

Van puberteit tot overgang: zo houd je die hormonen in toom

Ben je opvliegerig van aard, kun je slecht tegen stress en heb je soms zelfs het gevoel dat je het moederschap niet aankunt? **Dat kunnen de hormonen zijn.** Het goede nieuws: er is wat tegen te doen!

Had je moeder veel last van hormoonschommelingen? Dan heb jij dat waarschijnlijk ook. En heb je een heftige puberteit doorgemaakt en veel last van PMS? Berg je dan maar voor de overgang. Vroeger dacht men dat hormonen alleen belangrijk waren voor het krijgen van een kind. Nu weten we dat hormonen overal in het lijf een functie hebben. Het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen, bijvoorbeeld, regelt niet alleen je maandelijkse cyclus, maar is ook van invloed op de elasticiteit van vaatwanden. Ook die van je huid, en dat is de reden dat je in de overgang, als het oestrogeen flink daalt, verschrompelt als een appeltje. Oestrogeen heeft invloed op de slijmvliezen – ogen, neus, mond en vagina – en het werkt direct samen met het gelukshormoon serotonine. Schommelt je oestrogeengehalte, dan kun je last krijgen van stemmingswisselingen. En dat is nou precies waar het om draait tijdens de vier grote hormonale invloeden op het leven van de vrouw: de puberteit, de maandelijkse cyclus, de zwangerschap en de overgang. Alleen herkennen we het niet altijd als zodanig. Dat pubers chagrijnig zijn en om het minste of geringste kunnen ontploffen, zien we als een psychisch proces: ze moeten zich losmaken van hun ouders. Dat zwangere vrouwen labiel zijn, hoort erbij en ach, het is een afgebakende periode. Bij PMS (premenstrueel syndroom) ben je de dagen voor de menstruatie zeer geprikkeld en heetgebakerd, en in de overgang begint het gelazer opnieuw en krijg je er nog opvliegers bij ook: hevige transpiratiemomenten. Hé, transpireren pubers ook niet veel? ‘Omdat het verschillende periodes beslaat, denken we dat het verschillende processen zijn. Maar het heeft allemaal te maken met diezelfde veranderende hormonen en de daarbij behorende

stemmingswisselingen,’ zegt Catherine van Heest, directeur van Care for Women, een organisatie die gespecialiseerd is in vrouwelijke hormonale klachten rondom zwangerschap, PMS en overgang.

Niet meer in balans

Ongeveer 25% van de vrouwen heeft echt last van PMS. Zo’n 5% heeft PMDD, de ernstige vorm van PMS, die vaak al wat jonger begint, vanaf vijftien jaar. Maar bij de meeste vrouwen beginnen de klachten zo rond hun dertigste, na de eerste zwangerschap. Ze worden veroorzaakt door de grote verschuiving in je hormoonhuishouding tijdens de zwangerschap, die vervolgens niet meer in balans komt. Na je vijfendertigste kunnen PMS-klachten toenemen doordat je progesterongehalte daalt, het hormoon dat de oestrogeenschommeling in je cyclus opvangt, waardoor je te veel oestrogeen produceert ten opzichte van het progesteron. Het blijft n ook niet meer beperkt tot de dagen voor de menstruatie, maar breidt zich uit naar voren. Sommige vrouwen hebben er wel twee tot drie weken last van. Zo rond de veertig, vijfenveertig ga je merken dat je cyclus korter wordt en dat je heviger gaat bloeden, en jawel, dat is een voorbode van de overgang. Ook kunnen dan al de eerste overgangsklachten optreden, zoals stemmingswisselingen, slechter slapen en last van gewrichte. Een paar jaar later kan dat leiden tot hevige stemmingswisselingen, de menstruaties komen nu juist minder vaak en je krijgt last van opvliegers. 80% van de vrouwen heeft te maken met overgangsverschijnselen en 33% met ernstige overgangsklachten. Dunne vrouwen hebben er meer last van dan dikke vrouwen, omdat het lichaam andere hormonen in je vetweefsel



‘In de overgang
transpireer je hevig,
net als in
de puberteit’



kan omzetten in oestrogeen zodra de eierstokken het niet meer doen. Al met al duurt de overgang zo'n zeven tot tien jaar, tot je je laatste menstruatie hebt gehad, de menopauze. Met een beetje pech gaat de PMS naadloos over in de overgang en ben je tussen je dertigste en vijfenvijftigste een explosief vat van hormonen. Met soms desastreuze gevolgen.

'Ik herkende mezelf niet meer,' zegt Nienke (42). 'Na de geboorte van mijn tweede kind kreeg ik steeds meer last van stemmingswisselingen. Ik viel uit tegen de kinderen, voelde me vaak opgejaagd, kreeg ruzie met mijn man, die me niet meer serieus nam en me "labiel" noemde. Ik heb verschillende soorten anticonceptie geprobeerd, ik ben in therapie gegaan, heb homeopathische korreltjes geslikt. Mijn eigenwaarde zakte. Waarom kon ik het niet, waarom genoot ik niet gewoon van mijn kinderen zoals iedereen? Ik voelde me niet gesteund door mijn man en werd wrokig naar hem toe. Waarom was ik degene die alle bordjes omhoog moest houden? Twee jaar geleden zijn we gescheiden. Waar ik toen zo naar verlangde, rust in huis, heb ik nu. Doordat we co-ouderschap hebben, heb ik deels de kinderen. Op de dagen dat ze er niet zijn, mis ik ze en treur ik om het gezin dat we niet meer zijn.'

Controlfreaks

Het is jammer dat Nienke niet eerder naar een Care for Women-specialist is gegaan, zegt Catherine van Heest. 'Die had haar kunnen vertellen dat er veel meer vrouwen zijn zoals zij. Dan had ze zich niet zo alleen gevoeld. Wij vrouwen zijn cultureel bepaald controlfreaks. We combineren werk en kinderen, houden de sociale agenda bij. Het gaat mis op het moment dat je het gevoel krijgt dat je niet meer alle ballen omhoog kunt houden. En als je veel last hebt van stemmingswisselingen, is dat bijna onmogelijk. Bijvoorbeeld: je vraagt of je kind ergens mee op kan houden en hij doet het niet meteen. Normaal gesproken bouwt boosheid en irritatie zich langzaam op. Een vrouw met PMS heeft geen controle, de woede ontvlamt in één keer en ze wordt buitensporig boos. Omdat dit tegen de afspraak in is van hoe je je hoort te gedragen, krijgt ze een gevoel van falen en denkt: ik kan het niet.'

Veel van deze vrouwen raken burned-out en gaan tijdens therapie zitten wroeten in oud zeer. 'Terwijl iedereen wel wat heeft meegemaakt vroeger. Het is een belediging voor de identiteit van vrouwen als je zegt: je zal wel een slechte jeugd hebben gehad. Ondertussen worden ze verkeerd gediagnosticeerd en krijgen antidepressiva voorgeschreven. Terwijl: ze zijn helemaal niet depressief, ze hebben last van een



‘Wij vrouwen zijn cultureel bepaald controlfreaks. Een vrouw met PMS heeft geen controle’

hormonale disbalans. En die wordt getriggerd door stress. Te druk, te moe, te veel lawaai, te chaotisch. Al die dingen die bij een jong gezin horen.’

De overgang: idem. Catherine: 'Vrouwen zouden last hebben van het legenestssyndroom, ze zouden zich onzeker voelen over hun ouder wordende lichaam of ze moeten gewoon niet zo zeuren. Als ze last krijgen van hartkloppingen worden ze doorgestuurd naar de cardioloog, terwijl hartkloppingen er kunnen horen na een opvlieger. Ze helpen het lichaam weer op temperatuur te krijgen. Maar ondertussen zit je wel met angst voor een hart- en vaatziekte. Niemand die vraagt: "Bezoemsoms in de overgang?"'

Begrijpende partner

Het goede nieuws: er is wat tegen te doen. Met aanpassingen in je leefwijze, bepaalde hormonen of voedingssupplementen, waardoor neurotransmitters beter gaan werken en je je minder neerslachtig voelt, maar ook klachten als krampen, hoofdpijn en vermoeidheid minder worden of verdwijnen. Begint PMS over te gaan in de overgang en neemt je oestrogeen drastisch af, dan kun je starten met een hormoonbehandeling. Ofwel met echte hormonen (dit werkt wat sneller), ofwel met fyto-oestrogenen, die uit planten worden gewonnen. De anticonceptiepill kan in dit hele proces ook voor stabilisatie zorgen. Daarnaast zijn er kleine ingrepen, zoals laagjes kleding in natuurlijke materialen dragen en verfrissingstissues meenemen. Net als ontspanningsoefeningen en aanpassingen in de voeding. Wat ook ontzettend belangrijk is, is uitleg en begrip, weet Catherine. Daarom vraagt ze altijd de partner mee als een vrouw bij haar op consult komt. 'Het helpt als hij begrijpt waarom zijn vrouw zich onredelijk gedraagt. Als hij niet ook boos wordt, maar rustig een kopje thee voor haar zet als ze het zwaar heeft. Heb je PMS en in je opwinding een te felle mail gestuurd, bied dan altijd je excuses aan en leg uit dat je jezelf niet in de hand had. Anders kunnen relaties verstoord raken.' Esmee (35) behoort tot de 5% vrouwen die al vroeg ernstige PMS had. Bij haar begon het op haar twintigste, kinderen heeft ze niet. 'Pas sinds een paar jaar heb ik vriendinnen die zeggen: "Nu begrijp ik wat jij al die tijd hebt gehad, en het is vreselijk." De dagen voor mijn menstruatie houd ik mijn agenda leeg. Ik plan niks, zelfs geen leuke etentjes met vriendinnen. Laatst kon het niet anders, een etentje bij mij thuis, ik was jarig. Nou, je kon me opvegen. Ik heb 's middags uit pure paniek en wanhoop de pannen tegen de muren gesmeten. Het liefst ben ik die dagen alleen, zodat ik geen ruzie kan maken. Ik betrek alles op mezelf, kan geen enkele tegenslag aan en maak van een mug een olifant. In ruzies ben ik destructief en het stomme is: ik zie mezelf van een afstand en weet dat ik redeloos bezig ben, maar toch kan ik het niet stoppen. Vriendjes zeggen vaak: "Relax, zo erg is het niet." Maar ik vind mezelf zo onuitstaanbaar in die dagen. En het erge is: het worden er ook steeds meer. Vroeger was het twee, drie dagen, nu is het vaak vanaf dag veertien al raak.' Catherine van Heest: 'Ik zeg maar één ding: maak zo snel mogelijk een afspraak bij een Care for Women-specialist. Je hóéft je niet zo te voelen.' ✨

De consulten worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed.
careforwomen.nl

LET OP JE LEVENSTIJL

Volgens levensmiddelentechnoloog en lifestylecoach Ralph Moorman, auteur van onder andere de bestsellers *De hormoonfactor* en *De boodschappencoach* en een in oktober te verschijnen boek over vrouwelijke hormonale klachten, ligt levensstijl ten grondslag aan een verstoorde hormoonhuishouding: 'Het is een samenspel van voeding, beweging en lekker in je vel zitten. Stress is daarbij de grootste boosdoener, dat zorgt ervoor dat je hormonen minder goed samenwerken. De tegenkracht van stress is vitaliteit. Als je vitaal bent, kun je veel meer aan. Dat is niet alleen lichamelijk *in shape* zijn, maar ook passie hebben voor wat je doet. Breng in kaart waar je energie van krijgt en wat energie kost.'

Wat is je beste voedingsadvies?

'Mijn belangrijkste vuistregel is: eet natuurlijk. Ons lichaam is niet ingesteld op kant-en-klarmaaltijden, maar op natuurvoeding, zoals noten, vruchten, groenten, eieren, vlees en vis. Kies in de supermarkt voor vers, onbewerkt eten, liefst biologisch. Daarnaast moet je de hoeveelheid suiker en vezelarme koolhydraten beperken, zoals witte pasta, rijst en witbrood. Koolhydraten worden omgezet in suiker, waardoor je bloedsuikerspiegel te hoog wordt en de alveesklier voortdurend veel insuline moet maken. Vetten zijn onmisbaar voor een goede hormoonhuishouding, maar let erop dat je de goede neemt. Vet uit vlees, eieren, roomboter, vis en olijfolie is gezond. Bak in roomboter, olijfolie of nog beter: kokosolie.'

Wat kan er misgaan op het gebied van voeding?

'Er kan insulineresistentie optreden: je cellen worden ongevoelig voor insuline. Insulineresistentie zorgt voor bloedsuikerschommelingen en vreetbuien. Daarnaast hebben veel mensen last van voedselintoleranties en -sensitiviteiten. Met name voor gluten en zuivel. Van gluten kun je een slechte huid krijgen, slijm in je luchtwegen, een slechte darmwerking, een opgeblazen gevoel en weinig energie. Of je er gevoelig voor bent, kun je makkelijk testen: als je een week geen gluten eet, merk je het direct. Gluten zit in tarwe, rogge en spelt, waar bijvoorbeeld brood en pasta van gemaakt worden. Ben je gevoelig voor zuivel, dan merk je dat aan huid, gewrichten en slijmvorming.'

Nog een laatste tip?

'Als het alleen om stressreductie gaat, kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Maar als jij geen passie hebt voor je werk, kun je mediteren tot je een ons weegt, daar ga je je echt niet beter door voelen. Passie in je leven is het allerbelangrijkste wat er is.'

www.dehormoonfactor.nl