



MENOKRACHT



Gynaecoloog Barbara Havenith over stress en de overgang

Stress en de overgang, wat hebben die twee dingen met elkaar te maken?

Elke vrouw die merkt dat zij richting overgang gaat, en dat kun je merken aan bijvoorbeeld veranderingen in de cyclus. Denk aan:

- een cyclus die steeds wat korter wordt;
- bloedingen die wat heviger worden;
- bloedingen met een aanloop naar het echte rode bloedverlies toe;
- bloedingen die langer duren, die pijnlijker worden;
- meer premenstruele syndroom klachten.

Dat zijn vrouwen die richting de overgang gaan. En dat kan al vrij vroeg beginnen, soms al vanaf 35 jaar en dat is ongeveer vanaf een jaar of tien voor de menopauze. Die vrouwen merken heel vaak dat ze in die periode ook meer last kunnen hebben van stress. Het is net alsof ze van dezelfde prikkels, waar ze vroeger goed tegen konden, veel eerder boven op de kast gaan zitten.

Hoe kan dat? Wat heeft dat met elkaar te maken?

Dat komt door hormoonveranderingen. Je eierstokken gaan een bepaalde tijd mee en doen het heel erg goed, zeg maar ergens vanaf zo'n vijf jaar na de

eerste menstruatie tot ongeveer zo'n tien jaar voor de allerlaatste menstruatie. Wat gebeurt er dan? Elke maand is er oestrogeen aanmaak, omdat er een blaasje gaat rijpen rondom een eicel. Na de eisprong zal op dezelfde plek in je eierstok veel progesteron gemaakt gaan worden. De hormonen oestrogeen (of eigenlijk estradiol) en progesteron houden elkaar in evenwicht.

Als de eicelvoorraad gaat slinken, dan gaat de progesteron aanmaak minder makkelijk. En dan kan het zo zijn dat de afname meteen heel duidelijk is elke maand, het kan ook zo zijn dat het een paar maanden niet goed gaat en dan weer een paar maanden wel, en dan weer niet en dan weer wel. Een beetje hink-stap-sprong.

De functie van progesteron

Progesteron is een hormoon waarvan we weten dat het belangrijk is voor de baarmoeder, met name voor de rijping van het slijmvlies. En we weten dat een belangrijke functie is het klaarmaken van baarmoederslijmvlies voor het goed kunnen innestelen van een embryo als je zwanger wilt worden. Misschien wil je dat wel helemaal niet meer, maar toch vindt dit proces elke maand plaats.

Progesteron doet echter nog heel veel meer, net als oestrogeen dat ook doet. Het gedraagt zich ook als een neurotransmitter. Dat betekent dat

progesteron een hormoon is dat ook in de hersenen werkt en specifiek op de plaatsen die betrokken zijn bij een gevoel van rust en kalmte, en het gevoel van: 'ach wat zit ik me hier druk te maken, morgen is er nog een dag'. Als je dat hormoon veel minder gaat maken, dan ben je natuurlijk wat sneller uit balans en dan maak je je misschien wel eerder druk. Iets wat je tot nu toe helemaal niet van jezelf kende.

Cortisol, het alertheidshormoon

Daar speelt nog iets doorheen. Je hebt dan vaak wat meer stressgevoeligheid door een verlaging van progesteron aanmaak. Wat er doorheen kan spelen, is dat er een ander hormoon is in ons lichaam dat op een andere plek gemaakt wordt en wat een beetje de boel kan verstoren. Ik heb het dan over het hormoon dat we maken bij chronische stress en dat is cortisol.

Cortisol kennen we als een bijnierhormoon, het staat bekend als stresshormoon en dat is niet helemaal terecht. Cortisol maken we iedere dag aan en we maken dit meer aan als we aan langdurige stress onderhevig zijn. Cortisol is het hormoon dat ervoor zorgt dat je 's ochtends als je opstaat meteen goed wakker kunt zijn en gelijk je ogen kunt openhouden, en ook je oren. En dat je meteen eventueel gevaar in je omgeving goed kan waarnemen, zodat je ongeschonden de dag kan beginnen. Dat wakkermaak-hormoon, dat alertheidshormoon dat cortisol is, dat maken we meer in situaties waarin er langdurige stress is. Wat is dan langdurig? Dat is eigenlijk alles wat langer dan een halfuur duurt. Dat heeft te maken met een ander stresshormoon: adrenaline, dat we maken bij acute situaties.

Stresshormonen maken je dus alerter en maken je zintuigen gevoeliger.

Cortisol en progesteron zijn min of meer familie van elkaar. Hoewel progesteron gemaakt wordt in de eierstokken en cortisol gemaakt wordt in de bijnieren, is het zo dat progesteron de voorloper is van cortisol. Dus in de bijnier zetten we progesteron om naar cortisol en het lijkt ontzettend op elkaar. En dat betekent dat cortisol een beetje een voordringer is en zelfs een progesteronreceptor verderop in je lichaam kan gaan bezetten. Zodat de progesteron die wel nog gemaakt wordt in je eierstokken minder goed gaat werken. Dan kun je je voorstellen dat in die periode richting de menopauze, vaak al een jaar of tien voor je menopauze (en je weet natuurlijk nooit helemaal precies wanneer die gaat komen) vanaf die periode ga je steeds minder progesteron maken. En als je in die periode door meer stressgevoeligheid door het gebrek aan progesteron, ook nog eens een keer in een situatie komt van chronische stress, dan werkt progesteron minder, omdat cortisol de plek in kan nemen. Dat is een vervelende situatie, want je hebt dubbel zoveel last.

Waar hebben we invloed op?

Er zijn heel veel factoren die invloed hebben op chronische stress. En dan moet je vooral denken aan veel leefstijlfactoren. Een stressvolle situatie, die zullen we niet altijd makkelijk kunnen uitzetten. We hebben niet altijd invloed op dat wat stress in onze levens veroorzaakt. Waar we wel invloed op hebben, is hoe snel je daardoor uit balans raakt. En bewezen zijn dan de effecten van zogenoemde body-mind technieken. En dat zijn heel veel verschillende

vormen van oefeningen. Denk bijvoorbeeld aan yoga, meditatie of visualisatie. Er zijn ook mensen die zeggen: 'ik word er helemaal gek van als ik mindfulness beoefen op een stoel', die gaan bijvoorbeeld liever naar een voetreflextherapeut, bezoeken een acupuncturist of nemen supplementen die zorgen voor wat meer rust. Dit zijn manieren om invloed te kunnen uitoefenen op die stress.

Slaap is ook een belangrijke factor. Op tijd naar bed en proberen je slaapkwaliteit zo hoog mogelijk te houden met zo min mogelijk verstoring. Dat is lastig als je bijvoorbeeld werkt met onregelmatige diensten en regelmatig een nachtdienst moet draaien. Dan word je dag-nachtritme omgedraaid en tevens de cortisol aanmaak verstoord. Cortisol maken we normaal gesproken in de ochtend aan.

Wat kun je nog meer doen?

Voldoende bewegen. Bewegen is doorgaans heel goed, het helpt je bij beter kunnen ontspannen en betere slaapkwaliteit. Het gaat dan vooral om bewegen in de buitenlucht. En dan bedoelen we echt een kwartier in de ochtend, liefst in het vroege ochtendlicht. En bijvoorbeeld nog een kwartier buiten in de avondschemering. Dat zijn momenten op de dag waarop we onze biologische klok als het ware resetten. Zodat je weet: hé, het is ochtend, ik moet nu wakker zijn of hé, het wordt avond, mijn hele systeem kan langzamerhand richting uitstand.

Wat bedoel ik nog meer met bewegen? Dat is eigenlijk een rustig, matig intensieve beweging. Heel fanatiek trainen, tenzij het kortdurend intensief is, kan juist verstoren. Als we heel langdurig flink bewegen, denk

bijvoorbeeld aan het lopen van een marathon of eigenlijk al meer dan een half uur achter elkaar hardlopen, dat zorgt juist voor een hoger cortisolniveau. Intervaltraining, intensieve krachttraining, bootcamp, dat kan allemaal. Beter is het om niet een duursport te beoefenen.

Wat heeft nog meer invloed?

Dat zijn allerlei 'stoffen' die we normaal gesproken fijn vinden, lekker vinden, die ons stimuleren. Stimuleren om bijvoorbeeld wakker te zijn of om een beetje rustig te worden. Terwijl ze juist een versturende invloed op stresshormonen hebben. Dan moet je dus denken aan bijvoorbeeld koffie, koffie verhoogd de adrenaline aanmaak. Je kunt ook denken aan alcohol, één glas alcohol kan je cortisol aanmaak met zo'n 30% verhogen en dat houdt 24 uur aan. Dat is precies de reden waarom mensen die voor het slapen gaan een glas alcohol drinken, eigenlijk minder goed slapen. Je slaapt wellicht beter in, maar je slaapkwaliteit neemt af.

Roken heeft ook een hele vervelende invloed op de aanmaak van het stresshormoon, je adrenalineniveau stijgt hierdoor chronisch. Dat voelt niet zo, want op het moment dat je de sigaret aansteekt en inhaleert, had je al een hoog adrenalineniveau en dat houdt precies zo lang aan als dat je de sigaret rookt.

Dan is er nog een andere leefstijlfactor en dat is je voeding. Daar zijn ontzettend veel dingen over te zeggen. Over wat gezonde voeding is, is heel makkelijk samen te vatten: eet vers en onbewerkt, ruim groente, eet niet te vaak en af en toe ook niet. Sla eens een maaltijd over. Probeer tenminste 12 uur per etmaal niet te eten of breid dat uit tot 14 of 16 uur.

Zin in het leven

De laatste leefstijlfactor is wat moeilijker grijpbaar, die gaat over zingeving. Als je zin hebt in het leven, als je een doel hebt, dan heb je over het algemeen veel minder last van allerlei lichamelijke en psychische klachten. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, maar het is vaak wel een belangrijke factor. Als je op de been gehouden wordt door een doel, door iets waar je voor gaat, dan kan dat helpen in deze fase van je leven.

Er zijn uiteraard ook allerlei supplementen in omloop die mogelijk wat kunnen helpen in deze fase, zowel tegen stress als voor het verbeteren van de progesteron aanmaak. Ik haal er twee uit die heel bekend zijn. De ene is monnikspeper, oftewel Vitex Agnus Castus, dat kan wat helpen bij de progesteronaanmaak. Neem dan wel een betrouwbaar merk, het gaat om een extract van tenminste 200 milligram per dag. Het andere kruid dat heel bekend is in dit kader, is Ashwagandha. Ashwagandha is een middel dat gebruikt wordt om de cortisol aanmaak te harmoniseren. Als je teveel cortisol aanmaakt, dan wordt het wat gedempt. Heb je te weinig, dan wordt het wat verbeterd. Ashwagandha heeft daarnaast ook nog een corrigerend effect op schildklierwerking. Dat zijn de enige twee supplementen die ik in dit korte verhaal bespreek. Er zijn er uiteraard nog veel meer.

#durftevragen

Mocht het allemaal onvoldoende helpen, klop dan alsjeblieft aan bij je arts, huisarts of gynaecoloog met verstand van zaken. Heel vaak kunnen vrouwen geholpen worden met extra progesteron en dan moet je dus vragen naar het lichaamssidentieke

progesteron dat bestaat als capsule. Wat ook tijdelijk best goed kan werken is een anticonceptiepil met lichaamssidentiek estradiol, die zijn er tegenwoordig ook. Dat kan helpen om wat beter in balans te zijn in deze fase van je leven.

Noot: deze audiolezing hebben we uitgeschreven voor de mensen die liever lezen dan luisteren. We hebben enkele passages of woorden wat aangepast omwille van de leesbaarheid. We hebben geprobeerd zo dicht mogelijk bij de letterlijke tekst te blijven.