



MENOKRACHT



Gynaecoloog Barbara Havenith over stress en de (post)menopauze

Wat heeft stress met de overgang van doen?

Vrouwen die hun laatste menstruatie gehad hebben of die vermoeden dat zij hun laatste menstruatie gehad hebben, de menopauze, die kunnen veel klachten hebben. Dat zijn vaak lichamelijke klachten, maar er kunnen ook mentale klachten optreden in die periode, en ook al eerder.

Wat zijn dan de meest genoemde klachten door vrouwen?

Dan moet je denken aan de opvliegers en het overmatig transpireren, we noemen dat de typische overgangsklachten. Omdat wanneer deze optreden in de periode rondom de laatste menstruatie, dan weet je zeker dat dit komt door de overgang. Er zijn vele niet typische klachten in de overgang en wat we veel horen is het slaaptkort. Als je elke nacht een paar keer wakker wordt, eindeloos moet wapperen om weer af te koelen en moeite hebt om weer in slaap te komen, dan heeft dat invloed op de slaapkwaliteit. Het heeft ook invloed op de totale hoeveelheid slaap die nodig is om te herstellen. Andere veel gehoorde klachten zijn bijvoorbeeld: gewrichtsklachten, stijfheid, niet meer goed vooruit kunnen, hartkloppingen, hoofdpijn. Er zijn er ook veel mentale klachten, van neerslachtigheid tot opgejaagdheid.

Wat is de invloed van stress op overgangsklachten?

Meest bekend is de invloed van stress op onze temperatuurregulatie, dat kan zich uiten door opvliegers, omdat de instelling van je lichaamstemperatuur niet meer goed geregeld is. Stel je voor dat je in je lichaam een thermostaat hebt. Die thermostaat zit heel diep binnen in onze hersenen, in een gebied dat we de hypothalamus noemen. En het registreert voortdurend of we het voldoende warm hebben, niet te koud, niet te warm, etc. Zoals een thermostaat in je huis zorgt dat de verwarming aangaat op het moment dat je het te koud hebt. Zo zorgt de thermostaat in ons brein ervoor dat we warmte genereren, dat we warmte maken. Dat kun je doen door te rillen. Dat is spierarbeid en als je spieren gaan werken, dan krijg je het warmer.

Een andere optie is dat het te heet is, dan moet je gaan afkoelen, zoals we thuis dan wellicht een raam zouden open doen en het even laten doorwaaien, zo zal er in jouw lichaam meer doorbloeding komen van je huid. Dat is een manier om warmte aan de buitenwereld te kunnen afgeven. Je krijgt daardoor een rodere huid, je gaat ook transpireren door de toegenomen doorbloeding en vocht gaat verdampen, en als er verdamping optreedt dan koel je af. Dat zijn de zogenoemde opvliegers in combinatie

met het heftig transpireren. Dat treedt vaker 's nachts op dan overdag. Omdat we het 's nachts vaak juist lekker warm hebben in onze bedden. En een matras in combinatie met een dekbed of een lekkere warme deken juist verhinderen dat we erg afkoelen gedurende de nacht. Wat heeft stress daar voor invloed op? Stress heeft invloed op het temperatuurcentrum. Het zorgt ervoor dat je thermostaat wat strakker wordt afgesteld. De thermostaat gaat veel eerder registreren dat je het te heet hebt. Dus niet sneller koud, maar sneller te heet. En stress kan dus zorgen voor meer opvliegers. Frequenter dus, maar ook heviger en langduriger.

Wat kun je doen tegen opvliegers?

Eén van de voor de hand liggende dingen is zorgen voor minder stress in je leven. Dat is niet altijd makkelijk, want we hebben vaak niet zoveel invloed op de dingen die stress om ons heen veroorzaken. Waar we wél invloed op hebben, is op hoe wij kunnen omgaan met stress. Hoe erg je het je aantrekt, het je ontregeld c.q. hoe makkelijk je stressvolle situaties van je schouder kunt laten afglijden. Bewezen werkzaam zijn hiervoor de zogenaamde body-mind technieken. Dan kun je denken aan: mindfulness, yoga, meditatie, visualisatie. Maar er zijn gelukkig nog veel meer technieken, want niet iedereen voelt zich relaxed door meditatie of door mindfulness. Er zijn ook mensen die daarvan juist uit balans raken. Dan zijn er meer mogelijkheden, zoals bewegen, en dat kan mindful bewegen zijn of een rustige avondwandeling. Dat kan helpen. Wat nog meer kan helpen zijn dingen, zoals bijvoorbeeld het bezoek aan een voetreflextherapeut, bepaalde ademhalingstechnieken of lekker dansen. Alles wat ontspant, wat jou op de been houdt is daarbij goed.

Bewegen doet goed in dit soort situaties, want als we flink intensief, kortdurend bewegen, dan breken we ook heel makkelijk onze overtollige hoeveelheid adrenaline af. Dus dat kan werken. Wat niet goed werkt is duursport. En dan moet je denken aan alles wat je langer dan een half uur achter elkaar doet in een stevig tempo. Dus niet gewoon wandelen, maar bijvoorbeeld rennen of racefietsen, dat zorgt juist voor een toename van stresshormonen. En dan heb ik het over het stresshormoon cortisol, dat kan verstorend werken. Dus kortdurend intensief of een half uur matig intensief of iets langer, dat werkt wel.

“Voldoende slaap kan natuurlijk helpen. Echt hoor!”

En dat is juist de lastigheid, want als je steeds in je slaap gestoord wordt door opvliegers, dan kun je wel zeggen: ‘ik ga vroeg naar bed’, maar als je steeds een paar uur wakker ligt na elke opvlieger, dan red je het niet met vroeg naar bed gaan. Wat kan dan helpen? Je kunt kijken naar je beddengoed en je matras. Zorg bijvoorbeeld dat je matras wat makkelijker warmte afvoert in plaats van een zogenaamd traagschuim matras dat warmte vasthoudt. Ga slapen met een dubbel zomerdekbed dat je makkelijk kan openslaan als je het heet hebt 's nachts. Dat zijn hele makkelijke dingen en voor de hand liggend en die heb je vast allemaal al geprobeerd, maar ik noem ze voor degene die het toch nog niet wist. Slapen met een raam open kan ook veel doen. Zorg dat de verwarming in je slaapkamer uit is, dat kan ook weer een beetje helpen. En zet de vloerverwarming niet te hoog, want een hoogstaande vloerverwarming ontregeld ook je temperatuurcentrum. Immers, en dat weet je vast, als je koude voeten hebt, dan krijg je het niet

heel makkelijk warm. Dat geldt dus ook voor opvliegers. Als je relatief koele voetzolen hebt, dan heb je minder gauw een opvlieger.

24 uur paraat na een glas wijn

Wat ook een enorme bijdrage kan leveren aan het reduceren van stress in de overgang is het vermijden van zogenaamde 'stimulerende' middelen. Dat zijn middelen die wij gebruiken in ons dagelijks leven en in sociale omstandigheden met vaak het idee dat we erdoor ontspannen. Meestal is het tegendeel het geval. Bekend is alcohol, een wijntje in de avond of twee of drie, dat kan veel kwaad doen. Je voelt je op het moment dat je de alcohol drinkt vaak wat ontspannen en gezelliger en je valt meestal best goed in slaap. Echter alcohol verhoogt het chronische stresshormoon cortisol enorm, wel met zo'n 30% en dat effect kan wel 24 uur aanhouden. Dat betekent dus dat je in een hogere staat van paraatheid bent gedurende tenminste een heel etmaal, al na één glaasje wijn! De vraag is of dat het dan waard moet zijn. Dat betekent niet dat je geheelonthouder moet worden, maar probeer het eens uit of het op jouw situatie effect kan hebben om te stoppen of veel minder te drinken.

Een andere belangrijke veroorzaker van lichamelijke chronische stress is roken. Als je rookt dan gaat je adrenaline aanmaak, je acute stresshormoon, flink omhoog. Een paar seconden later als de nicotine in je hersenen is aangekomen voel je je meer ontspannen. De ontspanning die je dan voelt betekent dat je adrenalineniveau, zolang als je de sigaret aan hebt, net zo laag is als bij mensen die niet roken. Al die andere minuten dat je geen sigaret in je mond hebt, gaat je stresshormoonniveau omhoog en ben je dus gevoeliger voor

opvliegers. Het is al lang bekend dat vrouwen die roken meer opvliegers hebben, ernstigere of langdurigere opvliegers. En ze komen vaak eerder in de overgang. Natuurlijk wist je al dat roken niet zo goed is, maar maak als je rookt wel een plan om te kunnen stoppen. Het is echt niet zo dat je dat allemaal alleen moet bedenken, er is hulp en ondersteuning mogelijk, bijvoorbeeld via je huisarts.

Wat kun je nog meer doen?

Je kunt ook iets doen met je voeding. Het algemeen werkzame en dat is ook heel goed wetenschappelijk onderbouwd, is het eten van vers en onbewerkte voeding. Veel wordt dat samengevat onder de noemer 'mediterrane voeding'. Mediterrane voeding is niet hetzelfde als pizza en pasta. Mediterrane voeding betekent dat we zo eten, zoals traditioneel gegeten werd in de landen rondom de Middellandse Zee. En dat betekent veel groente, eigenlijk twee tot wel drie maaltijden per dag. Verder niet te vaak eten, dus het gewoon houden bij drie maaltijden per dag. Ook eens af en toe niet eten strekt tot voordeel. En je mag een mediterraan dieet gerust op basis van dierlijk voedsel eten. Zorg ook voor voldoende eiwitten, dus vis is een hele goede bron van eiwitten en gevogelte. Noten, zaden en peulvruchten helpen ook. Zo simpel kan het zijn. Er zijn natuurlijk allerlei diëten beschreven, maar hou het makkelijk: vers, onbewerkt, veel groente, niet te vaak en af en toe niet eten. Dat alles kan al veel doen aan overgangsklachten.

Waar doe jij het voor?

Tot slot hebben we nog een andere leefstijlfactor en die heet zingeving. Als je een bepaald doel voor ogen hebt, als je zin hebt in het leven, dan ervaar je vaak veel minder lichamelijke en

psychische klachten. Mensen die een beetje spoorloos zijn, van de trek af, en niet meer goed weten waarvoor ze het doen hebben meer klachten. Dit is niet een heel makkelijk onderdeel van leefstijl, maar het is goed om daar eens je gedachten over te vormen.

Hoe zit het met supplementen?

Er zijn ook vrouwen die naar de drogist gaan om te kijken wat er op de plank staat, want er zijn een heleboel potjes, pilletjes en drankjes, die beloven dat het allemaal fantastisch werkt tegen overgangsklachten. Helaas is dat effect niet zo heel groot. Er zijn een paar middelen die bewezen werkzaam kunnen zijn, mits ze in een voldoende hoge dosering kunnen worden ingenomen. Een bekend middel is Cimicifuga, dit is de Latijnse naam. In het Nederlands heet die plant Zilverkaars. Mits voldoende hoog geconcentreerd kan het ook werkelijk iets betekenen. Ik ben altijd een beetje teleurgesteld als ik kijk bij de drogist hoeveel Cimicifuga extract er nou in zo'n middel zit.

Denk verder aan echt goede basissuppletie. De Gezondheidsraad raadt niet voor niks vrouwen boven de 50 jaar aan om extra vitamine D te nemen. De Gezondheidsraad in Nederland adviseert 10 microgram, wat een beetje een lage hoeveelheid is als je dat vergelijkt met adviezen in de landen om ons heen. Tenminste 25 microgram per dag is zinvol. Eventuele andere basissuppletie kan zijn: vitamine C voor je weerstand, visolie voor de gezondheid van hart en vaten. Magnesium kan helpen bij ontspanning. Neem alsjeblieft, als je je geld besteedt aan supplementen, producten met een goede kwaliteit.

Hormoontherapie

Stel dat het allemaal onvoldoende werkt wat je aan het doen bent, dan kun je overwegen om te starten met hormoontherapie. In het algemeen hebben we het dan over een behandeling met lichaamsidentiek estradiol en dat kan gecombineerd worden met lichaamsidentiek progesteron of met een progestativa wat ontzettend lijkt op progesteron. Er zijn ook progestativa die net heel anders zijn dan het lichaamseigen progesteron, die zou je liever niet moeten nemen. Waarom is/zijn lichaamsidentiek progesteron, of middelen die er sterk op lijken, beter? Omdat we daarvan weten dat ook bij langdurig gebruik er geen hogere kans is op borstkanker. En dat is waar veel vrouwen angstig voor zijn en dat is helaas ook nog steeds de reden waarom veel huisartsen die middelen niet willen voorschrijven. Er is gelukkig in de afgelopen jaren heel veel kennis opgedaan waaruit blijkt dat lichaamsidentieke hormonen geen hogere kans geven op borstkanker. Verder geeft estradiol via de huid (transdermaal) geen hogere kans op trombose of embolie.

De voordelen van hormoontherapie zijn echter heel veel groter dan mogelijke nadelen. De voordelen zijn groot, namelijk: veel minder overgangsklachten, minder opvliegers, beter slapen, dus beter kunnen ontspannen. Tijdens het gebruik van hormoontherapie is in die jaren een lagere kans op hart- en vaatziekten. En in de tijd dat hormoontherapie gebruikt wordt tot in de jaren daarna, is er een duidelijk afgenomen kans op het krijgen van botontkalking en het breken van heupen en ingezakte wervels.

“Blijf niet eindeloos rondlopen”

Ben je goed bezig met je leefstijl, vind je het lastig of heb je ondanks een goede leefstijl toch veel overgangsklachten, aarzel niet. Klop bij je huisarts aan. En als je huisarts je onvoldoende kan verder helpen, kijk eens of je in contact kan komen met een verpleegkundig overgangsconsulente. Ook die kunnen je goede adviezen geven. Kortom probeer veel zelf, maar blijf niet eindeloos rondlopen met teveel overgangsklachten die je leven sterk ontregelen.

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.