specifiek op vrouwen en op issues zoals vruchtbaarheid, zwangerschap en overgang. De problemen waarmee vrouwen in de overgang bij haar aankloppen, zijn heel divers. ‘Vaak speelt gewichtsproblematiek een rol. Ook willen veel vrouwen weten hoe ze gezond ouder kunnen worden. Daar speelt een gezond gewicht ook een rol bij. In mijn adviezen neem ik nadrukkelijk ook zaken als stress, emoties, slaap en acceptatie mee. Dat zijn belangrijke randvoorwaarden voor een gezondere leefstijl. Wie gestresst en moe is, heeft sneller de neiging te gaan snoepen. Verder is het belangrijk te accepteren dat je lichaam verandert, ook al is dat altijd niet gemakkelijk. Als het om

voeding gaat, merk ik dat vrouwen over het algemeen weinig zuivel eten. Bij vervangende producten vraag ik hen erop te letten dat het product voldoende calcium en niet te veel toegevoegde suikers bevat. Voeding met fyto-oestrogenen adviseer ik niet specifiek. Maar minder vlees en

vaker kiezen voor alternatieven als soja en peulvruchten is een gezonde gewoonte die ik graag promoot. Ik vind werken met vrouwen in deze leeftijd heel dankbaar, omdat ze leergierig zijn en het belang inzien van een gezonde leefstijl. Ze zijn echt bereid om grote stappen te zetten.’

5 tips van Aileen

- 1 Zoek een bewegingsactiviteit die je leuk vindt.
- 2 Eet zoveel mogelijk vers en onbewerkt.
- 3 Let op toegevoegde suikers.
- 4 Kies voor voeding in plaats van vulling.
- 5 Eet vaker vis of andere omega 3-bronnen.



‘Je moet verder kijken dan de voeding’

Odette Bruls (48) studeerde in 2010 af bij de opleiding Voeding & Diëtetiek op de rol van voeding in de overgang en geeft online voedingsadvies, veelal gericht op gewichtsbeheersing. ‘Gemiddeld komen vrouwen een paar kilo aan. Dat komt deels door een tragere stofwisseling bij het ouder worden. De hormonen beïnvloeden vooral de lichaamsamenstelling. Spierweefsel verdwijnt ten gunste van vetweefsel en het wordt anders verdeeld over het lichaam; de taille wordt breder. Sommige vrouwen hebben daar veel moeite mee. Ik kom vrouwen tegen met een prima gewicht die er net zo uit willen zien zoals op hun 30ste. Dat is niet reëel. Daarnaast merk ik dat vrouwen de meeste aandacht besteden aan korte termijn-effecten. Ze staan er niet bij stil dat ze

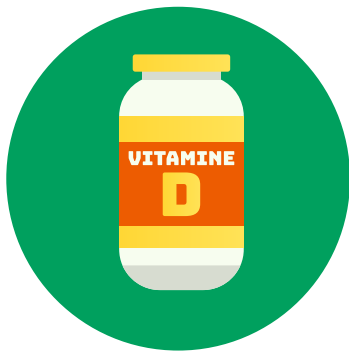
na de overgang meer risico lopen op chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes en osteoporose. Daar ligt nog een flinke uitdaging. Er moet ook aandacht zijn voor sociaal-psychologische aspecten, omdat er tijdens deze levensfase veel dingen veranderen. Wanneer de kinderen uit huis gaan, wordt het sociale leven anders en dat beïnvloedt het eet-



patroon. Als vrouwen meer tijd hebben, kunnen ze echter ook een nieuwe sport oppakken of kookworkshops volgen.’

5 tips van Odette

- ❶ Zet kwaliteit boven kwantiteit.
- ❷ en kies voor mediterrane koken.
- ❸ Kies de complexe koolhydraten en meer vis, plantaardige eiwitten en vetten.
- ❹ Neem je vitamine D-supplement en beweeg (buiten).
- ❺ Geniet van wat je eet (20% ongezond mag!), met mensen die je lieft.



belangrijk goed te letten op voldoende inname van ijzer. Dat is zeker belangrijk als een vrouw veel bloed verliest omdat de menstruatie heftiger of frequenter is of langer duurt. Een ander aandachtspunt is dat vrouwen in deze periode voldoende calcium en vitamine D moeten binnenkrijgen. Die inname moet voldoende zijn, omdat de kans op osteoporose (zie verderop) tijdens de perimenopauze toeneemt. Tot slot is het van belang om op het lichaamsgewicht te letten. Veel vrouwen komen aan in deze periode, als gevolg van een langzamere stofwisseling.

Fyto-oestrogenen

Er wordt vaak verwezen naar onderzoek waaruit zou blijken dat fyto-oestrogenen uit voeding of supplementen helpen tegen overgangsklachten. Deze komen vooral voor in soja, linzen, kikkererwten en andere peulvruchten. Eigenlijk zijn er alleen studies gedaan naar mogelijke effecten van de bekendste fyto-oestrogenen, de soja-isoflavonen op klachten in de perimenopauze. De Europese voedselveiligheidsautoriteit (EFSA) acht deze gezondheidsclaims niet voldoende bewezen.⁴ De EFSA geeft aan dat er bij de huidige hoeveelheden isoflavonen in supplementen ook geen veiligheidsrisico's zijn te verwachten.⁵

Hormoontherapie

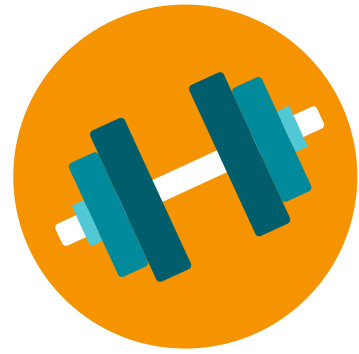
Wanneer vrouwen ernstige klachten houden, kan hormoontherapie uitkomst bieden. Het tekort aan oestrogeen wordt dan aangevuld met een lage hoeveelheid kunstmatige hormonen. Hiermee verminderen de overgangssymptomen. Internationaal is er consensus dat, mits er reke-

ning wordt gehouden met een aantal criteria, hormoontherapie meer voor- dan nadelen heeft.⁶ Tot slot zijn er alternatieve middelen en kruidenpreparaten om met name opvliegers te bestrijden. Dat zijn bijvoorbeeld ‘black cohosh’ (zilverkaars) en rode klaver dat veel fyto-oestrogenen bevat. De effectiviteit hiervan is echter niet bewezen, terwijl bijwerkingen wel mogelijk zijn. Een waarschuwing voor deze middelen is daarom op zijn plaats.⁷

Gericht sportadvies

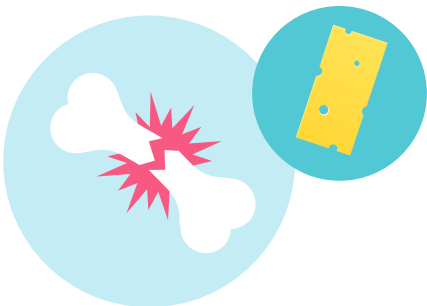
Naast gezonde voeding zijn voldoende nachtrust en weinig stress belangrijk om overgangsklachten te verminderen. Activiteiten als ademhalingsoefeningen, yoga, visualisaties en meditatie kunnen helpen om spanning kwijt te raken. Maar vooral intensief bewegen heeft een positief effect. Gewichtsdragende sporten en oefeningen, zoals hardlopen, wandelen en tennis, zijn goed voor de botopbouw. Het meest effectief zijn korte en intensieve





Krachtraining zorgt voor sterkere botten, is goed voor de spieren en houdt de stofwisseling op peil

bewegingen, zoals krachtraining, waarmee het skelet meerdere keren per dag flink wordt belast. Krachtraining zorgt ook voor sterkere botten, omdat het zorgt voor een betere vastlegging van calcium in het bot. Voldoende inname van calcium en vitamine D is dan wel een vereiste. Krachtraining is bovendien goed voor de spieren en houdt de stofwisseling op peil. Om osteoporose te voorkomen of te vertragen, is voldoende beweging heel belangrijk. Een minuut touwtje springen is goed, maar ook stevig traplopen of op en neer springen zorgen voor een belasting van het skelet. Zwemmen en fietsen heb-



ben minder effect.⁸ Gericht sportadvies kan daarom belangrijk bijdragen aan een goede botgezondheid op latere leeftijd.

Osteoporose

Na de menopauze is een gezonde leefstijl voor vrouwen belangrijker dan ooit. Omdat het lichaam veel minder oestrogeen aanmaakt, valt de natuurlijke bescherming tegen hart- en vaatziekten weg. Veel vrouwen krijgen er kilo's bij en het lichaamsvet gaat zich meer in de buik nestelen, waar het meer kwaad doet dan het vet bij de billen en heupen.⁹ Oestrogenen spelen ook een rol bij het vernieuwen van bot. Door de afname in oestrogenen kan het botverlies wel zes procent per jaar bedragen.¹⁰ Niet voor niets is van alle mensen met osteoporose ongeveer zeventig procent vrouw.

Extra vitamine D en calcium

Om osteoporose te voorkomen, wordt vrouwen vanaf 50 jaar aangeraden om naast een gezond eetpatroon volgens de Schijf van Vijf ook dagelijks een kwartier onbeschermd met de handen en het

gezicht in de zon te zijn en daarnaast nog eens extra vitamine D te slikken. Voor vrouwen tot 70 jaar is de aanbevolen hoeveelheid 10 microgram (μg) vitamine D per dag; voor vrouwen boven de 70 jaar is dat 20 microgram (μg).¹¹ Met het oog op voldoende calcium adviseert het Voedingscentrum vrouwen boven de 50 jaar een extra portie melk of yoghurt per dag: drie tot vier porties, en daarnaast nog eens 40 gram kaas (beleg voor twee boterhammen).¹² Op dit moment wordt nog onderzoek gedaan naar de effecten van extra vitamine K op het voorkomen van osteoporose.¹³ Met name vitamine K2 (menaquinon) zorgt ervoor dat calcium in de botten terecht komt, en niet neerslaat in de aderen. Vitamine K2 zit onder meer in groene (blad)groenten, vooral broccoli, spruitjes, spinazie en boerenkool en in kwark en harde (oude) kaas. <

Referenties

De referenties van dit artikel staan onderaan het online artikel op zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine

Welk advies geef je aan vrouwen in de overgang?

Deze adviezen zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf, de Bewegnorm en de Canadian Consensus on Female Nutrition: Adolescence, Reproduction, Menopause, and Beyond¹⁴ (J Obstet Gynaecol).

- 1 Probeer een eventuele gewichtstoename af te remmen door een beperkte caloriereductie met voldoende eiwitinname (0.8-1.2 g/kg verdeeld over 3 maaltijden).
- 2 De kans op insulineresistentie neemt toe met de leeftijd. Kies daarom voor complexe koolhydraten met een lage glycemische index.
- 3 Doe aan krachtraining voor sterkere botten en het behoud van spiermassa.
- 4 Zorg voor voldoende calciuminname en neem een vitamine D-supplement van 10 microgram (μg) per dag.