

# Ben je ongesteld ofzo..?

Vrouwen hebben hun hele leven te maken met hormonen. Die stofjes doen veel goeds, maar kunnen ons ook flink in de weg zitten. Wuif hormonale klachten dus niet weg, maar pak ze aan.

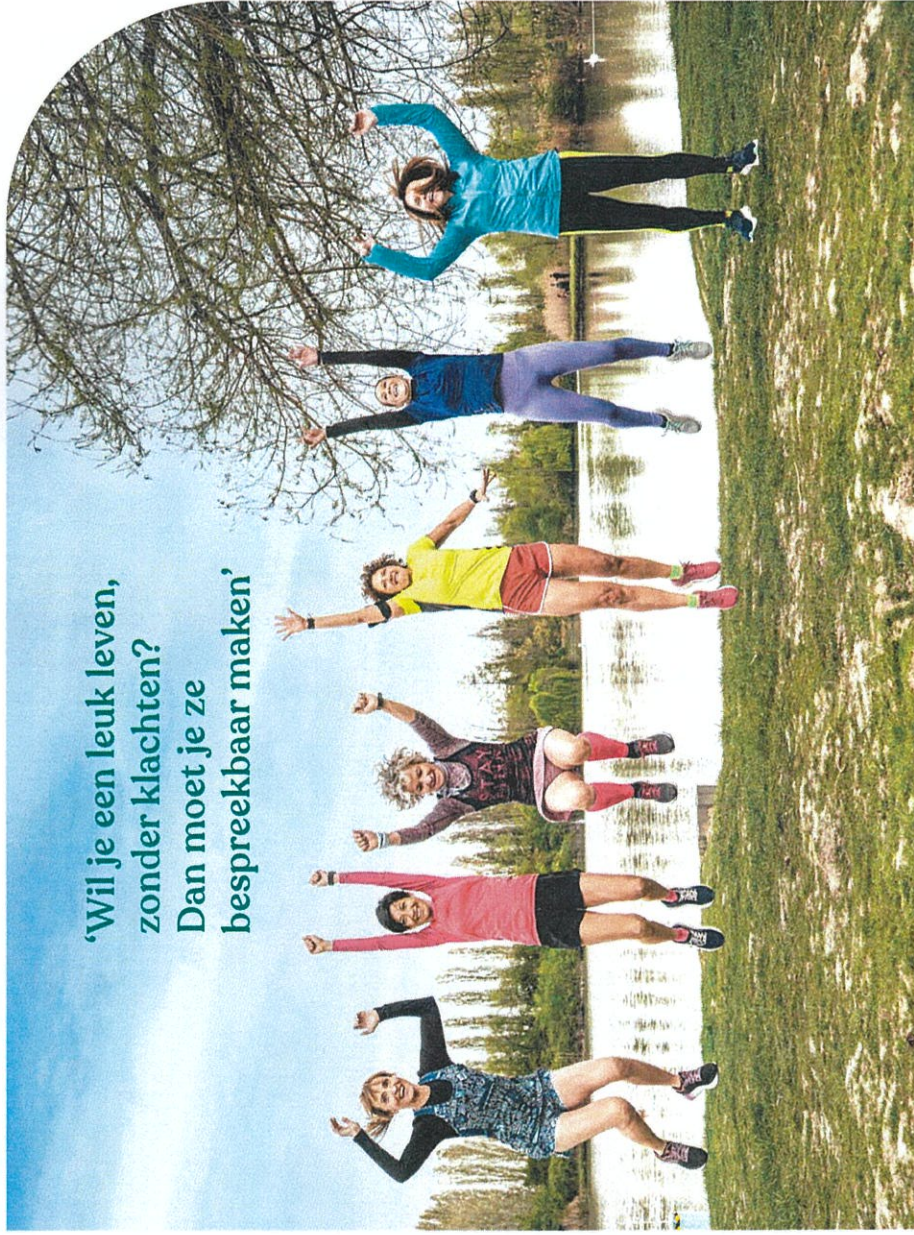
Hormonen zijn echte regelstoffers. Als een soort boodschappers brengen ze pakketjes naar je organen zodat die goed functioneren. Ze spelen dan ook een grote rol in een vrouwenleven. Alleen al omdat ze je lichaam en je stemming flink kunnen verstoren. Dus of je nou als tiener chagrijnig bent voordat je ongesteld moet worden, óf tijdens of vlak na de zwangerschap heel emotioneel bent of zwetend in de overgang zit: je mag je hormonen hiervoor bedanken.

Joan (67) denkt met verbazing terug aan de persoon die ze rond haar 53e in de overgang was. "Ik was totaal mezelf niet. Soms keek ik van een afstandje naar mezelf en dacht ik: wie is deze vrouw? Ik had geen enkele grip meer op mezelf en het lukte niet om dat te veranderen. Normaal kon ik me er echt wel overheen zetten als ik chagrijnig of futloos was, maar dat ging gewoon niet. Ook had ik veel

hoofdpijn en regelmatig opvliegers. Soms stopte ik van ellende mijn hoofd maar onder de koude kraan. Ik weet nog dat een jonge collega tijdens een vergadering opeens riep: 'Wat is er met jou aan de hand? Je bent helemaal rood!' Haar heb ik later wel even gevraagd de aandacht niet meer zo op mijn opvliegers te richten. Maar ze bleek nog nooit van de overgang te hebben gehoord..."

## Werkende vrouwen

Gelukkig zijn hormonen tegenwoordig steeds meer onderwerp van gesprek, vertelt Catherine Martens. Zij helpt met haar organisatie Care for Women al ruim 25 jaar vrouwen op het gebied van hormonale klachten. Catherine: "De afgelopen decennia was er een taboe op het praten over hormonen. Nu kun je geen vrouwenblad open slaan of er staat wel een artikel over in. Dat heeft onder meer te maken met de vrouwenemancipatie. Steeds



'Wil je een leuk leven, zonder klachten? Dan moet je ze bespreekbaar maken'

meer vrouwen willen iets aan hun hormonale klachten doen, omdat ze in de huidige maatschappij anders niet kunnen functioneren. Toen vrouwen niet werkten, konden ze op de bank gaan liggen als ze zich niet zo lekker voelden door de menstruatie of overgang. Nu willen ze doorgaan met werken, mantelzorgen en hun sociale leven. Terwijl stress de klachten kan verergeren."

Verder hebben reclamecampagnes bijgedragen aan meer bewustzijn. Catherine: "Er zijn steeds meer producten op de markt gekomen om vrouwen van hun hormonale klachten af te helpen. Als vrouwen daar op tv een spotje over zien, denken ze: hé, die klachten herken ik. Vervolgens vragen ze de dokter naar dat product, wat weer de medische wereld bereikt. Hormonen zijn sowieso interessanter

geworden voor artsen. Vroeger dachten ze dat hormonen alleen invloed hadden op de vruchtbaarheid, nu weten ze dat ze veel meer doen."

## Praat erover

Gelukkig hoef je tegenwoordig niet meer met je klachten rond te blijven lopen. Catherine: "Wil je een leuk leven zonder klachten leiden, dan moet je ze bespreekbaar maken."





## 'We hebben twee uur buitenlicht per dag nodig, zodat onze biologische klok onze hormonen beter kan aansturen'

Wuif ze dus niet weg met doodboeners als 'het valt wel mee', 'het zit vast tussen de oren' of 'ik kom er vanzelf doorheen'. Erken je klachten liever, verdiep je ook in het hormonale stelsel, zodat je klachten eerder als hormonaal kunt herkennen."

Het kan al helpen om te weten dat hormonen invloed hebben op ons hele lijf. Ze zitten bijvoorbeeld ook in de hersenen waar onder meer ons stemmingscentrum zit. Catherine: "Daardoor kan het humeur zo veranderen bij pubers, zwangere vrouwen, vrouwen die ongesteld moeten worden en vrouwen in de overgang. In de hersenen zit ook ons slaap- en temperatuurcentrum. Dit kan onder invloed van hormonen voor slaapproblemen zorgen en voor opvliegers bij zowel zwangere vrouwen als vrouwen in de overgang. Het kan veel stress schelen als je weet dat bepaalde klachten door je hormonen komen."

### Slikken dan maar?

Bij jongere vrouwen is de anti-conceptiepil ingeburgerd als middel tegen bijvoorbeeld puistjes, buikpijn

en natuurlijk zwangerschap, maar je slijkt wel hormonen. Wat is het effect daarvan? Catherine: "De hormonen in de anticonceptiepil lijken op die uit je eigen lichaam en maskeren zo dat ze opgelost kunnen worden. Verdiep je ook in het hormonale stelsel, zodat je klachten eerder als hormonaal kunt herkennen."

Het kan al helpen om te weten dat hormonen invloed hebben op ons hele lijf. Ze zitten bijvoorbeeld ook in de hersenen waar onder meer ons stemmingscentrum zit. Catherine: "Daardoor kan het humeur zo veranderen bij pubers, zwangere vrouwen, vrouwen die ongesteld moeten worden en vrouwen in de overgang. In de hersenen zit ook ons slaap- en temperatuurcentrum. Dit kan onder invloed van hormonen voor slaapproblemen zorgen en voor opvliegers bij zowel zwangere vrouwen als vrouwen in de overgang. Het kan veel stress schelen als je weet dat bepaalde klachten door je hormonen komen."

### Voor- en tegenstanders

Een oplossing die steeds vaker wordt genoemd voor klachten tijdens de overgang, is het slikken van hormoonpreparaten. Catherine: "De grote vraag in de medische wereld is of vrouwen vanaf het begin van de overgang – zo rond hun 45e – al behandelend met hormonen moeten krijgen. De kwaliteit van leven van vrouwen na de overgang neemt namelijk drastisch af door het tekort aan hormonen: ze

kunnen bijvoorbeeld last krijgen van urineverlies of krom gaan lopen. Het gebruik van hormonen kent voor- en tegenstanders. We weten dat het één tot vijf jaar slikken van hormonen in de overgang geen verhoogde kans op borstkanker geeft, maar niet of dat na dertig jaar nog geldt. Het slikken van hormonen kan verstandig zijn als iemand al vroeg last heeft van botafbraak of twintig opvliegers per dag heeft. Maar de vraag is of het verstandig is als die persoon borstkanker in de familie heeft. Er zijn inmiddels zoveel mogelijkheden – bijvoorbeeld plantaardige hormonen – dat vrouwen zich het beste eerst goed kunnen laten informeren. Vrouwen zijn slim genoeg om daar zelf een beslissing over te nemen. Ik ben heel blij dat de Ledenvereniging aan haar leden een gratis adviesgesprek met een Care for Women-specialist geeft, zodat vrouwen met hormonale klachten goed geïnformeerd een keuze kunnen maken. En natuurlijk kun je ook veel doen met voeding, beweging en ontspanning."

### Aan de slag

Iemand die daar veel over weet, is Marianne Bleumink. Zij weet alles over de werking van het vrouwenlichaam en hormonen. "Uit onderzoek weten we dat je leeftijds veel invloed heeft op je hormonale balans en daardoor op je klachten. Zeker rondom de overgang helpt een optimale leefstijl om soepeler door de overgang te komen. De daling van onder meer oestrogeen zal hierdoor veel geleidelijker verlopen waardoor je veel minder klachten ervaart. Een gezonde leefstijl helpt net zo goed in relatie tot PMS, of na een bevalling. Eet dus gezond, wees genoeg buiten en beweeg en slaap voldoende."

**Moeder:** "Jouw hormonen doen veel met jou op het moment. Wat merk jij daarvan?"

**Dochter (21):** "Heel veel. Vooral dat ik heel moe ben. Ik was altijd veel aan het sporten, deed werk dat ik leuk vond, dat lukt nu niet meer. Dat vind ik lastig."

Bekijk het openhartige gesprek tussen moeder en dochter. Scan de QR-code.



## 'Je leefstijl heeft veel invloed op je hormonale balans en dus op je klachten'

Volgens Marianne moeten we deze veranderingen in de levensstijl vooral rustig doorvoeren. "Maar weinig mensen houden het vol om opeens fanatiek te gaan sporten. Beter kun je functioneel bewegen. Zet bijvoorbeeld spullen die je veel nodig hebt achterin een keukenkastje, ga lopen je schoenen staand aan. Daarnaast hebben we twee uur buitenlicht per dag nodig, zodat onze biologische klok onze hormonen beter kan aansturen. Het gebrek aan daglicht kun je enigszins opvangen door dicht bij een raam te werken en je lichtplan aan te pakken. Loop daarnaast bij een zittend beroep elk uur naar het raam en staar twintig seconden naar buiten. Dat is tevens een goede manier

om ons stresssysteem te resetten. Want het stresshormoon kan ook voor klachten zorgen."

### Gezonde darmen

Voor de afbraak en aanmaak van hormonen is het ook belangrijk dat onze darmgezondheid op orde is. Marianne: "Tijdens de zwangerschap en overgang past ons darmflora zich aan, waardoor we ons somber voelen of aankomen. Daarnaast zorgen onrustige darmen voor onrustige hersenen en dus stress. Verbeter de darmgezondheid door de hoeveelheid vezels te verhogen. Eet bij elke maaltijd groente, met name koolsoorten als broccoli en zorg dat je genoeg omega-3 binnenkrijgt uit vette vis, olijfolie en noten. En neem niet meer dan drie volwaardige maaltijden per dag. Je zult merken dat je steeds meer in balans raakt en daardoor minder last hebt van hormonale klachten."

### Gratis adviesgesprek

Zoek je een oplossing voor jouw klachten? Ga voor een gratis adviesgesprek met een Care for Women-specialist naar [ledenvereniging.nl/hormonale-klachten](http://ledenvereniging.nl/hormonale-klachten)