

Tekst Tineke Goedhart | Beeld Stock

Hormonen onder controle

Kennis over je lijf is onmisbaar voor vrouwen



Veel zorg komt voort uit onderzoek naar mannen. Maar het vrouwenlichaam is echt anders en heeft daarom ook andere zorg nodig. Catherine Martens, directeur van Care for Women, is expert op het gebied van vrouwen en hormoongezondheid. Ze strijdt voor aandacht en behandeling voor hormoon-gerelateerde klachten voor vrouwen van alle leeftijden. 'Herken de signalen en neem jezelf serieus.'



Catherine Martens
is directeur van
Care for Women.

Catherines missie begon toen haar moeder borstkanker kreeg en in de overgang kwam. Als verpleegkundige wilde Catherine niet afwachten tot het beter met haar ging. 'Ik ging naar Amerika om kennis te vergaren, want hier in Nederland was nog weinig bekend over de overgang. Bij terugkomst schreef ik er een boek over om ook anderen te helpen.'

Praten over hormonen en de bijbehorende ongemakken is nog steeds lastig. 'Mijn moeder kreeg destijds te horen: daar kom je vanzelf wel doorheen. Dat werd lange tijd ook gedacht.' Als het aan Catherine ligt, is die tijd nu voorbij. Het viel haar op dat hormonale klachten helemaal niet zo verschillen bij een zwangerschap,

de overgang of ongesteldheid. 'Ik besloot me te richten op alles wat te maken heeft met hormonale klachten. Inmiddels heeft Care for Women zo'n honderd vestigingen in heel Nederland waar specialisten vrouwen van alle leeftijden helpen met hormonale klachten.'

Onderzoek bij mannen

Veel medische kennis is gebaseerd op onderzoek bij mannen. 'Vrouwen werden vaak buiten studies gehouden, omdat ze te veel verschilden van elkaar door hormonale fases', legt Martens uit. 'Maar vrouwen zijn geen mannen. Onze lichamen werken anders. Daarom denk ik dat onderzoek, de manier waarop een diagnose gesteld wordt en de huidige behandelingen vaak niet voldoende zijn voor vrouwen. Dat verschil zien we duidelijk bij hart- en vaatziekten. Mannen krijgen vaak pijn op de borst en aan de linkerarm, vrouwen kunnen juist kaakpijn of pijn in de onderrug hebben. Daarom pleit ik al 25 jaar voor specifieke zorg voor mannen en vrouwen: onderzoek en

'Praten over
hormonen is nog
steeds lastig.'

diagnostiek die écht rekening houden met verschillen.'

Vaak denken we bij hormonen aan geslachtshormonen, maar in het hele lichaam spelen hormonen een rol. 'Oestrogeen bijvoorbeeld, zit in je botten, hart en hersenen. Maar ook andere hormonen, zoals stress-, slaap- en stofwisselingshormonen, sturen organen aan. Als de hormoonspiegels veranderen, merk je dat overal. Van osteoporose tot dementie, van urineverlies tot stemmingswisselingen:

hormonen zijn de sleutel.' Martens vergelijkt het hormoonstelsel met een orkest. 'Als 1 instrument uitvalt, klinkt de muziek niet meer. Dat heeft invloed op het hele orkest. Zo werkt het ook met je hormonen. Daarom moet je altijd naar het geheel kijken, niet alleen naar de geslachtshormonen.'

Klachten herkennen

Rond je 12^e start de menstruatie, daarna volgt een vruchtbare periode en uiteindelijk de overgang: terug naar een onvruchtbaar lichaam.

Iedere fase kan klachten geven. 'Een klacht is een protest van het lichaam, van een orgaan, dat zegt: ik heb iets nodig en jij geeft het me niet! Dus

'Veel vrouwen denken dat de overgang pas rond hun 50^{ste} begint.'



leer luisteren naar je lijf. Soms zijn er ook klachten waarvan je zelf niet zou denken dat ze erbij horen. Voorafgaand aan de menstruatie kunnen vrouwen last hebben van hoofdpijn, gespannen borsten, vocht vasthouden of somberheid. Dat heet PMS (premenstrueel syndroom). Bij PMDD (premenstrual dysphoric disorder) zijn de hormoon-gerelateerde klachten ernstiger, soms zelfs gevaarlijk. Vrouwen kunnen hierdoor heel depressief worden en donkere gedachten hebben. Dan is het belangrijk direct hulp te zoeken. 5 tot 8% van de vrouwen heeft hiermee te maken. De menopauze – de laatste menstruatie – is 1 moment en geen fase, zoals vaak gedacht wordt.'

Veel vrouwen denken dat de overgang pas rond hun 50^{ste} begint. Catherine: 'Vaak zie je al vanaf begin 40 de eerste





Vergoeding

De christelijke zorgverzekeraar verhoogt de vergoeding voor zorg voor vrouwen in haar aanvullende verzekeringen. Verzekerden met een Smallpolis of Mediumpolis krijgen vanaf 1 januari 2026 € 115,- vergoed. Verzekerden met een aanvullende Largepolis of Extra Largepolis krijgen € 200,- vergoed.

klachten ontstaan. Dat is logisch, want de overgang duurt gemiddeld 7 tot 10 jaar. We zien in de praktijk verschillende klachten. Alles kan hormonaal zijn. Het begint bij herkennen. Denk aan slecht slapen, pijnlijke gewrichten, opvliegers, nachtelijk zweten of temperatuurwisselingen. Maar ook somberheid of prikkelbaarheid en onverklaarbare angst- of panieklachten.' Catherine adviseert om al je klachten bij te houden. 'Noteer het in je agenda wanneer je iets voelt en geef het een cijfer van 0 (afwezig) tot 3 (zo beperkend dat je je dagelijkse taken niet meer kunt doen). Zo ontdek je patronen en kun je met een specialist gericht aan de slag.

Wat kun je zelf doen?

Leefstijl blijkt een grote invloed te hebben. 'Daarom hebben we het leefstijlprogramma VitalFem ontwikkeld. Je hormonen worden gemaakt uit cholesterol, en worden omgezet met behulp van andere voedingsstoffen zoals zink, magnesium, vitamine B6 en

omega 3. Tekorten geven klachten of kunnen hormonale klachten verergeren. De juiste voeding is dus heel belangrijk om je hormonen in balans te houden. Stress is een andere factor. Die heeft direct invloed op de productie van je progesteron en daarmee je hormoonbalans.

Het verminderen daarvan helpt dus echt. Ook slaap is belangrijk. Een vast slaapritme, een donkere slaapkamer

'Als partners begrijpen wat hormonen doen, zorgt dat voor meer begrip en steun.'

en minder schermgebruik maken verschil. Kleine aanpassingen hebben vaak groot effect. Leg je mobiel weg, maak je kamer donkerder en verlaag de temperatuur in je slaapkamer. Zo simpel kan het soms zijn. Daarnaast raad ik je aan om je triggers te leren kennen. Wat voor de 1 een probleem is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Sommige vrouwen slapen slecht na koffie, anderen doen het prima op

8 koppen per dag. Er bestaat helaas geen wondermiddel. Mijn klachten kunnen heel anders zijn dan die van jou. Het belangrijkste is dat je je eigen lichaam leert kennen. Je kunt veel doen met leefstijl, maar soms is medische hulp nodig. Verdiep je in je lijf en ontdek wat je nodig hebt.'

Samen met je omgeving

Ook mannen kunnen verschil maken. 'Als partners begrijpen wat hormonen doen, zorgt dat voor meer begrip en steun. Soms helpt het al als een man tijdelijk wat taken overneemt om stress te verlagen. Ook op de werkvloer is meer kennis hard nodig. Veel vrouwen vallen uit door hormonale klachten. Dat is te voorkomen als er begrip is en het bespreekbaar wordt.'

Martens besluit: 'We moeten af van de term overgangsklachten. Het is breder: het gaat om hormonale veranderingen die horen bij het leven van iedere vrouw. Praat erover, herken de signalen en neem jezelf serieus. Want hoe beter je je lichaam kent, hoe beter je voor jezelf kunt zorgen.' ●

PODCAST

Dit artikel is een verkorte weergave van de podcast die speciaal voor de Liv is opgenomen. Beluister de podcast via dechristelijke.nl/podcast-liv of scan de QR-code.

